

bellem

entrena mejor, no más

la mini guía para
sacarle más provecho
a la rutina que ya
haces.

una guía gratuita
para bellemistas ♥

por **Frida Jiménez**

entrenadora personal con doble
certificación

ISSA, International Sports Sciences
Association (EE. UU.)

ENFAF, Escuela Nacional de Fuerza y
Acondicionamiento Físico (Europa)





antes de empezar...

Si entrenas y sientes que haces muchísimo pero tu cuerpo ya no responde igual, a lo mejor no necesitas hacer **más**. A lo mejor necesitas hacer lo que ya haces... un poquito **mejor**.

Desde que estudio entrenamiento en serio entendí algo que me hubiera encantado saber antes. **Hacer ejercicio y entrenar con un objetivo no son lo mismo.**

Esta guía no es otra rutina para guardar y nunca abrir. Son 5 ajustes que puedes empezar a observar en la rutina que ya tienes.

Y algo que voy a repetir siempre. **Ningún suplemento reemplaza tus hábitos.**

— **Frida** 

01

define qué quieres lograr de verdad

Decir “quiero más glúteo” todavía no es un plan de entrenamiento. Tu meta y lo que tu entrenamiento tiene que provocar en el cuerpo son dos cosas distintas.

quiero más
glúteo



hipertrofia

que el músculo crezca • de 6 a 12 repeticiones • de 3 a 4 series

quiero sentirme
más fuerte



fuerza

cargas más altas • de 3 a 6 series • descansos más largos

quiero aguantar
más



resistencia muscular

de 12 a 25 repeticiones • de 2 a 3 series

No entrenes solamente “pierna”. **Entrena sabiendo qué quieres lograr con ella.**

Rangos de referencia basados en lo que estudio en mis certificaciones de ISSA y ENFAF. No son una receta, se ajustan a tu nivel.

02

progresar no es solamente subir peso

Tu cuerpo se adapta a lo que le pides seguido. Si llevas meses con lo mismo, eso que antes era un reto puede dejar de serlo. Para seguir avanzando no siempre hay que poner otro disco. También puedes moverle a lo siguiente.

rango de movimiento

qué tan completo es el movimiento

volumen

series × repeticiones × peso

intensidad

qué tan pesado o exigente es

densidad

cuánto trabajo haces en el mismo tiempo

frecuencia

cuántas veces a la semana lo trabajas

Mismo peso + una repetición más con buena técnica
también es progresar.

mi regla ♥

Que te cueste ≠ hacerlo de cualquier manera. Queremos un estímulo con sentido, no coleccionar repeticiones feas solo por terminar la serie.

03

tu recuperación también es parte del proceso

El entrenamiento da el estímulo. Después tu cuerpo necesita recuperarse de él.

Hay días que cargas muchísimo y otros en los que ese mismo peso se siente pesadísimo. Eso no significa que “perdiste fuerza”. Dormir mal, llegar con estrés o comer distinto también cambian cómo rindes ese día.

dormir

aquí también se recupera tu cuerpo

comer

suficiente y pensando en tu entrenamiento

hidratarte

antes, durante y después

movimiento suave

recuperar no es quedarte quieta

Ni entrenar sin parar, ni desaparecerte semanas. La clave es el equilibrio.

04

si no registras nada, entrenas medio a ciegas

No necesitas una libreta perfecta ni una app complicada. Las notas del celular sirven. Esto es lo que anotaría.

EJERCICIO	PESO	SERIES × REPS	CÓMO SE SINTIÓ
Empuje de cadera	70 kg	4 × 10	Últimas reps difíciles, con buena técnica.

ejemplo ilustrativo

La próxima vez ya tienes una referencia real. Si cada semana llegas pensando “creo que la vez pasada levanté esto...”, es muchísimo más difícil saber si de verdad estás avanzando.

**Lo que registras, lo puedes
comparar. Lo que
comparas, lo puedes
mejorar.**

05

la mejor rutina es la que sí quieres hacer

Puedes tener una rutina espectacular en papel. Pero si la odias o no cabe en tu vida, ¿de qué sirve? Para armar un entrenamiento que sí sostengas, pregúntate estas tres cosas.

propósito

¿por qué quieres lograrlo?

preferencia

¿qué tipo de entrenamiento disfrutas?

estado

¿dónde estás físicamente hoy?

Y deja de copiar rutinas y cuerpos. Lo que le funcionó a una influencer no es automáticamente “la rutina para glúteos”. Pregúntate si tiene sentido para ti, si la puedes ejecutar bien y si la puedes progresar.

No necesitas vivir castigándote para cambiar tu cuerpo. **El plan que puedes repetir vale más que el “perfecto” que abandonas.**

no hay un solo camino

Quiero enseñarte procesos reales. No para decirte “haz esto y tu cuerpo se verá así”, sino para que veas que los cambios suelen venir de sumar piezas, como entrenamiento, comida, recuperación, constancia y tiempo.

mi antes



mi después



“Me sentía con el autoestima por los suelos, ya ni quería tomarme fotos nunca y ahora otra vez me siento bien conmigo misma, segura para ponerme lo que yo quiera.”

— una bellemista

Cada cuerpo responde diferente y cada proceso también. Los resultados individuales pueden variar.

otro proceso real

Ella combinó entrenamiento y Bellem, con constancia. Esto es lo que me escribió.

antes



después

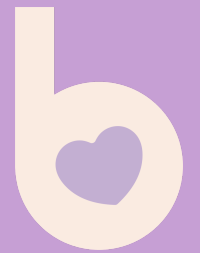


“Gracias Frida, de verdad me has ayudado a volverme el autoestima.”

— una bellemista · entrenamiento + Bellem

Cada cuerpo responde diferente y cada proceso también. Los resultados individuales pueden variar.

¿y dónde entra tu ritual bellem?



Aquí quiero ser súper clara. No quiero que pienses “me tomo esto y ya”, porque no funciona así. Quiero que Bellem sea ese extra que acompaña una rutina en la que tú también pones de tu parte.

movimiento

un estímulo con intención

nutrición

darle a tu cuerpo lo que necesita

recuperación

no todo se construye
entrenando

constancia

repetir lo suficiente



tu ritual bellem ♥

**Bellem no viene a
sustituir el proceso.
Viene a formar parte de
él.**

Aquí hablo como fundadora de Bellem. Primero construimos hábitos; después buscamos qué puede complementarlos. Los suplementos alimenticios no son medicamentos y no sustituyen una alimentación equilibrada.

14 días cumpliéndote



Estos 14 días no quiero que persigas perfección. Quiero que observes tu rutina. Cada día, marca lo que sí hiciste.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
moví mi cuerpo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
entrené con intención	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
registré pesos y reps	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
cuidé mi recuperación	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
comí pensando en mi meta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
mi ritual (el que me cuida)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

La transformación casi nunca viene de un día perfecto. **Viene de acumular días en los que sí apareciste por ti.**

Tip. Haz captura de pantalla o imprime esta página y ve marcando.

ahora ya no estás entrenando tan a ciegas

Si llegaste hasta aquí, ya tienes herramientas para ver tu entrenamiento diferente. Ahora toca aplicarlas, pero **no necesitas hacer todo mañana**. Elige UNA cosa esta semana.

- ♥ registrar tus entrenamientos
- ♥ definir qué estás intentando lograr de verdad
- ♥ buscar una pequeña forma de progresar

sígueme para más contenido educativo

Sigo estudiando y compartiendo lo que aprendo sobre entrenamiento para mujeres en mi cuenta personal, con rutinas, técnica y el porqué de cada cosa.

[@frida.natalie](#)

conoce el método bellem

El método Bellem es la forma en que combinamos nuestros productos con tus hábitos, paso a paso y sin fórmulas mágicas.

[bellem.online](#)

Sin presión. Si te sirvió, nos vemos por ahí. Y si no, igual me dio mucho gusto que llegaras hasta aquí.

— **Frida** ♥

Esta guía es educativa y no sustituye la valoración de un profesional de la salud. Si tienes una condición médica o estás embarazada, consulta a tu médico antes de cambiar tu entrenamiento. Los resultados individuales pueden variar.