



MI DIARIO  
ESPECIALIZADO  
TR90®

COME - MUÉVETE - VIVE



TR90®



PHARMANEX®

# Es el momento de convertirse en lo mejor de ti

La vida se compone de tres aspectos fundamentales:

**COMER, MOVERSE Y VIVIR.** Debes tenerlos muy presentes, ya que son **esenciales para un estilo de vida saludable**. Encontrar el equilibrio perfecto entre estos aspectos puede ayudarte a alcanzar la felicidad en 90 días.

Aunque dejar de comer todo lo que te gusta no te haga precisamente muy feliz al principio, recuerda que los alimentos que ingerimos tienen una gran importancia para nuestra salud. Una dieta saludable se consigue combinando una amplia variedad de alimentos y comiendo porciones del tamaño adecuado con la frecuencia correcta.

Hacer ejercicio a diario también es fundamental, porque todo ello te aporta la energía que necesitas, un cuerpo tonificado y el conveniente buen humor.

Aprende a escuchar a tu cuerpo y a conectarlo con tu mente. Aprenderás a dejar de ir corriendo a todas partes y empezarás a vivir el momento presente.

Este diario TR90® será **tu compañero de cada día** en el camino para alcanzar tus objetivos.

*¿Preparado?  
¡Empecemos este viaje de 90 días!*



¡Tu transformación  
será todo un éxito!

- ✓ Siéntete bien contigo mismo
- ✓ Ve paso por paso
- ✓ Márcate objetivos pequeños y realizables
- ✓ Busca apoyo en la gente que te rodea
- ✓ Plántate retos
- ✓ Disfruta de esta nueva aventura

*Establece tus objetivos personales y  
alcanza las metas de tu estilo de vida*

Nutrición equilibrada

---

---

---

Actividad física  
y forma  
física general

---

---

---

Conexión entre  
cuerpo y mente

---

---

---

Convierte tus **sueños en objetivos:**  
es el primer paso para  
hacerlos realidad

# Objetivos personales

## COME

.....

.....

.....

.....

Por ejemplo, a partir de hoy:

- Voy a dejar de saltarme el desayuno
- Empezaré a beber 1,5 l de agua al día
- Voy a comer al menos un trozo de fruta al día

## VIVE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Por ejemplo, a partir de hoy voy a dedicar 5 minutos:

- cuando me despierte, a pensar en lo que quiero conseguir durante el día
- antes de dormir, a escribir 3 cosas que he conseguido durante el día
- antes de comer, a ser totalmente consciente de lo que voy a ingerir

## MUÉVETE

.....

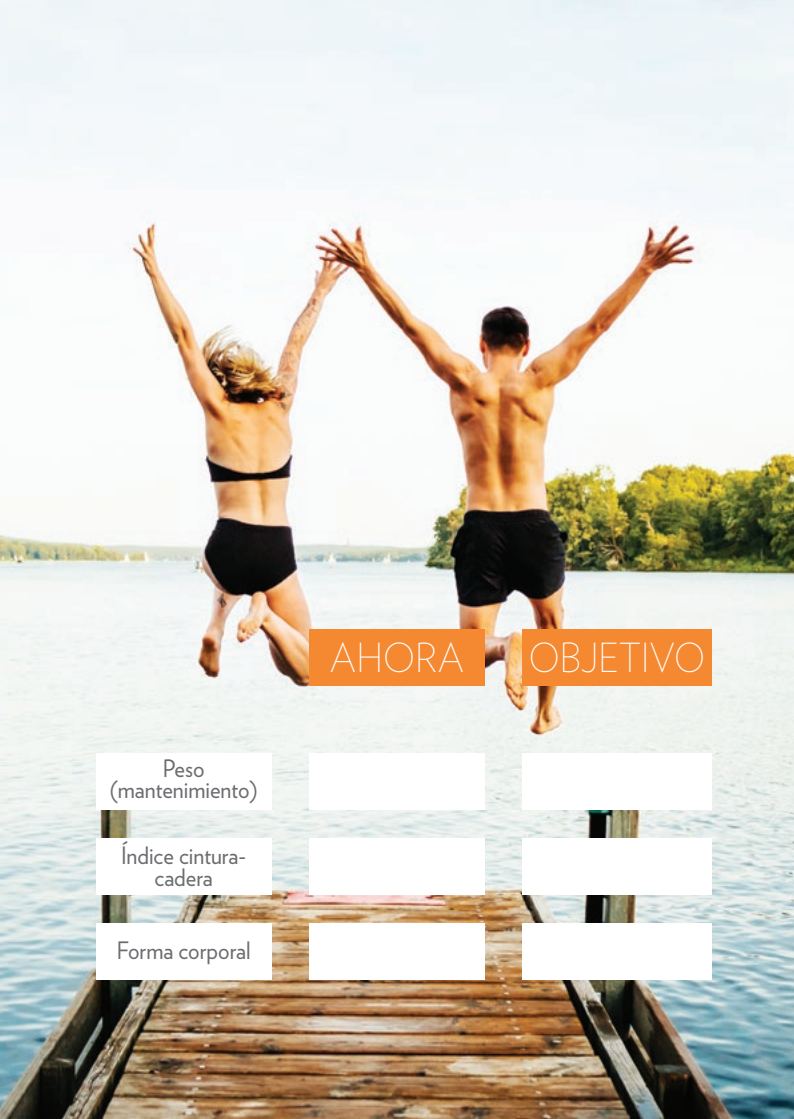
.....

.....

.....

Por ejemplo, a partir de hoy:

- Empezaré a utilizar las escaleras siempre que pueda
- Voy a aparcar el coche una calle más lejos
- Me pondré de acuerdo con un amigo para hacer entrenamientos semanales



AHORA

OBJETIVO

Peso  
(mantenimiento)

Índice cintura-  
cadera

Forma corporal

DÍA 1 .....

## COME

¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....



## MUÉVETE

Diario de ejercicios

Tipo



Duración

Intensidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## VIVE

¿Cómo te sientes?



¿Sabías que los frutos secos y las semillas son una gran **fuentes de energía y minerales?**



# HAZ UN SEGUIMIENTO DE TU TRABAJO DIARIO

## MUÉVETE

Diario de ejercicios



Tipo

Duración

Intensidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## VIVE

¿Cómo te sientes?



DÍA 2 .....

## COME

¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SÍ, ¡tú puedes!

# HAZ UN SEGUIMIENTO DE TU TRABAJO DIARIO

DÍA 3 .....

## COME

¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## MUÉVETE

Diario de ejercicios

Tipo



Duración

Intensidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## VIVE

¿Cómo te sientes?



Sigue así,  
**¡lo estás haciendo  
estupendamente!**

¡No olvides VIVIR el momento!  
Cuando estés estresado, inspira y expira lentamente.

DÍA 4 .....

## MUÉVETE

Diario de ejercicios

Tipo



Duración

Intensidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

COME  
¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## VIVE

¿Cómo te sientes?



# Consejos

## 10 cambios sencillos para reducir las grasas saturadas

CAMBIA ESTO		POR ESTO
1 Queso graso	→	Queso fresco bajo en grasas o queso quark con vegetales crudos
2 Pudín	→	Yogur con un trozo de fruta y semillas de chía
3 Patatas fritas	→	Galletitas integrales con humus o acompañadas de verduras
4 Magdalena normal	→	Pastelillo de yogur y plátano
5 Hamburguesa normal	→	Hamburguesa vegetariana de lentejas o garbanzos
6 Ensalada de atún	→	Atún mezclado con yogur, pimiento y cebolleta
7 Salami, paté, beicon	→	Jamón, res o pollo en lonchas, etc.
8 Carne picada (cerdo y cordero)	→	Carne picada de ternera
9 Pastel normal	→	Pastel de yogur con manzanas
10 Productos lácteos enteros	→	Productos lácteos desnatados

*Dedica tiempo  
a las cosas que más te gustan*

- ✓ Leer un libro
- ✓ Tomar un té
- ✓ Pasear a tu perro  
o salir con tus hijos
- ✓ Conversar con tus amigos
- ✓ Disfrutar de un baño caliente
- ✓ Sentarte al sol
- ✓ Pasar tiempo con tus  
seres queridos
- ✓ Sentarte junto a la estufa  
cuando haga frío
- ✓ Encender velas en casa

DÍA 5 .....

## COME

¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....



¡No olvides  
hacer ejercicio hoy!

## MUÉVETE

Diario de ejercicios

Tipo



Duración

Intensidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## VIVE

¿Cómo te sientes?



# HAZ UN SEGUIMIENTO DE TU TRABAJO DIARIO

## MUÉVETE

Diario de ejercicios



Tipo

Duración

Intensidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## VIVE

¿Cómo te sientes?



DÍA 6 .....

## COME

¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Si quieres conseguir tus objetivos,  
¡olvida tus problemas!

# HAZ UN SEGUIMIENTO DE TU TRABAJO DIARIO

DÍA 7 .....

## COME

¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....



## MUÉVETE

Diario de ejercicios

Tipo



Duración

Intensidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## VIVE

¿Cómo te sientes?



Sí, eres una persona maravillosa.



DÍA 8 .....

## MUÉVETE

Diario de ejercicios

Tipo



Duración

Intensidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## VIVE

¿Cómo te sientes?



## COME

¿Qué has comido hoy?

---

---

---

---

---

---

---

---



Recuerda que Roma no se  
construyó en un día

DÍA 9 .....

COME

¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....



Conecta con tus **sentimientos**  
al menos una vez al día.

MUÉVETE

Diario de ejercicios

Tipo



Duración

Intensidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

VIVE

¿Cómo te sientes?



## HAZ UN SEGUIMIENTO DE TU TRABAJO DIARIO

### MUÉVETE

Diario de ejercicios



Tipo

Duración

Intensidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### VIVE

¿Cómo te sientes?



DÍA 10 .....

### COME

¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Cambia los productos refinados**

por su equivalente **integral:**

son una gran fuente de fibra y vitaminas.

# Consejos

*Primeros pasos para conectar cuerpo y mente*

## Inspira y expira lentamente durante cinco minutos al día

Busca un lugar tranquilo

Siéntate o tumbate en una posición cómoda

Cierra los ojos

Escucha tu respiración

Intenta concentrarte en el aire que entra y sale de tus pulmones

Los pensamientos que te vengan a la mente, admítelos y déjalos a un lado

Vuelve a concentrarte en tu respiración



## Escucha a tu cuerpo durante 1 minuto varias veces al día

Coloca pegatinas en distintos lugares:  
en tu ordenador, en el vaso de agua,  
en el teléfono, en el coche, en el frigorífico de casa,  
en el espejo...

Respira profundamente cada vez que veas la pegatina  
y pregúntate:

- ¿Cómo me siento ahora mismo?
- ¿Cuál es mi postura en este momento?
- ¿Estoy de pie o sentado?

# HAZ UN SEGUIMIENTO DE TU TRABAJO DIARIO

DÍA 11 .....

## COME

¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Necesitas estar **de buen humor**  
y tener **pensamientos positivos**.

## MUÉVETE

Diario de ejercicios

Tipo



Duración

Intensidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## VIVE

¿Cómo te sientes?



DÍA 12

## MUÉVETE

Diario de ejercicios

Tipo



Duración

Intensidad

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

COME  
¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## VIVE

¿Cómo te sientes?



Come 5 veces al día.

DÍA 13 .....

## COME

¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....



## MUÉVETE

Diario de ejercicios

Tipo



Duración

.....

Intensidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## VIVE

¿Cómo te sientes?





# HAZ UN SEGUIMIENTO DE TU TRABAJO DIARIO

## MUÉVETE

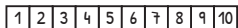
Diario de ejercicios

Tipo



Duración

Intensidad



## VIVE

¿Cómo te sientes?



DÍA 14 .....

## COME

¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Coloca una botella de agua  
en tu escritorio y bébetela antes de  
salir de la oficina.

# HAZ UN SEGUIMIENTO DE TU TRABAJO DIARIO

DÍA 15 .....

## COME

¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....



Necesitas estar **de buen humor**  
y tener **pensamientos positivos**.

## MUÉVETE

Diario de ejercicios

Tipo



Duración

Intensidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## VIVE

¿Cómo te sientes?



DÍA 16

## MUÉVETE

Diario de ejercicios

Tipo



Duración

Intensidad

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

COME  
¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## VIVE

¿Cómo te sientes?



Come 5 veces al día.

DÍA 17 .....

## COME

¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....



## MUÉVETE

Diario de ejercicios

Tipo



Duración

.....

Intensidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## VIVE

¿Cómo te sientes?



# HAZ UN SEGUIMIENTO DE TU TRABAJO DIARIO

## MUÉVETE

Diario de ejercicios

Tipo



Duración

Intensidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## VIVE

¿Cómo te sientes?



DÍA 18 .....

## COME

¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Coloca una botella de agua  
en tu escritorio y bébetela antes de  
salir de la oficina.

# HAZ UN SEGUIMIENTO DE TU TRABAJO DIARIO

DÍA 19 .....

## COME

¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....



Necesitas estar **de buen humor**  
y tener **pensamientos positivos**.

## MUÉVETE

Diario de ejercicios

Tipo



Duración

Intensidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## VIVE

¿Cómo te sientes?



DÍA 20

## MUÉVETE

Diario de ejercicios

Tipo



Duración

Intensidad

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

COME  
¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## VIVE

¿Cómo te sientes?



Come 5 veces al día.

DÍA 21 .....

## COME

¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....



## MUÉVETE

Diario de ejercicios

Tipo



Duración

.....

Intensidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## VIVE

¿Cómo te sientes?





# HAZ UN SEGUIMIENTO DE TU TRABAJO DIARIO

## MUÉVETE

Diario de ejercicios

Tipo



Duración

Intensidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## VIVE

¿Cómo te sientes?



DÍA 22 .....

## COME

¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Coloca una botella de agua  
en tu escritorio y bébetela antes de  
salir de la oficina.

# HAZ UN SEGUIMIENTO DE TU TRABAJO DIARIO

DÍA 23 .....

## COME

¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....



Necesitas estar **de buen humor**  
y tener **pensamientos positivos**.

## MUÉVETE

Diario de ejercicios

Tipo



Duración

Intensidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## VIVE

¿Cómo te sientes?



DÍA 24 .....

## MUÉVETE

Diario de ejercicios

Tipo



Duración

Intensidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

COME  
¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## VIVE

¿Cómo te sientes?



Come 5 veces al día.

DÍA 25 .....

## COME

¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....



## MUÉVETE

Diario de ejercicios

Tipo



Duración

.....

Intensidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## VIVE

¿Cómo te sientes?



# HAZ UN SEGUIMIENTO DE TU TRABAJO DIARIO

## MUÉVETE

Diario de ejercicios

Tipo



Duración

Intensidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## VIVE

¿Cómo te sientes?



DÍA 26 .....

## COME

¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Coloca una botella de agua  
en tu escritorio y bébetela antes de  
salir de la oficina.

# HAZ UN SEGUIMIENTO DE TU TRABAJO DIARIO

DÍA 27 .....

## COME

¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....



Necesitas estar **de buen humor**  
y tener **pensamientos positivos**.

## MUÉVETE

Diario de ejercicios

Tipo



Duración

Intensidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## VIVE

¿Cómo te sientes?



DÍA 28 .....

## MUÉVETE

Diario de ejercicios

Tipo



Duración

Intensidad

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

COME  
¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## VIVE

¿Cómo te sientes?



Come 5 veces al día.

DÍA 29 .....

## COME

¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....



## MUÉVETE

Diario de ejercicios

Tipo



Duración

.....

Intensidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## VIVE

¿Cómo te sientes?





# HAZ UN SEGUIMIENTO DE TU TRABAJO DIARIO

## MUÉVETE

Diario de ejercicios

Tipo



Duración

Intensidad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## VIVE

¿Cómo te sientes?



DÍA 30 .....

## COME

¿Qué has comido hoy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Coloca una botella de agua  
en tu escritorio y bébetela antes de  
salir de la oficina.

## Consejos y trucos para hacer una compra saludable

- ✓ Haz una lista de la compra **con anterioridad**
- ✓ No vayas al supermercado con el **estómago vacío**
- ✓ **Cíñete a la lista** y no compres nada que no hayas apuntado
- ✓ Añade ingredientes especiales **para darles un toque diferente a tus recetas**, como frutos secos, semillas, especias or algas
- ✓ Ve al supermercado **andando o en bicicleta**
- ✓ **Evita** los pasillos del supermercado donde se encuentran los aperitivos elaborados, las bolsas de patatas y el alcohol
- ✓ **Incluye siempre frutas y verduras** en tu lista
- ✓ No olvides comprar **aperitivos saludables**

# Lista de la compra



## PROTEÍNAS

---

---

---

---

---

---

---

---

## FRUTAS Y VERDURAS

---

---

---

---

---

---

---

---

## OTROS

---

---

---

---

---

---

---

---

## SEMILLAS, FRUTOS SECOS, PAN Y ACEITE

---

---

---

---

---

---

---

---

# Lista de la compra

## PROTEÍNAS

---

---

---

---

---

---

---

---

## FRUTAS Y VERDURAS

---

---

---

---

---

---

---

---

## OTROS

---

---

---

---

---

---

---

---

## SEMILLAS, FRUTOS SECOS, PAN Y ACEITE

---

---

---

---

---

---

---

---

# *Lista de la compra*

## PROTEÍNAS

---

---

---

---

---

---

---

---

## FRUTAS Y VERDURAS

---

---

---

---

---

---

---

---

## OTROS

---

---

---

---

---

---

---

---

## SEMILLAS, FRUTOS SECOS, PAN Y ACEITE

---

---

---

---

---

---

---

---

# *Lista de la compra*

## PROTEÍNAS

---

---

---

---

---

---

---

## FRUTAS Y VERDURAS

---

---

---

---

---

---

---

## OTROS

---

---

---

---

---

---

---

## SEMILLAS, FRUTOS SECOS, PAN Y ACEITE

---

---

---

---

---

---

---

# Lista de la compra

## PROTEÍNAS

---

---

---

---

---

---

---

---

## FRUTAS Y VERDURAS

---

---

---

---

---

---

---

---

## OTROS

---

---

---

---

---

---

---

---

## SEMILLAS, FRUTOS SECOS, PAN Y ACEITE

---

---

---

---

---

---

---

---

# Consejos

*10 formas de hacer ejercicio cuando no tienes tiempo para entrenar*

1. Utiliza las escaleras en lugar del ascensor, y ve a hablar con tus compañeros de trabajo en lugar de enviarles un correo electrónico
2. Aparca en el extremo opuesto del estacionamiento
3. Aprieta los glúteos 10 veces cuando estés sentado en el coche o en el trabajo
4. Mueve tu cuerpo en el coche cuando estés en un atasco
5. Utiliza un sistema de entrenamiento doméstico que puedas utilizar mientras respondes correos electrónicos del trabajo con tu dispositivo portátil mientras caminas o corres despacito.
6. Levántate y anda por la oficina mientras hablas por teléfono
7. Pide que la reunión se lleve a cabo de pie: puede tener un efecto positivo sobre la eficiencia de las reuniones
8. Camina con energía cuando vayas de un lugar a otro
9. Ponte música y mueve tu cuerpo mientras cocinas
10. Salta algunas veces mientras te lavas los dientes

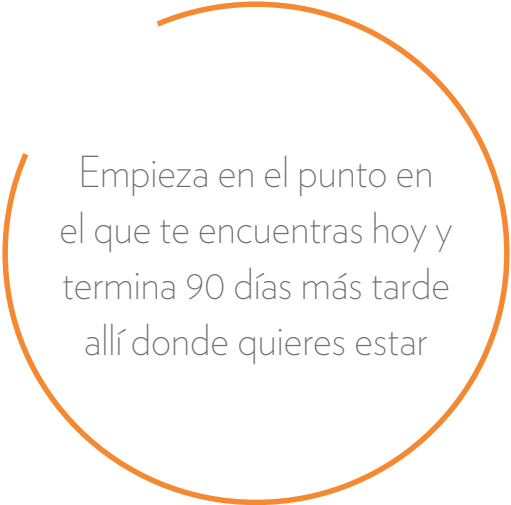


Olvídate del sofá y actívatte.









Empieza en el punto en  
el que te encuentras hoy y  
termina 90 días más tarde  
allí donde quieres estar

