

Plan Bajar Grasa — 4 semanas (EntrenaGo)

- Déficit moderado (300–500 kcal).
- Fuerza 3–4 días/semana + Zona 2 2 días.
- Prioriza proteína y verduras.
- Mide cintura/fotos 1 vez por semana.
- Duerme 7–9h.