

# Sisy Garza

*Estilo de Vida Funcional*

FOTORUTINA:  
PILATES  
PARA LLEVAR

DESDE LA  
COCINA:  
recetas *deliciosas*  
y muy *funcionales*

Regresa a la  
\* COMIDA  
REAL

Ama tus  
**PERFECTAS**  
imperfecciones

¿Jugos  
verdes ó  
smoothies?

*conoce lo mejor  
de cada uno*

Mi secreto para  
una vida más

*funcional*

## Sisy Garza : el secreto para una vida funcional



Antes de compartirme el secreto para tener una vida más funcional, que más que secreto la neta es aplicar más seguido el #puesinguesu, te contaré como empezó todo, es decir, cómo di el brinco de trabajar en una oficina a ser entrenadora y mamá bloguera.

Las cosas se fueron acomodando, y como ya he contado antes, el conocer la técnica de Pilates me cambió la vida por completo. Me enamoré de ese conjunto de movimientos tan fluidos, lo cual me llevó a convertirme en entrenadora de tiempo completo.

Los cambios que fui teniendo en mi vida como esposa y mamá me inclinaron a que mi rutina se ajustara a esas nuevas necesidades y fue ahí donde los entrenamientos se volvieron aún más funcionales.

Si hacer pilates me parecía súper funcional por los increíbles resultados que veía, no solo en mí, sino en mis alumnas, el continuar con esos entrenamientos de forma virtual y así poder empezar a sembrar una semillita de salud en los demás, fue lo que me motivó a continuar haciéndolo.

Siempre fui muy novedosa así que al ir estudiando y empapándome de más información sobre alimentación sana, sobre equilibrar no solo lo que comemos en casa sino también balancear las emociones, me fui dando cuenta que llevar un Estilo de Vida Funcional no significaba clavarse 100% en tener un cuerpazo o en cocinar siempre orgánico. Ese creo que ha sido "el secreto" de esta vida funcional que llevo experimentando ya por varios años.

De tomarme un año sabático con mi primer bebé a hacer lo opuesto y activarme desde el principio en mi segundo embarazo, me fue enseñando a equilibrarlo más todo. Después me certifiqué como health coach y poco a poco las cosas empezaron a fluir de mejor forma. Dejarme llevar y seguir compartiendo mi día a día, me ha ayudado a que el movimiento de la salud y la búsqueda de una vida más funcional se vaya contagiando y eso es algo que me llena mucho y me mantiene motivada e inspirada a seguir haciéndolo.

¿Qué les recomiendo a quienes son nuevos en mi página y a quienes me siguen desde hace tiempo?

Que se activen, a diario. No importa si es al lavarse los dientes, al despertarse o antes de acostarse. No importa si ayer lo intentaron y no pudieron. No importa si tienen niños merodeándoles alrededor. TODOS estamos diseñados para movernos así que aunque sea por cinco minutos, debemos activarnos, nutrir nuestro cuerpo con comida sana y a nuestra alma con mucho amor y carcajadas.

# Fotorutina :

Sisy Pilates para llevar

Esta rutina la podrás hacer cuándo y dónde quieras. Sólo necesitas tu cuerpo y una sonrisa para hacerla. Realiza un ejercicio tras otro y repite la secuencia de 3 a 5 veces.

¿Lista para sentir tu cuerpo más estilizado y funcional? ¡Va!

**IMPORTANTE:** Recuerda mantener tu abdomen activado durante toda la rutina.

¿No sabes cómo activarlo?, Da click [AQUÍ](#) para ver un video donde te cuento cómo hacerlo.

## EJERCICIO 1

**A** - Realiza una sentadilla mientras llevas, lo más atrás que puedas, tu brazos juntos y extendidos por en medio de tus piernas.

**B** - Sube a un relevé y abre tus brazos a la diagonal girando levemente tu torso hacia el lado del brazo que apunta al piso. Repite la sentadilla y abre los brazos a la diagonal opuesta.

**Reps:** 20 en total

**Trabajas:** Cuadriceps/ Glúteos/ Pantorrillas/ Abs/ Espalda



## EJERCICIO 2

**A** - Colócate en 4 puntos sobre rodillas y manos. Extiende y eleva tu brazo derecho al frente y tu pierna opuesta hacia atrás.

**B** - Baja pierna y brazo hasta tocar el piso y vuelve a repetir despacio y controlado.

**Reps:** 25 de cada lado.

**Trabajas:** Glúteos/ Espalda/ Brazos/ Abs



## EJERCICIO 3

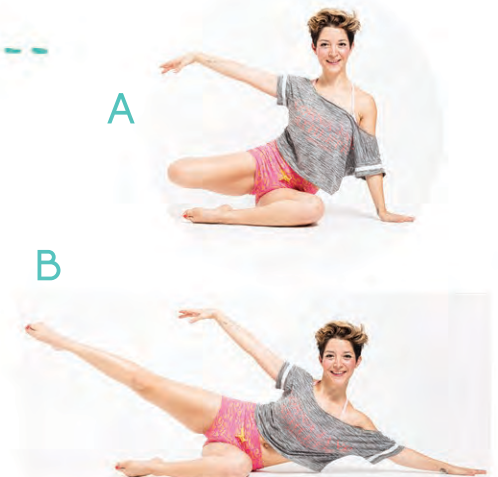
**A** - Siéntate como sirenita con tu pierna derecha flexionada en el aire y tu brazo extendido paralelo al piso.

**B** - Deslízate hacia tu lado izquierdo (puedes usar un trapito para resbalar mejor) y al hacerlo extiende la pierna derecha.

Regresa a la posición inicial cuidando de no flexionar tu brazo. Sube con la fuerza de tu abdomen y espalda.

**Reps:** 25 de cada lado.

**Trabajas:** Abs/Espalda/Hombros/Glúteos



# Fotorutina :

Sisy Pilates para llevar

## EJERCICIO 4

**A** - En posición de plancha sobre manos flexiona tu pierna izquierda.

**B** - Llévala hacia atrás hasta apoyarla en el piso mientras despegas tu brazo izquierdo y lo extiendes a la altura de tu cabeza. Eleva tu cadera lo más que puedas en esa posición. Regresa al inicio.

**Reps:** 10 de cada lado.

Trabajas: Pecho/Brazos/Abs/Glúteos/Piernas

A



B



## EJERCICIO 5

**A** - Siéntate de lado con tu antebrazo izquierdo apoyado en el piso, tus piernas flexionadas en el aire y tu torso ligeramente en flexión.

**B** - Extiende y abre las dos piernas hacia un lado manteniéndolas en el aire ( la de arriba se irá hacia atrás y la de abajo al frente), mientras tu brazo derecho se extiende hacia atrás y abres tu pecho como si quisieras presumir un collar de diamantes.

**Reps:** 25 de cada lado.

Trabajas: Abs/Glúteos/Piernas/Hombros

A



B



## EJERCICIO 6

**A** - Apoya tus antebrazos y pie izquierdo en el piso. Tus rodillas en el aire y tu empeine derecho apoyado sobre el tobillo izquierdo.

**B** - Extiende tus brazos y piernas dando una parada con la pierna derecha hacia arriba.

**Reps:** 25 reps. con cada pierna.

Trabajas: Triceps/Hombros/Abs/Glúteos/Cuadriceps/Pantorrillas

A



B



## ¿Jugos verdes ó smoothies?

conoce lo mejor de cada uno



Mucho se habla sobre lo importante que es alimentarnos sanamente e **incluir abundantes frutas y verduras en nuestra alimentación diaria**, pero de repente recibimos tanta información que ya no sabemos ni por dónde empezar.

Dentro de tantas opciones están los jugos y los smoothies pero al tratarse de bebidas se prestan frecuentemente a confusiones. Es por eso que aquí les comparto una breve explicación de cada uno para que conozcan lo mejor de los dos mundos.

# ¿Jugos verdes ó smoothies?

conoce lo mejor de cada uno



## JUGO VERDE

Se hace en extractor de jugos y lo que hace el extractor es separar la fibra del jugo, por lo que al momento de extraerlo, la fibra queda separada totalmente, la cual puedes ponerla a la tierra de tus macetas para que tus plantitas crezcan lindas y así no desperdicias esa maravillosa "ropita" que las frutas y verduras traen puesta

Los jugos verdes están compuestos, en su mayoría por puros vegetales, aunque también se pueden utilizar frutas. Se recomienda tomarlos lo más pronto posible después de hacerlos para aprovechar la mayoría de sus nutrientes. No sustituyen una comida. Se trata más bien de una inyección directa de nutrientes a tu cuerpo. Puedes tomar uno o dos diarios (o más si así lo quieres).

El extractor que yo utilizo es el Hurom.



Agrégle más salud a tu vida con este jugo verde que te llenará de energía y bastantes nutrientes. ¡Te encantará como snack de media tarde!

## INGREDIENTES:

- 1 puñado de espinacas
- 1/4 tz. de piña
- 1 pedacito de jengibre (2-4 cm)
- 4 varas de apio
- 1 pepino (sin cáscara)
- Jugo de 1 limón (ese lo agregas antes de tomarte el jugo)

# ¿Jugos verdes ó smoothies?

conoce lo mejor de cada uno



## SMOOTHIE

Se hace en licuadora. Puede o no ser verde y puede o no llevar verduras. Son licuados que se recomienda realizar con base líquida como agua natural, de coco o lechada vegetal. Sustituyen al desayuno así que por lo mismo puedes incluir dentro de ellos algunas semillas, nueces, proteína vegetal y puedes realizar las combinaciones que gustes para estar más satisfecha durante tu mañana. Hay ciertas reglas básicas para prepararlos pero en general es buscar una combinación de sabores que te guste y disfrutes. Es una muy buena oportunidad para consumir más verdes también.

La licuadora que yo utilizo es Vitamix.

¿Te late un smoothie lleno de nutrientes como tu desayuno de mañana? Aquí te comparto una receta deliciosamente fresca que te dejará saciada por varias horas ; )

## INGREDIENTES:

- 1 plátano bien maduro
- 1 naranja (sin cáscara ni semillas)
- 1 cda. de coco rallado sin endulzar
- 1 cda. de aceite de coco
- 1 cdita. de canela en polvo
- 1 cda. de linaza en polvo
- 1 cda. de crema de almendra
- 1 cdita. de miel de abeja (opcional)
- Agua fría (y hielos si gustas)



¡Listo! Tómatelo despacito y saborea cada trago que das, eso te ayudará a digerirlo mejor y a mantenerte llena por más tiempo.

Así que ahí lo tienes, ya sea que tomes jugos o smoothies lo importante es ir incorporando cada vez más frutas y verduras a tu alimentación y sobre todo descubrir nuevos sabores y formas de consumir lo que sabes que le hace bien a tu cuerpo.

**SisyTip:** ¿No te da tiempo de preparar un smoothie o jugo verde antes de irte al trabajo? No te preocupes, puedes prepararlos desde una noche antes pero para que sus nutrientes duren un poco más te recomiendo lo refrigeres en un recipiente oscuro, que el contenido llegue casi hasta arriba (casi casi al tocar la tapa) y lo tapes muy bien.



*regresa a la comida  
real*



## ¿Te has puesto a pensar cuántas cosas comemos que NO son realmente comida?

O sea si son, porque sí, te los metes a la boca, los masticas, los deglutes, te llenan, te dan energía para moverte PERO no necesariamente es comida sana o real, como a mi me gusta llamarla. Es comida llena de calorías, sí, pero calorías vacías, es decir, que te van a mantener de pie y en movimiento pero no necesariamente con una sensación de ligereza, energía y vigor permanente.

Estamos muy acostumbrados a comprar la comida en grandes tiendas y ya ni siquiera leemos etiquetas ni nos preguntamos de dónde viene cada cosa, o en qué estación debería aparecer cada fruta o verdura. En el mejor de los casos hacemos una lista y vamos a la tienda a surtirla sin pensar tanto, compramos de forma automática y comemos de forma automática. Hagamos un ejercicio con la imaginación, ¿te parece?. Tratemos de recordar qué fue lo que comimos hoy ¿cuántos eran alimentos enteros? (frutas, verduras, semillas, nueces, leguminosas, proteína vegetal y/o animal). ¿Cuántos alimentos salieron directos de la naturaleza para nosotros?. ¿Muchos? ¿Pocos? ¿Nada?

Es importante tomarnos un poco de tiempo en pensar al respecto e ir haciendo cambios pequeños para conseguir que en el futuro la comida real sea lo que ocupe mayor espacio en nuestros platos y los de nuestra familia. Cuando nos enfocamos en nutrinos y en disfrutar de sabores nuevos o bien en conocer de dónde viene lo que comemos y compartirlo con quienes nos acompañan, la experiencia de cocinar y de comer cambia por completo, se convierte en una experiencia más gratificante.

La invitación no es a comer orgánico 100% del tiempo o a no comprar nada empaquetado. La invitación es a buscar nuevos sabores, nuevas texturas, a experimentar aunque sea un día en la cocina con ingredientes "reales", no de "a mentis". Recuerda esa capacidad de asombro que a veces dejamos dormida y tráela de vuelta a tu rutina culinaria. ¡Te aseguro que valdrá la pena!



Y no puedo pasar a otro artículo antes de compartirte una receta deliciosa que puedes preparar desde casa con ingredientes fáciles de encontrar. Cuando la pruebes, no creerás que tu solita la hiciste ;)

## SALMÓN GLASEADO + ENSALADA SIN LECHUGA

*regresa a la comida  
real*



### INGREDIENTES:

1 pieza de salmón de 90 grs aprox.  
1 cucharada de salsa de soya  
(si puedes baja en sodio mejor)  
1 cucharada de miel de maple  
1 cucharada de aceite de oliva  
El jugo de una naranja exprimida  
Pizca de sal de mar  
Pizca de pimienta  
1 cucharadita de ajonjolí



### MODO DE PREPARACIÓN:

Pre-calienta tu horno a 180G.

Coloca el salmón (previamente descongelado o fresco) en un plato o charola para hornear. En un platito hondo mezcla la salsa de soya, miel, jugo de naranja, aceite de oliva, sal y pimienta.

Baña el salmón con la salsa que acabas de preparar y déjalo reposar en el refri por unos 30 minutos (si no tienes tiempo de hacer este paso no te apures como quiera queda rico).

Retira del refri, agrégale las semillas de ajonjolí y mételo al horno por no más de 15 minutos. Ya que se empieza a poner rosita claro es porque esta a punto de estar listo. Revisa muy bien el tiempo para que no se te reseque.

¡Y listo! Ya que los sirvas en un plato le agregas más salsita de la que sobró en el plato donde lo horneaste.

Ahora vamos con la ensalada para terminar de armar tu platillo "gourmetoso".

## ENSALADA SIN LECHUGA

*regresa a la comida  
real*



### INGREDIENTES:

4 aguacates pequeños o 2 grandes  
2 pepinos grandes  
2 tomates  
1/2 cebolla morada  
2-3 limones  
1/2 tz de cilantro picado  
Sal de mar  
Pimienta negra  
Aceite de oliva

### MODO DE PREPARACIÓN:

Corta el pepino (con todo y cáscara), el tomate y aguacate en cubos de 1 cm.

Corta la cebolla en tiritas finitas.

En un platoondo coloca la verdura cortada (pepino, tomate, aguacate, cebolla) y agrega el cilantro. Después agrega sal de mar al gusto, pimienta, un chorrito (o chorrote) de aceite de oliva, el jugo de 2-3 limones y revuelve con mucho cuidado para que el aguacate no se despedace.

ama tu  
perfectas  
imperfecciones



Aceptarnos, respetarnos y amarnos es todo un proceso porque aún cuando nacimos haciéndolo por instinto, poco a poco esa habilidad se va perdiendo por situaciones que vivimos, palabras que escuchamos, ideas que nos fomentan etc. Pero una vez que nos damos cuenta que somos seres perfectos, hermosos y llenos de luz, se vuelve más y más fácil amarnos tal cual somos, buscando claro, esa constante evolución que nos permita ser mejores humanos con nosotros mismos y con nuestra sociedad.

Hoy te invito a amarte desde la punta de tus pies al último de tus cabellos. Toda tu. A buscar muy profundo todas esas cosas buenas que sabes que tienes para darte a ti misma. El cuidarnos primero a nosotras nos da la capacidad de poder cuidar sinceramente a los demás.

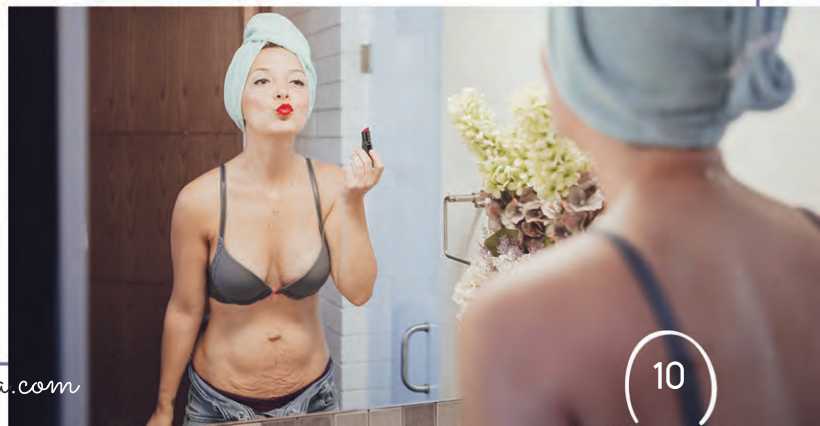
De pie frente a tu espejo, di que te amas, que eres hermosa, talentosa, valiente y saludable. Todos los días. A cada momento que puedas. Al principio los pensamientos negativos llegarán a convencerte de lo contrario, pero antes de que aparezcan, antes de que esa voz este a punto de decirte lo contrario, SONRÍE. Verás cómo desarmas cualquier intento de autosabotaje.

Muchas veces ponemos toda nuestra energía en encontrar nuestros defectos porque queremos mejorarlos. Se vale. Pero **¿cuántas veces hemos dado gracias a nuestro cuerpo por todo lo que hace?** Lamentablemente, estoy casi segura que muy pocas.

Es común que pasemos meses o años de nuestras vidas enfocadas en lo que no está como quisiéramos, de nuestra casa, nuestro trabajo, nuestras relaciones, nuestro cuerpo. ¿Qué pasa si nos damos cuenta que todo lo que vivimos, tenemos y hacemos tiene un sentido? Que tal vez esa imperfección está ahí justo para que podamos ver la belleza que tenemos a nuestro alrededor. O que el no poder hacer algo tan bien como quisiéramos ayuda a que veamos lo que sí hacemos muy bien.

Aprende a valorar todo lo bueno y todo lo malo que tienes ya que sin una cosa la otra no existiría.

**Ámate, desde el fondo y con todas tus fuerzas.**





¿Quieres seguir llenando  
de salud tu cuerpo?

Anímate a crear una versión más sana  
de ti misma viviendo 12 semanas de  
movimiento funcional, alimentos sanos,  
ejercicios emocionales y más.

Te invito a que experimentes el  
*Ultra Sisy Reto*  
que ya pronto dará inicio.

Da click **AQUÍ**  
para conocer todo acerca de esta  
gran experiencia.