hardfitnesscoach

RECOMP

NUTRITION GUIDE · GUÍA DE NUTRICIÓN

BUILD MUSCLE · LOSE FAT
GANA MÚSCULO · PIERDE GRASA

THE 12-WEEK NUTRITION SYSTEM
EL SISTEMA DE NUTRICIÓN DE 12 SEMANAS

3 phases · 15 meals · Simple nutrition
3 fases · 15 platos · Nutrición simple

hardfitnesscoach · Online coaching + custom nutrition

This guide is for general wellness information only and is not medical advice.
Esta guía es solo información de bienestar general y no es consejo médico.

hardfitnesscoach.com · WhatsApp +1 (508) 496-0999 · Instagram @hardfitnesscoach

HOW TO USE THIS GUIDE

CÓMO USAR ESTA GUÍA

This is your complete 12-week nutrition system. It has 3 phases of 4 weeks each. Every phase tells you exactly what to eat — step by step, like a recipe. You don't need to guess anything.

Este es tu sistema completo de nutrición de 12 semanas. Tiene 3 fases de 4 semanas cada una. Cada fase te dice exactamente qué comer — paso a paso, como una receta. No tienes que adivinar nada.

Your training lives in the Hard Fitness app and in your personal routine PDF. This guide is only about food: what to eat, how much, and when.

Tu entrenamiento vive en la app de Hard Fitness y en tu PDF personal de rutina. Esta guía es solo de comida: qué comer, cuánto y cuándo.

PHASE 1 — AWAKENING / FASE 1 — DESPERTAR · Weeks 1–4 / Semanas 1–4

Wake up your body. Build the eating habit: 3 meals + 1 snack, protein at every meal, same times every day. This is where your transformation begins.

Despierta tu cuerpo. Crea el hábito de comer: 3 comidas + 1 snack, proteína en cada comida, a las mismas horas cada día. Aquí comienza tu transformación.

PHASE 2 — EVOLUTION / FASE 2 — EVOLUCIÓN · Weeks 5–8 / Semanas 5–8

Evolve beyond your limits. Same foods, bigger portions: +200 calories a day. Your appetite grew — your fuel grows with it.

Evoluciona más allá de tus límites. Las mismas comidas, porciones más grandes: +200 calorías al día. Tu apetito creció — tu combustible crece con él.

PHASE 3 — TRANSFORMATION / FASE 3 — TRANSFORMACIÓN · Weeks 9–12 / Semanas 9–12

Become unrecognizable. Precision nutrition: protein at its highest, sugary extras out. The final push that reveals 12 weeks of discipline.

Vuélvete irreconocible. Nutrición de precisión: proteína al máximo, extras azucarados fuera. El empuje final que revela 12 semanas de disciplina.

TIP / CONSEJO

Read each phase's meal plan BEFORE the phase starts. Shop on Sunday, prep your proteins, and you will never be caught without food.

Lee el plan de comidas de cada fase ANTES de que empiece. Compra el domingo, prepara tus proteínas y nunca te quedarás sin comida.

What's inside

Contenido

How to use this guide 2
Cómo usar esta guía

Nutrition basics — the simple version 4
Nutrición básica — la versión simple

The system, not a prison (no-guilt rules) 5
El sistema, no una prisión (reglas sin culpa)

Phase 1 · Awakening — goals & targets 7
Fase 1 · Despertar — metas y objetivos

Phase 1 meals — the 15 dishes 8
Comidas Fase 1 — los 15 platos

Sample day — Phase 1 11
Día de ejemplo — Fase 1

Phase 1 shopping list 12
Lista de compra Fase 1

Phase 2 · Evolution — what changes 15
Fase 2 · Evolución — qué cambia

Phase 2 shopping list 17
Lista de compra Fase 2

Phase 3 · Transformation — nutrition rules 20
Fase 3 · Transformación — reglas nutricionales

Phase 3 shopping list 21
Lista de compra Fase 3

Questions? 23
¿Preguntas?

Your 12-week tracker 24
Tu registro de 12 semanas

What's next? 25
¿Qué sigue?

NUTRITION BASICS — THE SIMPLE VERSION

NUTRICIÓN BÁSICA — LA VERSIÓN SIMPLE

Forget complicated diets. Your nutrition has 3 rules. If you follow these 3 rules for 12 weeks, your body will change.

Olvida las dietas complicadas. Tu nutrición tiene 3 reglas. Si sigues estas 3 reglas por 12 semanas, tu cuerpo cambiará.

Rule 1: Eat enough protein / Regla 1: Come suficiente proteína

Protein builds muscle. Your daily target: your body weight in pounds × 0.8 to 1.0 = grams of protein per day. Example: if you weigh 180 lb, eat 145–180 g of protein daily. Spread it across your 3 meals + snack.

La proteína construye músculo. Tu meta diaria: tu peso en libras × 0.8 a 1.0 = gramos de proteína por día. Ejemplo: si pesas 180 lb, come 145–180 g de proteína al día. Repártela en tus 3 comidas + snack.

Rule 2: The hand method / Regla 2: El método de la mano

No scale needed. At each meal: 1–2 palm-sized portions of protein (chicken, beef, fish, eggs), 1–2 fists of carbs (rice, potato, oats), 1–2 handfuls of vegetables, 1 thumb of healthy fats (olive oil, nuts, avocado).

Sin balanza. En cada comida: 1–2 palmas de proteína (pollo, carne, pescado, huevos), 1–2 puños de carbohidratos (arroz, papa, avena), 1–2 puñados de vegetales, 1 pulgar de grasas saludables (aceite de oliva, nueces, aguacate).

Rule 3: 3 meals + 1 snack, every day / Regla 3: 3 comidas + 1 snack, todos los días

Never skip meals. Your body needs fuel to build muscle and burn fat. Eat at roughly the same times daily. The snack is optional — use it on training days or when hungry between meals.

Nunca saltes comidas. Tu cuerpo necesita combustible para construir músculo y quemar grasa. Come a horas parecidas cada día. El snack es opcional — úsalo en días de entreno o cuando tengas hambre entre comidas.

0.8–1.0g	3+1	12
PROTEIN PER LB PROTEÍNA POR LIBRA	MEALS + SNACK COMIDAS + SNACK	WEEKS SEMANAS

hardfitnesscoach.com · WhatsApp +1 (508) 496-0999 · Instagram @hardfitnesscoach

THE SYSTEM, NOT A PRISON

EL SISTEMA, NO UNA PRISIÓN

No food is forbidden here. There are system foods — the meals in this guide, the ones that move you toward your goal — and permitted foods, the ones you enjoy on your grace day. Both have a place; what changes is the frequency, not your right to enjoy them.

Aquí ninguna comida está prohibida. Hay comidas del sistema — los platos de esta guía, los que te acercan a tu meta — y comidas permitidas, las que disfrutas en tu día de gracia. Ambas tienen su lugar; lo que cambia es la frecuencia, no tu derecho a disfrutarlas.

What decides your result is the pattern of your week: energy balance, enough protein, portions and consistency — never one single meal. A permitted meal inside a strong week changes nothing. Guilt is not part of this system; adherence is.

Lo que decide tu resultado es el patrón de tu semana: balance de energía, proteína suficiente, porciones y constancia — nunca una sola comida. Una comida permitida dentro de una semana fuerte no cambia nada. La culpa no es parte de este sistema; la adherencia sí.

TIP / CONSEJO

Rule of thumb: if it fits your goal and your life, it fits. Eat smart, stay proud — and get back to the system at the next meal.

Regla práctica: si encaja con tu meta y con tu vida, encaja. Come inteligente, mantén el orgullo — y vuelve al sistema en la próxima comida.

PHASE 1 · FASE 1

AWAKENING

DESPERTAR

Weeks 1–4 / Semanas 1–4

Wake up your body · Build the eating habit · Hit your protein

Despierta tu cuerpo · Crea el hábito de comer · Alcanza tu proteína

PHASE 1 GOALS

METAS DE LA FASE 1

Eat 3 meals + 1 snack every day. Hit your protein target.

Come 3 comidas + 1 snack todos los días. Alcanza tu meta de proteína.

Eat at roughly the same times every day.

Come a horas parecidas cada día.

Sleep 7+ hours. Muscles grow while you sleep.

Duerme 7+ horas. Los músculos crecen mientras duermes.

~2,000–2,200	0.8g × lb	3+1
DAILY CALORIES CALORÍAS DIARIAS	PROTEIN TARGET META DE PROTEÍNA	MEALS + SNACK COMIDAS + SNACK

PHASE 1 MEALS — WEEKS 1–4

COMIDAS FASE 1 — SEMANAS 1–4

Your Phase 1 nutrition target: about 2,000–2,200 calories per day with 0.8 g of protein per pound of body weight. Pick ONE option for each meal every day. Mix and match — no need to eat the same thing daily.

Tu meta nutricional de Fase 1: unas 2,000–2,200 calorías al día con 0.8 g de proteína por libra de peso. Elige UNA opción por comida cada día. Combina libremente — no tienes que comer lo mismo a diario.

YOUR DAY, IN ORDER — SAME TIMES EVERY DAY
TU DÍA, EN ORDEN — A LAS MISMAS HORAS CADA DÍA

1 BREAKFAST	2 LUNCH	+ SNACK	3 DINNER
DESAYUNO	ALMUERZO	SNACK	CENA

Meal 1 · Breakfast options

Comida 1 · Opciones de desayuno

MEAL 1 · BREAKFAST · COMIDA 1 · DESAYUNO — **550 kcal**

Power Oatmeal / Avena poderosa

35g protein · 60g carbs · 18g fat

Oats cooked with milk + 1 scoop whey + banana + 1 tbsp peanut butter. The classic muscle breakfast.

MEAL 1 · BREAKFAST · COMIDA 1 · DESAYUNO — **520 kcal**

Egg Scramble / Huevos revueltos

32g protein · 35g carbs · 28g fat

4 eggs scrambled + 2 toast + half avocado + salsa. Simple, filling, powerful.

MEAL 1 · BREAKFAST · COMIDA 1 · DESAYUNO — **480 kcal**

Greek Yogurt Bowl / Bowl de yogur griego

35g protein · 55g carbs · 12g fat

Greek yogurt + granola + berries + honey drizzle. No cooking needed.

MEAL 1 · BREAKFAST · COMIDA 1 · DESAYUNO — **518 kcal**

Breakfast Burrito / Burrito de desayuno

40g protein · 40g carbs · 22g fat

3 eggs + turkey slices + cheese + beans in a big tortilla. Prep 3 at once.

Meal 2 · Lunch options

Comida 2 · Opciones de almuerzo

MEAL 2 · LUNCH · COMIDA 2 · ALMUERZO

555 kcal

45g protein · 60g carbs · 15g fat

Chicken Rice Bowl / **Bowl de pollo con arroz**

Grilled chicken + white rice + mixed veggies + soy sauce. Meal-prep king.

MEAL 2 · LUNCH · COMIDA 2 · ALMUERZO

592 kcal

42g protein · 70g carbs · 16g fat

Turkey Pasta / **Pasta con pavo**

Ground turkey + pasta + tomato sauce + parmesan. Big, tasty, easy.

MEAL 2 · LUNCH · COMIDA 2 · ALMUERZO

576 kcal

44g protein · 55g carbs · 20g fat

Beef Stir-Fry / **Salteado de carne**

Beef strips + rice + bell peppers + onion + garlic. 15 minutes.

MEAL 2 · LUNCH · COMIDA 2 · ALMUERZO

558 kcal

45g protein · 45g carbs · 22g fat

Chicken Quesadilla / **Quesadilla de pollo**

Shredded chicken + cheese + peppers in 2 tortillas + side salad.

Meal 3 · Dinner options

Comida 3 · Opciones de cena

MEAL 3 · DINNER · COMIDA 3 · CENA

528 kcal

42g protein · 45g carbs · 20g fat

Salmon + Sweet Potato / **Salmón + batata**

Baked salmon + roasted sweet potato + broccoli. Omega-3s for recovery.

MEAL 3 · DINNER · COMIDA 3 · CENA

568 kcal

48g protein · 40g carbs · 24g fat

Steak + Potato / **Bistec + papa**

Grilled steak + baked potato + green salad. The classic.

MEAL 3 · DINNER · COMIDA 3 · CENA

540 kcal

45g protein · 45g carbs · 20g fat

Chicken Fajitas / Fajitas de pollo

Chicken strips + peppers + onion + 2 tortillas + guacamole.

MEAL 3 · DINNER · COMIDA 3 · CENA

578 kcal

44g protein · 60g carbs · 18g fat

Turkey Meatballs + Pasta / Albóndigas de pavo + pasta

Homemade turkey meatballs + pasta + marinara. Kids love it too.

Snack options (optional)

Opciones de snack (opcional)

SNACK · OPTIONAL · SNACK · OPCIONAL

300 kcal

28g protein · 40g carbs · 3g fat

Protein Shake + Banana / Batido de proteína + banana

1 scoop whey + milk + banana. Perfect after training.

SNACK · OPTIONAL · SNACK · OPCIONAL

250 kcal

25g protein · 30g carbs · 2g fat

Cottage Cheese + Fruit / Queso cottage + fruta

Cottage cheese + pineapple or peach. Slow protein for the night.

SNACK · OPTIONAL · SNACK · OPCIONAL

240 kcal

14g protein · 25g carbs · 8g fat

Eggs + Apple / Huevos + manzana

2 hard-boiled eggs + 1 apple. Prep eggs on Sunday.

SAMPLE DAY — PHASE 1

DÍA DE EJEMPLO — FASE 1

MEAL / COMIDA	OPTION / OPCIÓN	KCAL	PROTEIN / PROTEÍNA
Breakfast / Desayuno	Power Oatmeal	550	35g
Lunch / Almuerzo	Chicken Rice Bowl	555	45g
Snack	Protein Shake + Banana	300	28g
Dinner / Cena	Salmon + Sweet Potato	528	42g
TOTAL		**1,933**	**150g**

Need more fuel to reach your 2,000–2,200 target? Add a second snack — Cottage Cheese + Fruit (250 kcal) brings this day to 2,183 kcal, right inside the Phase 1 range.

¿Necesitas más combustible para llegar a tu meta de 2,000–2,200? Agrega un segundo snack — Queso cottage + fruta (250 kcal) lleva este día a 2,183 kcal, justo dentro del rango de la Fase 1.

PHASE 1 SHOPPING LIST — 4 WEEKS

LISTA DE COMPRA FASE 1 — 4 SEMANAS

One big shop covers all 4 weeks of Phase 1. Buy proteins fresh weekly; everything else can be bought in bulk. Check items off as you shop.

Una compra grande cubre las 4 semanas de la Fase 1. Compra proteínas frescas cada semana; lo demás al por mayor. Marca cada cosa al comprar.

Proteins / Proteínas	
☐ Chicken breast / Pechuga de pollo	**12 lb**
☐ Ground turkey / Pavo molido	**6 lb**
☐ Salmon fillets / Filetes de salmón	**4 lb**
☐ Beef strips / steak / Tiras de carne / bistec	**5 lb**
☐ Eggs / Huevos	**6 dozen**
☐ Greek yogurt / Yogur griego	**8 large tubs**
☐ Cottage cheese / Queso cottage	**4 tubs**
☐ Whey protein / Proteína whey	**2 lb tub**
☐ Tuna cans / Latas de atún	**8 cans**

Carbs / Carbohidratos	
☐ White rice / Arroz blanco	**10 lb bag**
☐ Oats / Avena	**2 large canisters**
☐ Pasta / Pasta	**6 lb**
☐ Sweet potatoes / Batatas	**10 lb**
☐ White potatoes / Papas blancas	**10 lb**
☐ Bread / tortillas / Pan / tortillas	**4 packs each**
☐ Granola / Granola	**2 bags**

Vegetables & Fruits / Vegetales y frutas	
☐ Broccoli / Brócoli	**8 heads**
☐ Bell peppers / Pimientos	**12**
☐ Onions / Cebollas	**8 lb bag**
☐ Mixed veggies (frozen) / Vegetales mixtos (congelados)	**8 bags**
☐ Salad greens / Lechuga / ensalada	**8 bags**
☐ Bananas / Bananas	**24**
☐ Berries (frozen ok) / Frutos rojos (congelados ok)	**6 bags**
☐ Apples / Manzanas	**12**
☐ Avocados / Aguacates	**8**

Fats & Pantry / Grasas y despensa	
☐ Olive oil / Aceite de oliva	**1 bottle**
☐ Peanut butter / Mantequilla de maní	**1 jar**
☐ Cheese / Queso	**3 lb**
☐ Milk / Leche	**4 gallons**
☐ Honey / Miel	**1 bottle**
☐ Soy sauce / Salsa soya	**1 bottle**
☐ Salsa / Salsa	**2 jars**
☐ Tomato sauce / marinara / Salsa de tomate	**4 jars**
☐ Garlic / Ajo	**4 heads**
☐ Salt, pepper, spices / Sal, pimienta, especias	**as needed**

TIP / CONSEJO

Sunday prep (90 min): cook all rice, grill all chicken, boil eggs, portion oats. Your week is solved.

Preparación del domingo (90 min): cocina todo el arroz, asa todo el pollo, hierve huevos, porciona la avena. Tu semana queda resuelta.

PHASE 2 · FASE 2

EVOLUTION

EVOLUCIÓN

Weeks 5–8 / Semanas 5–8

Same foods · Bigger portions · +200 kcal of fuel

Las mismas comidas · Porciones más grandes · +200 kcal de combustible

WHAT CHANGES IN PHASE 2

QUÉ CAMBIA EN LA FASE 2

This is not a small step — it is a leap. Your body adapted to Phase 1; now we give it more fuel to keep evolving.

Esto no es un paso pequeño — es un salto. Tu cuerpo se adaptó a la Fase 1; ahora le damos más combustible para seguir evolucionando.

2,200–2,400	0.8–1.0g × lb	+200 cal
CALORIES / DAY CALORÍAS / DÍA	PROTEIN PROTEÍNA	VS PHASE 1 VS FASE 1

Phase 2 meals — weeks 5–8

Comidas Fase 2 — semanas 5–8

Same foods you love, bigger portions. Add an extra scoop of rice or an extra tortilla at lunch and dinner (+200 cal/day). Your training volume went up — your fuel goes up too.

Las mismas comidas que te gustan, porciones más grandes. Agrega una porción extra de arroz o una tortilla más en almuerzo y cena (+200 cal/día). Tu volumen de entreno subió — tu combustible también.

What to add vs Phase 1

Qué agregar vs Fase 1

- Lunch: add 1 extra cup of cooked rice or 1 extra tortilla (+100 cal).
  - Almuerzo: agrega 1 taza extra de arroz cocido o 1 tortilla extra (+100 cal).
- Dinner: add 1 extra serving of carbs — potato, rice, or pasta (+100 cal).
  - Cena: agrega 1 porción extra de carbohidratos — papa, arroz o pasta (+100 cal).
- Snack: make it mandatory on training days, not optional.
  - Snack: hazlo obligatorio en días de entreno, no opcional.
- Keep all Phase 1 meal options — just eat slightly more.
  - Mantén todas las opciones de Fase 1 — solo come un poco más.

TIP / CONSEJO

Hungry all the time in Phase 2? Good — that means your metabolism is firing. Eat the extra food. This is not the phase to diet.

¿Hambre todo el tiempo en Fase 2? Bien — significa que tu metabolismo está encendido. Come la comida extra. Esta no es la fase para hacer dieta.

PHASE 2 SHOPPING LIST — 4 WEEKS

LISTA DE COMPRA FASE 2 — 4 SEMANAS

Same foods as Phase 1, slightly bigger quantities. Your appetite grew with your training.

Mismas comidas que Fase 1, cantidades un poco mayores. Tu apetito creció con tu entreno.

Proteins / Proteínas	
☐ Chicken breast / Pechuga de pollo	**14 lb**
☐ Ground turkey / Pavo molido	**7 lb**
☐ Salmon fillets / Filetes de salmón	**5 lb**
☐ Beef strips / steak / Tiras de carne / bistec	**6 lb**
☐ Eggs / Huevos	**7 dozen**
☐ Greek yogurt / Yogur griego	**9 large tubs**
☐ Cottage cheese / Queso cottage	**5 tubs**
☐ Whey protein / Proteína whey	**2 lb tub**
☐ Tuna cans / Latas de atún	**8 cans**

Carbs / Carbohidratos	
☐ White rice / Arroz blanco	**12 lb bag**
☐ Oats / Avena	**2 large canisters**
☐ Pasta / Pasta	**7 lb**
☐ Sweet potatoes / Batatas	**12 lb**
☐ White potatoes / Papas blancas	**12 lb**
☐ Bread / tortillas / Pan / tortillas	**5 packs each**
☐ Granola / Granola	**2 bags**

Vegetables & Fruits / Vegetales y frutas	
☐ Broccoli / Brócoli	**8 heads**
☐ Bell peppers / Pimientos	**14**
☐ Onions / Cebollas	**8 lb bag**
☐ Mixed veggies (frozen) / Vegetales mixtos (congelados)	**8 bags**
☐ Salad greens / Lechuga / ensalada	**8 bags**
☐ Bananas / Bananas	**28**
☐ Berries (frozen ok) / Frutos rojos (congelados ok)	**6 bags**
☐ Apples / Manzanas	**12**
☐ Avocados / Aguacates	**10**

Fats & Pantry / Grasas y despensa	
☐ Olive oil / Aceite de oliva	**1 bottle**
☐ Peanut butter / Mantequilla de maní	**1 jar**
☐ Cheese / Queso	**3 lb**
☐ Milk / Leche	**5 gallons**
☐ Honey / Miel	**1 bottle**
☐ Soy sauce / Salsa soya	**1 bottle**
☐ Salsa / Salsa	**2 jars**
☐ Tomato sauce / marinara / Salsa de tomate	**5 jars**
☐ Garlic / Ajo	**4 heads**
☐ Salt, pepper, spices / Sal, pimienta, especias	**as needed**

PHASE 3 · FASE 3

TRANSFORMATION

TRANSFORMACIÓN

Weeks 9–12 / Semanas 9–12

Precision nutrition · No sugary extras · Become unrecognizable

Nutrición de precisión · Sin extras azucarados · Vuélvete irreconocible

WHAT CHANGES IN PHASE 3

QUÉ CAMBIA EN LA FASE 3

The final form. Nutrition tightens slightly: keep calories at Phase 2 level but cut sugary extras. Protein stays high — at its maximum. This phase separates those who finish from those who wish they had.

La forma final. La nutrición se ajusta un poco: mantén las calorías de Fase 2 pero corta los extras azucarados. La proteína sigue alta — en su máximo. Esta fase separa a los que terminan de los que desearían haber terminado.

2,200–2,400	1.0g × lb	0
CALORIES / DAY CALORÍAS / DÍA	PROTEIN TARGET META DE PROTEÍNA	SUGARY DRINKS BEBIDAS AZUCARADAS

Phase 3 nutrition rules

Reglas nutricionales Fase 3

- Water: at least 1 gallon (3.8 L) daily. Muscles are 75% water.
  - Agua: mínimo 1 galón (3.8 L) al día. Los músculos son 75% agua.
- Zero sugary drinks. Water, black coffee, or unsweetened tea only.
  - Cero bebidas azucaradas. Solo agua, café negro o té sin azúcar.
- Vegetables at every meal — at least 2 handfuls. They fill you up for almost zero calories.
  - Vegetales en cada comida — mínimo 2 puñados. Te llenan con casi cero calorías.
- Snack is now strategic: always within 2 hours after training.
  - El snack ahora es estratégico: siempre dentro de 2 horas después de entrenar.
- Week 12: eat normally, don't try to 'cut' for photos. Your 12 weeks of work will show.
  - Semana 12: come normal, no intentes 'recortar' para las fotos. Tus 12 semanas de trabajo se notarán.

Definition comes from 12 weeks of consistency, not 12 days of suffering. Trust the process.

La definición viene de 12 semanas de constancia, no de 12 días de sufrimiento. Confía en el proceso.

PHASE 3 SHOPPING LIST — 4 WEEKS

LISTA DE COMPRA FASE 3 — 4 SEMANAS

Your final 4-week shop. Highest protein quantities of the program. You know exactly what to do by now.

Tu compra final de 4 semanas. Las cantidades más altas de proteína del programa. Ya sabes exactamente qué hacer.

Proteins / Proteínas	
☐ Chicken breast / Pechuga de pollo	**15 lb**
☐ Ground turkey / Pavo molido	**7 lb**
☐ Salmon fillets / Filetes de salmón	**5 lb**
☐ Beef strips / steak / Tiras de carne / bistec	**6 lb**
☐ Eggs / Huevos	**8 dozen**
☐ Greek yogurt / Yogur griego	**10 large tubs**
☐ Cottage cheese / Queso cottage	**5 tubs**
☐ Whey protein / Proteína whey	**2 lb tub**
☐ Tuna cans / Latas de atún	**10 cans**

Carbs / Carbohidratos	
☐ White rice / Arroz blanco	**12 lb bag**
☐ Oats / Avena	**2 large canisters**
☐ Pasta / Pasta	**7 lb**
☐ Sweet potatoes / Batatas	**12 lb**
☐ White potatoes / Papas blancas	**12 lb**
☐ Bread / tortillas / Pan / tortillas	**5 packs each**
☐ Granola / Granola	**2 bags**

Vegetables & Fruits / Vegetales y frutas	
☐ Broccoli / Brócoli	**10 heads**
☐ Bell peppers / Pimientos	**14**
☐ Onions / Cebollas	**8 lb bag**
☐ Mixed veggies (frozen) / Vegetales mixtos (congelados)	**10 bags**
☐ Salad greens / Lechuga / ensalada	**10 bags**
☐ Bananas / Bananas	**28**
☐ Berries (frozen ok) / Frutos rojos (congelados ok)	**8 bags**
☐ Apples / Manzanas	**14**
☐ Avocados / Aguacates	**10**

Fats & Pantry / Grasas y despensa	
☐ Olive oil / Aceite de oliva	**1 bottle**
☐ Peanut butter / Mantequilla de maní	**1 jar**
☐ Cheese / Queso	**3 lb**
☐ Milk / Leche	**5 gallons**
☐ Honey / Miel	**1 bottle**
☐ Soy sauce / Salsa soya	**1 bottle**
☐ Salsa / Salsa	**2 jars**
☐ Tomato sauce / marinara / Salsa de tomate	**5 jars**
☐ Garlic / Ajo	**4 heads**
☐ Salt, pepper, spices / Sal, pimienta, especias	**as needed**

QUESTIONS?
¿PREGUNTAS?

Q: Do I need supplements?
P: ¿Necesito suplementos?

No. Whey protein helps if you struggle to hit protein targets, and creatine (3–5 g/day) is the most researched supplement. Everything else is optional.

No. El whey ayuda si te cuesta llegar a tu proteína, y la creatina (3–5 g/día) es el suplemento más estudiado. Todo lo demás es opcional.

For everything about your training — exercises, swaps, soreness, missed sessions — check the Hard Fitness app and your personal routine PDF, or ask your coach on WhatsApp.

Para todo lo de tu entrenamiento — ejercicios, cambios, dolor muscular, sesiones perdidas — revisa la app de Hard Fitness y tu PDF personal de rutina, o pregúntale a tu coach por WhatsApp.

YOUR 12-WEEK TRACKER

TU REGISTRO DE 12 SEMANAS

Weigh yourself every Monday morning before eating. Measure your waist every 2 weeks. Take photos on day 1, week 6, and week 12 — same lighting, same poses.

Pésate cada lunes en la mañana antes de comer. Mide tu cintura cada 2 semanas. Toma fotos el día 1, semana 6 y semana 12 — misma luz, mismas poses.

WEEK SEMANA	WEIGHT PESO	WAIST CINTURA	DAYS ON PLAN DÍAS CON EL PLAN	NOTES NOTAS
1 P1				
2 P1				
3 P1				
4 P1				
5 P2				
6 P2				
7 P2				
8 P2				
9 P3				
10 P3				
11 P3				
12 P3				

You finished 12 weeks. You are not the same person who started. Keep training. Keep eating like an athlete. This is your lifestyle now.

Terminaste 12 semanas. No eres la misma persona que empezó. Sigue entrenando. Sigue comiendo como atleta. Este es tu estilo de vida ahora.

hardfitnesscoach.com · WhatsApp +1 (508) 496-0999 · Instagram @hardfitnesscoach

WHAT'S NEXT?
¿QUÉ SIGUE?

Your training lives in the Hard Fitness app and your personal routine PDF — keep it moving there. For food, keep this system running — or join Hard Fitness coaching for a fully personalized plan, weekly check-ins, and direct coach support on WhatsApp.

Tu entrenamiento vive en la app de Hard Fitness y en tu PDF personal de rutina — sigue avanzando ahí. En comida, mantén este sistema — o únete al coaching de Hard Fitness para un plan totalmente personalizado, check-ins semanales y soporte directo del coach por WhatsApp.

hardfitnesscoach · Your health is your wealth · Tu salud es tu riqueza

This guide is for general wellness information only and is not medical advice. Consult your doctor before changing your diet or training.
Esta guía es solo información de bienestar general y no es consejo médico. Consulta a tu doctor antes de cambiar tu alimentación o entrenamiento.