

**YO ME MUEVO EN CASA**



**¿Entrenamos juntas  
cada día 10 min?**

**#YOMEMUEVOENCASA**

# bienvenida



*¿Entrenamos juntas 10 min cada día durante 21 días?*

El deporte me ha acompañado desde los 3 años, y sé que es una de esas relaciones que será para toda la vida porque me hace muy feliz. Por ello, me encanta que la gente que me rodea ¡lo experimente, lo viva y la sienta para que también forme parte de su vida! GRACIAS por dejarme acompañarte en estos **21 días haciendo ejercicio juntas.**

**#YoMeNuevoEnCasa** es un reto de 21 días para que le des una oportunidad al deporte y en estos 10 min de ejercido al día, empieces a experimentar la lista de beneficios de practicar ejercicio a diario. Y lo más importante, ¡que te regales ese tiempo que tanto te mereces para ti!

Estoy aquí para acompañarte, motivarte e inspirarte a llevar un estilo de vida saludable. Que compruebes tu misma, que si te dedicas un tiempo para ti, a través del deporte, la comida y un estilo de vida saludable puedes encontrarte mejor contigo misma. **¿Empezamos con #YoMeNuevoEnCasa #PorqueMeQuiero?**

*Andrea Torres*

# ¿QUÉ VAS A ENCONTRAR?

## 01 Rutinas de ejercicio donde la falta de tiempo no es una excusa

Entrenarás en casa y sin material ¡10 min cada día!

## 02 21 días en los que ¡no estarás sola!

Entrenaremos juntas cada día, solo tendrás que darle al PLAY a los vídeos y estaré contigo motivándote y por supuesto sudando!

## 03 Rutinas de 10 min súper dinámicas y divertidas

Para activar el cuerpo completo en las que sólo necesitarás: una esterilla, una botella de agua ¡y tu actitud!

## 04 Un plan de 21 para seguir

Un plan que te permite poner foco en lo verdaderamente importante. Tú empieza a activarte y a cuidar de ti. Del resto me encargo yo.



# ¿QUÉ VAS A ENCONTRAR?

## 05 Rutinas de alta intensidad

Con este tipo de rutinas conseguimos mayor resistencia muscular, capacidad anaeróbica e incrementar nuestro metabolismo y así conseguimos un mayor gasto calórico.

## 06 Tu propio peso corporal

Rutinas que podrás realizar dónde quieras ya que solo necesitarás tu propio peso corporal.

## 07 Retos semanales

Que te motivarán a dar lo mejor de ti.

## 08 21 días en los que adquirir el hábito más importante...

"Dedicarte tiempo para ti". Y lo harás cuidándote y descubriendo los beneficios del ejercicio.  
¡Te sentirás fantástica y te cambiará la actitud!



"Los comienzos siempre son difíciles, por esa misma razón, la manera en la que empieces puede marcar la diferencia entre conseguir lo que quieres o no hacerlo. En el caso de la actividad física, cuidarse más, empezar a llevar una vida saludable, no es menos. Justamente es de las cosas más difíciles de mantener en el tiempo cuando no estamos habituados a ello y la clave es **hacerlo por TI**".

10 minutos al día para TI.  
Para que le des una oportunidad al ejercicio y compruebes por tu misma la lista infinita de beneficios que tiene.

¿Te apuntas?



# Vamos a empezar por el principio

Un reto gratuito para empezar, para que des el primero paso, que cogas tu esterilla y **te dediques esos 10 min para ti**. 21 días en los que cada día realizaremos 10 min de ejercicio juntas, dónde descubrirás los beneficios del ejercicio y del pilates y por supuesto, dejarte después con esa sensación incomparable bienestar y felicidad.

Rutinas de 10 min súper dinámicas y divertidas para activar el cuerpo completo en las que no necesitarás material. **¡Una esterilla, una botella de agua y darle al PLAY!**

Vas a coger fuerza y entusiasmo al mismo tiempo que al comprobar cómo te sientes tras regalarte 10 min al día para activarte, estoy más que segura que fácilmente pasará a formar parte de tus nuevos hábitos de vida.

*"Se necesitas 21 días para adquirir un hábito".*

Por eso, vamos a empezar desde el principio. Poquito a poco. Con esos 10 minutos de ejercicio al día para ti.



No lo dudes más, ¡vamos a por estos 21 días juntas!

*"¡AVISO! Una vez que empieces y experimentes las primeras sensaciones ya no querrás parar. Avisada quedas".*

#YOMEMUEVOENCASA

## 10 min Abdominales y Core



@ANDREA.TORRES.MARTIN

#YOMEMUEVOENCASA

## 10 min Brazos y abdomen



@ANDREA.TORRES.MARTIN

#YOMEMUEVOENCASA

## 10 min Tonifica Glúteos



@ANDREA.TORRES.MARTIN

# 01 RUTINAS POR GRUPO MUSCULAR

Rutinas dónde no vas a necesitar más que una esterilla y utilizar solo tu peso corporal para activar, trabajar y tonificar piernas, glúteos, abdomen, brazos y tren superior.

Rutinas para ayudarte a aumentar tu resistencia y fuerza y sentirte renovada y llena de energía al finalizar cada serie.

*El objetivo de estas rutinas es que entiendas que: toda esa "energía, fuerza y compromiso que pones en la esterilla entrenando conmigo cada mañana..."La mantengas cuando finalicen los 10 minutos de ejercicio. Y que salgas a comer el día confiando que puedes ¡con todo lo que te propongas!*

#YOMEMUEVOENCASA

10 min  
Hiit  
en casa

@ANDREA.TORRES.MARTIN

#YOMEMUEVOENCASA

10 min  
Strong /  
Energy

@ANDREA.TORRES.MARTIN

#YOMEMUEVOENCASA

10 min  
Cardio  
non-stop

@ANDREA.TORRES.MARTIN

# 02

## RUTINAS HIIT

¿La clave para derrotar la pereza del cardio? ¡hacerlo juntas! Cuando estás acompañada es mucho más fácil ponerse las pilas para entrenar, ¿o no?

Entrenando juntas con esta sesión de hiit, con música a tope y sin material ¡sin excusas!

*Este tipo de rutinas son rápidas, eficaces, y te cambian la energía. ¡Vamos a sudar juntas!*

#YOMEMUEVOENCASA

## 10 min para mimar tu cuerpo

PARTE 1

@ANDREA.TORRES.MARTIN



#YOMEMUEVOENCASA

## 10 min estiramientos en casa

@ANDREA.TORRES.MARTIN



#YOMEMUEVOENCASA

## 10 min entreno con silla

@ANDREA.TORRES.MARTIN



# 03 RUTINAS DE PILATES Y ESTIRAMIENTOS

¡La clave SIEMPRE está en el equilibrio!  
Y en este caso, el ejercicio y el  
estiramiento van de la mano. Así que,  
con estas rutinas aprenderás a cuidar y  
mimar el cuerpo de manera consciente  
para que el cuerpo vuelva a la calma.

*No podemos estar todos los días de la semana  
haciendo ejercicio de alta intensidad, hay que  
aprender a parar, escuchar a nuestro cuerpo,  
cuidarlo y mimarlo.*



# INSTAGRAM TV

#YoMeMuevoEnCasa

**Todas las rutinas de 21** días están visibles en mi Instagram TV. :)

## ¿Cómo acceder?

1. Visita mi perfil de instagram @andrea.torresmartin
2. Entra en la pestaña de Instagram TV
3. Dale al play a la rutina y ¡a entrenar!

\*\*Puedes verlas con el teléfono, iphad o smart TV.



# Plan 21 días de ejercicio para MI



#YoMeMuevoEnCasa

@ANDREA.TORRES.MARTIN





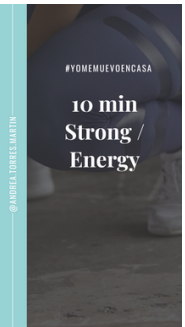
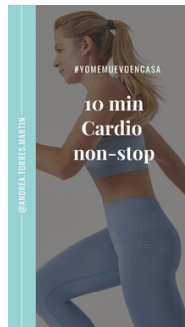
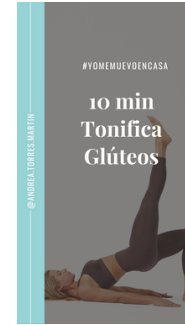
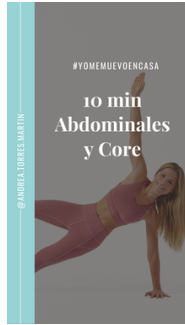
## ANOTA TU PROGRESO

Ver tu progreso te mantendrá motivada. Aquí tienes un calendario de todas las rutinas de 10 min de ejercicio para que marques las "completadas" con un emoticono.

**#PORQUEMEQUIERO**

# ¡COMPLETADO 21 DÍAS!

## 10 min de ejercicio para MI



#YoMeMuevoEnCasa



**5 CONSEJOS PARA  
MOTIVARTE Y  
ESTABLECER UNA  
RUTINA**



## **1/Si no tienes metas, puede que te desmotives.**

*"El problema de mucha gente es que se toma el hacer ejercicio como una tediosa tarea, una obligación más del día como lavarse los dientes. Lo ideal es revertirlo para que sea un estilo de vida. Que se convierta en tu momento de disfrute, desconexión y felicidad, a través del progreso en el cuerpo y de cómo a nivel mental te sientes mejor".*



## **2/Haz las cosas por TI.**

*"Ante los bajones, piensa que el compromiso que has creado lo has establecido contigo misma. Que haces esto por tu salud. El truco es pensar cómo te vas a sentir después de hacer el esfuerzo o de la rutina de 10 min conmigo".*



### **3/No pases de la nada al todo.**

*"Empieza poco a poco, adquiriendo hábitos saludables que te acerquen a donde quieres estar, y eliminando los que te alejen de ello. Puedes empezar entrenando uno o dos días y mantenerlos, hasta que te veas capaz de entrenar más días en semana o empezar por regalarte 10 min cada día".*



**4/Siempre hay que practicar rutinas que te hagan sentir bien.**

*"De dentro a fuera, en todos los sentidos. Eso es lo que te va a llenar."*



## **5/Rodéate de gente que te ayude a ser mejor.**

*"Personas con el mismo propósito que tú, que entrenen y se cuiden, van a ayudarte a ser constante. Y si puedes entrenar con ellas, mejor. Está demostrado que entrenando con más personas la adherencia es mayor.*



"Creo firmemente que para estar bien con el resto, primero hay que estar bien con una misma y eso requiere dedicarse tiempo, cuidarse y mimarse a diario".

*Andrea Torres*

## INVIERTE EN TI

El objetivo de este espacio es invitarte y recordarte que lo mejor que puedes hacer es invertir en ti, regalarte tiempo que es lo primero que solemos sacrificar en nuestra lista de tareas.

Ese tiempo, que tanto solemos sacrificar, se traduce en menos tiempo para CUIDARTE. Por ello, quiero ayudar a mujeres como tú a que aprendan a cuidarse y a mejorar su salud y bienestar con pequeños rituales diarios.

Comiendo alimentos naturales para nutrir nuestro cuerpo, trabajando nuestras emociones de dentro hacia fuera, rodearnos de naturaleza para aprender a parar y observar, cuidar nuestra piel con ingredientes naturales y por supuesto haciendo ejercicio y siendo activas.

**#YOMEMUEVOENCASA**  
**#PorqueMeQuiero**



@ANDREA.TORRES.MARTIN