

CRESITIN

EL MANUAL DEL NIÑO DEPORTISTA EXITOSO

Guía práctica para crecer sano, rendir mejor y construir hábitos de campeón.



PARA NIÑOS DEPORTISTAS QUE QUIEREN:

- Crecer sano
- Recuperarse mejor
- Rendir mejor
- Construir hábitos de campeón

Los campeones se construyen todos los días.

BIENVENIDA

Este manual es una guía para acompañar a niños deportistas con hábitos simples, alegría y visión de futuro.

- Aprenderás a cuidar energía, descanso y alimentación.
- Construirás rutinas fáciles para entrenar y recuperarte mejor.
- Cada página trae una acción práctica para aplicar en familia.

Acción del día

Lee este manual con tu hijo y acuerden un primer hábito para practicar hoy.

CÓMO USAR ESTE MANUAL

Este manual ha sido creado para brindar una guía práctica y sencilla sobre hábitos que contribuyen al bienestar, el crecimiento y el rendimiento deportivo.

Le recomendamos leer y aplicar un hábito cada día. Con disciplina y constancia, pequeñas acciones pueden generar grandes resultados a lo largo del tiempo.

Recuerde: el éxito no se logra de un día para otro; es la suma de buenos hábitos practicados diariamente.

Como apoyo adicional sobre crecimiento, peso y apoyo deportivo vincúlate al WhatsApp 320 428 5503 para coordinar los lunes una master class completamente gratis.



CRESITIN

ENERGÍA SIN FIN

ÍNDICE Y CONTENIDO

Este manual organiza los hábitos clave para acompañar a niños deportistas con más claridad, energía y bienestar.

Recorrido del libro

- Bienvenida y propósito
- Crecimiento sano y 5 pilares
- Sueño, descanso y recuperación
- Alimentación: proteínas, carbohidratos, grasas y vitaminas
- Hidratación y preparación deportiva
- Cresitin: qué es, cuándo tomarlo y batido sugerido
- Lonchera y hábitos diarios
- Calentamiento, estiramientos y respiración
- Mentalidad, frustración y apoyo familiar
- Semana de hábitos, reto de 7 días y compromiso final

Avanza página por página y convierte el conocimiento en acción.

MASTER CLASS PADRES DE CAMPEONES

Antes de avanzar, la familia necesita una visión clara: un niño crece, estudia, entrena y compite al mismo tiempo.

- La competencia puede ser dura y generar frustración.
- El acompañamiento de los padres cambia la experiencia deportiva.
- Dormir, comer bien y recuperar son parte del entrenamiento.

Acción del día

Ve la master class y escribe: ¿qué necesita hoy mi hijo para disfrutar más su deporte?



¿QUÉ SIGNIFICA CRECER SANO?

Crece sano no es solo aumentar estatura: es desarrollar energía, fuerza, descanso, confianza y buenos hábitos.

- El crecimiento necesita alimento, sueño y movimiento.
- Cada niño tiene su propio ritmo.
- La constancia familiar crea resultados sostenibles.

Acción del día

Mide avances con calma: energía, ánimo, sueño, apetito y disciplina.





LOS 5 PILARES DEL CRECIMIENTO

La base del rendimiento infantil está en hábitos diarios repetidos con alegría.

- Sueño reparador.
- Alimentación completa.
- Ejercicio inteligente.
- Hidratación suficiente.
- Recuperación y estiramiento.

Acción del día

Elige un pilar para mejorar esta semana y escríbelo en un lugar visible.

DORMIR PARA CRECER

El descanso ayuda al cuerpo a recuperarse, aprender y prepararse para el siguiente entrenamiento.

- Acuéstate entre 9:00 y 9:30 p.m. a más tardar.
- Apaga pantallas con anticipación.
- La habitación debe invitar a la calma.
- Dormir bien ayuda a rendir al día siguiente.

Acción del día

Define una hora de sueño y prepara el descanso desde temprano.



DORMIR BIEN PARA RENDIR MEJOR

La noche anterior también hace parte del partido: prepara el uniforme, el cuerpo y la mente.

- Organiza ropa y elementos.
- Apaga pantallas antes de dormir.
- Cena suave y suficiente.
- Busca calma y rutina.

Acción del día

Define un horario, la botella y la maleta antes de acostarse.



RUTINA ANTES DE DORMIR

Una rutina tranquila ayuda al niño a soltar el día y entrar en modo descanso.

- Respiración calmada.
- Gratitud por algo bueno del día.
- Leer suave y ambiente ordenado.

Acción del día

Practica tres respiraciones lentas y una frase de gratitud antes de dormir.



ALIMENTACIÓN QUE TE NUTRE

Un niño deportista necesita comida real, suficiente y equilibrada para crecer, estudiar y entrenar.

- Incluye proteína, carbohidrato, grasas saludables, vegetales y fruta.
- La familia modela hábitos con el ejemplo.
- Comer bien es una forma de apoyar el sueño y el rendimiento.

Acción del día

Arma un plato balanceado y acompaña cada comida con un gesto de apoyo.



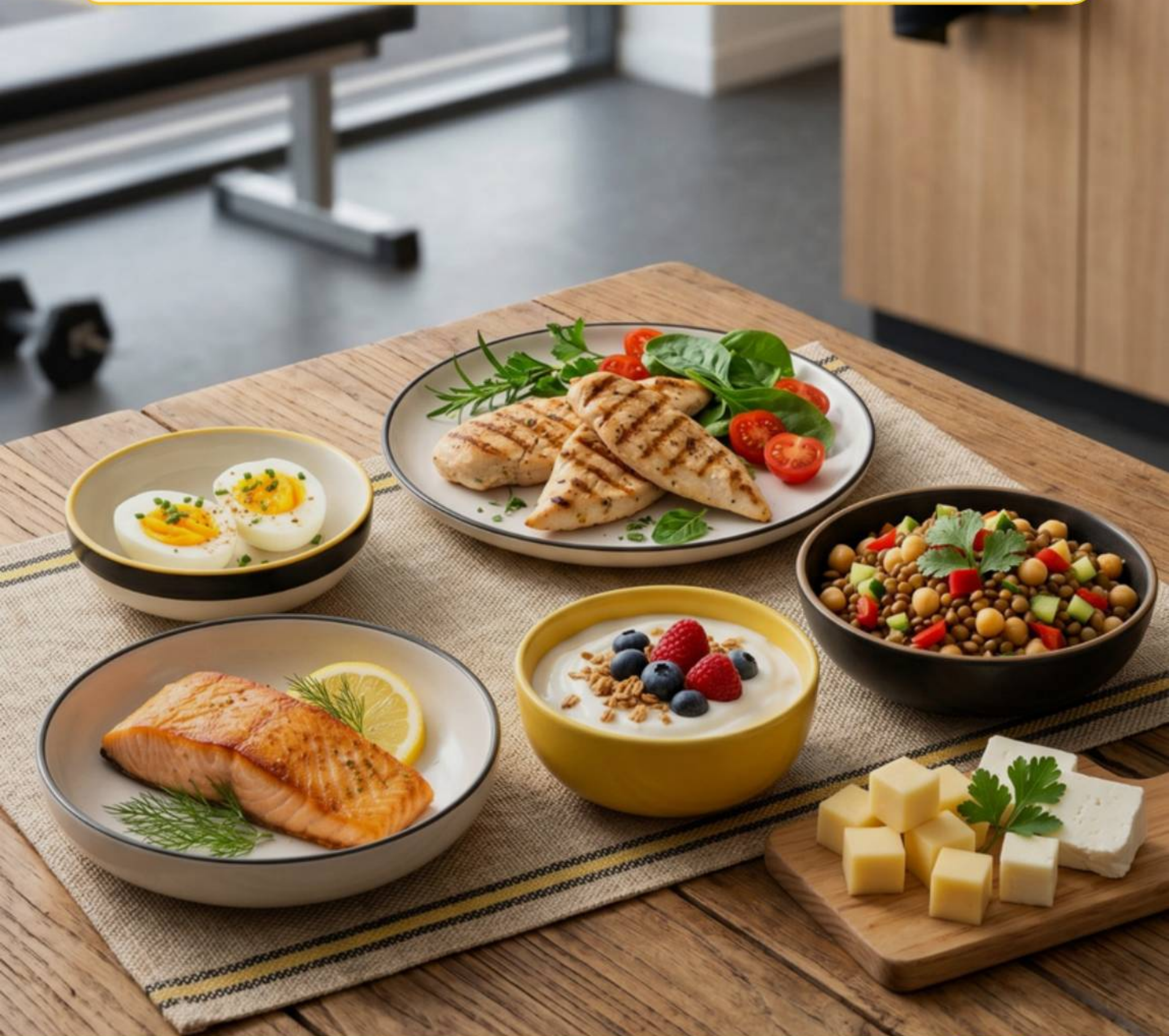
PROTEÍNAS: CONSTRUYEN TU FUERZA

La proteína participa en el crecimiento y recuperación de tejidos después del esfuerzo físico.

- Opciones: carnes, huevo, pollo, pescado, lácteos y legumbres.
- Debe estar presente en las comidas principales.
- No se trata de exagerar, sino de complementar bien.

Acción del día

Revisa si el almuerzo y la cena incluyen una fuente de proteína.



CARBOHIDRATOS: ENERGÍA PRINCIPAL

Los carbohidratos ayudan a sostener la energía para estudiar, entrenar y competir.

- Opciones: arroz, papa, avena, banano y pan integral.
- Son importantes antes y después del entrenamiento.
- La clave es elegir calidad y porciones adecuadas.

Acción del día

Incluye un carbohidrato saludable alrededor del entrenamiento.



GRASAS SALUDABLES

Las grasas buenas apoyan energía, saciedad y bienestar general en una alimentación completa.

- Opciones: frutos secos, semillas, aceite de oliva y pescado.
- Complementan el plato, no lo reemplazan.
- Ayudan a que la alimentación sea variada y agradable.

Acción del día

Agrega una grasa saludable en pequeña cantidad a una comida del día.





VITAMINAS Y MINERALES

Frutas y verduras aportan colores, micronutrientes y variedad para el cuerpo en crecimiento.

- Más colores en el plato significa más variedad.
- Las frutas son grandes aliadas de la lonchera.
- Los vegetales se aprenden con repetición y buen ejemplo.

Acción del día

Elige tres colores de frutas o verduras para incluir esta semana.

AGUA: TU MEJOR ALIADA

La hidratación ayuda a sostener energía, concentración y recuperación durante la actividad física.

- Toma agua antes, durante y después de entrenar.
- La sed no siempre avisa a tiempo.
- Lleva siempre una botella visible.

Acción del día

Marca una botella personal y llévala a cada entrenamiento.

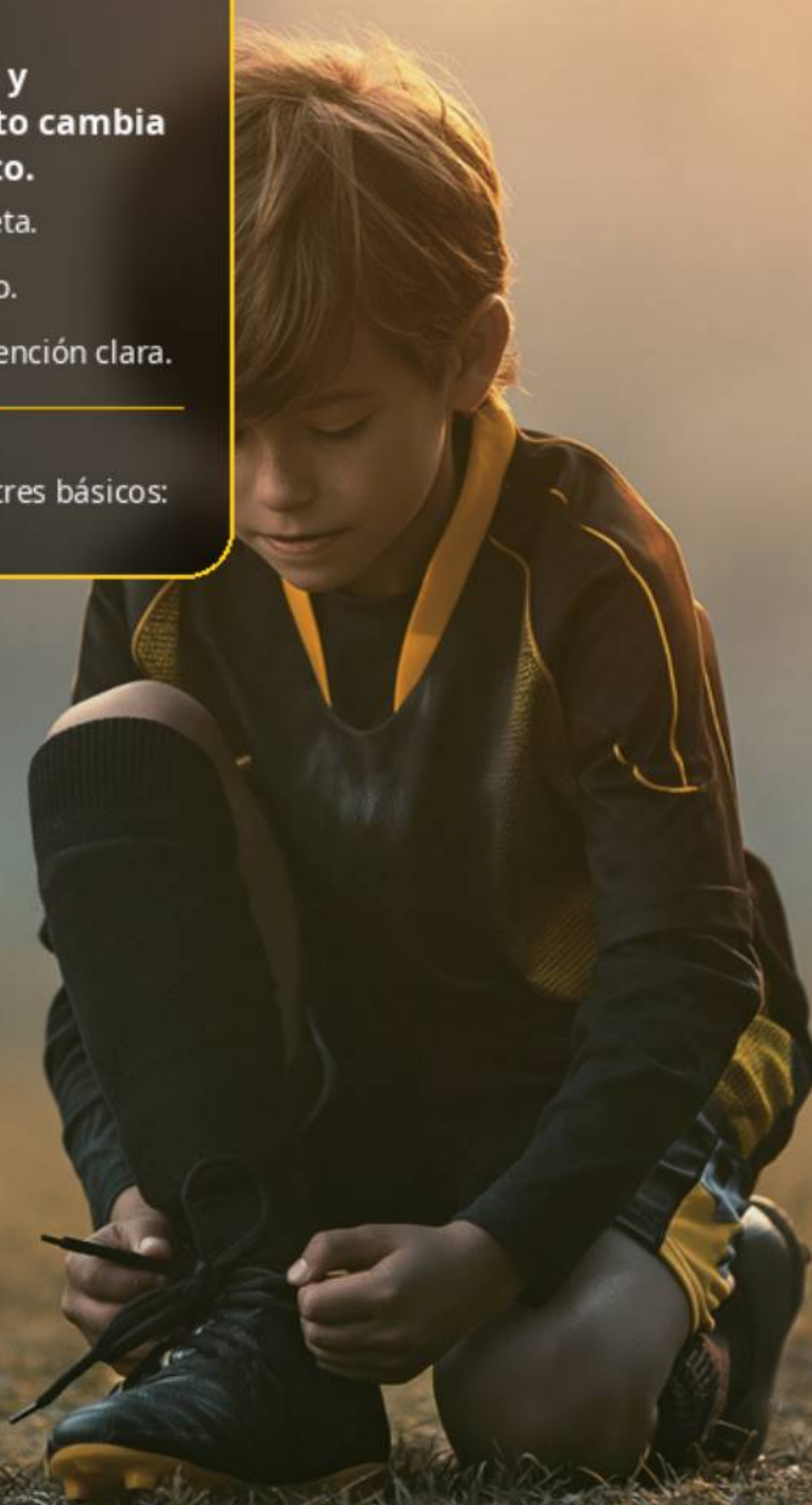
ANTES DE ENTRENAR

Prepararse activa el cuerpo y también la mente. Venir listo cambia la calidad del entrenamiento.

- Revisa cordones, agua y maleta.
- Haz calentamiento progresivo.
- Entra a la cancha con una intención clara.

Acción del día

Antes de salir de casa, revisa tus tres básicos: agua, ropa y ánimo.





DESPUÉS DE ENTRENAR

Recuperar también es entrenar. El cuerpo necesita calma, hidratación y nutrientes después del esfuerzo.

- Respira y baja el ritmo.
- Toma agua.
- Come adecuadamente.
- Cuida tu descanso.

Acción del día

Después del entrenamiento, anota cómo te sentiste y qué necesitas mejorar.

¿QUÉ ES CRESITIN?

Cresitin es un complemento nutricional pensado para apoyar la alimentación de niños deportistas.

- Complementa la alimentación diaria.
- Aporta nutrientes útiles para crecimiento, energía y recuperación.
- Debe acompañarse de buenos hábitos, comida real y descanso.

Acción del día

Úsalo como parte de una rutina saludable, no como reemplazo de las comidas.



¿CUÁNDO TOMAR CRESITIN?

La constancia importa más que la improvisación. Integrarlo a una rutina familiar facilita el hábito.

- Después del almuerzo.
- O 40 a 60 minutos después de entrenar.
- Puede prepararse con leche, yogurt o kumis, según preferencia.

Acción del día

Elige un horario fijo y mantenlo durante la semana.



BATIDO CRESITIN

Una preparación práctica puede hacer que el hábito sea más agradable y fácil de mantener.

- Base: leche, yogurt o kumis.
- Agrega fruta dulce como banano o mango.
- Suma Cresitin de acuerdo con la indicación familiar.
- Disfruta al final del entrenamiento.

Acción del día

Prepara una versión sencilla y agradable para después de entrenar.



LONCHERA DEL NIÑO DEPORTISTA

La lonchera sostiene energía entre actividades: colegio, tareas, entrenamiento y juego.

- Fruta.
- Proteína o lácteo.
- Carbohidrato saludable.
- Agua práctica y fácil de cargar.

Acción del día

Arma una lonchera con al menos tres grupos de alimentos.



CALENTAMIENTO

Calentar prepara músculos, articulaciones y concentración para moverse mejor.

- Empieza suave y aumenta la intensidad.
- Incluye movilidad, trote y coordinación.
- Evita entrar en frío a competir.

Acción del día

Haz 8 a 12 minutos de calentamiento antes de entrenar.

ESTIRAMIENTO DE PIERNAS

Los estiramientos deben ser suaves, cómodos y sin dolor.

- Mantén la espalda recta.
- No rebotes.
- Siente tensión suave, no molestia fuerte.

Acción del día

Practica este estiramiento 20 segundos por lado.



ESTIRAMIENTO DE ESPALDA

La espalda también participa al correr, saltar, girar y mantener postura.

- Haz movimientos lentos.
- Mantén hombros relajados.
- Respira profundo.

Acción del día

Estira del abdomen con calma después del entrenamiento.





ESTIRAMIENTO DE HOMBROS

Los hombros ayudan al equilibrio, la coordinación y el movimiento deportivo.

- Cruza el brazo suavemente.
- Mantén la espalda recta.
- Evita forzar el cuello.

Acción del día

Haz 20 segundos por cada brazo después de entrenar.

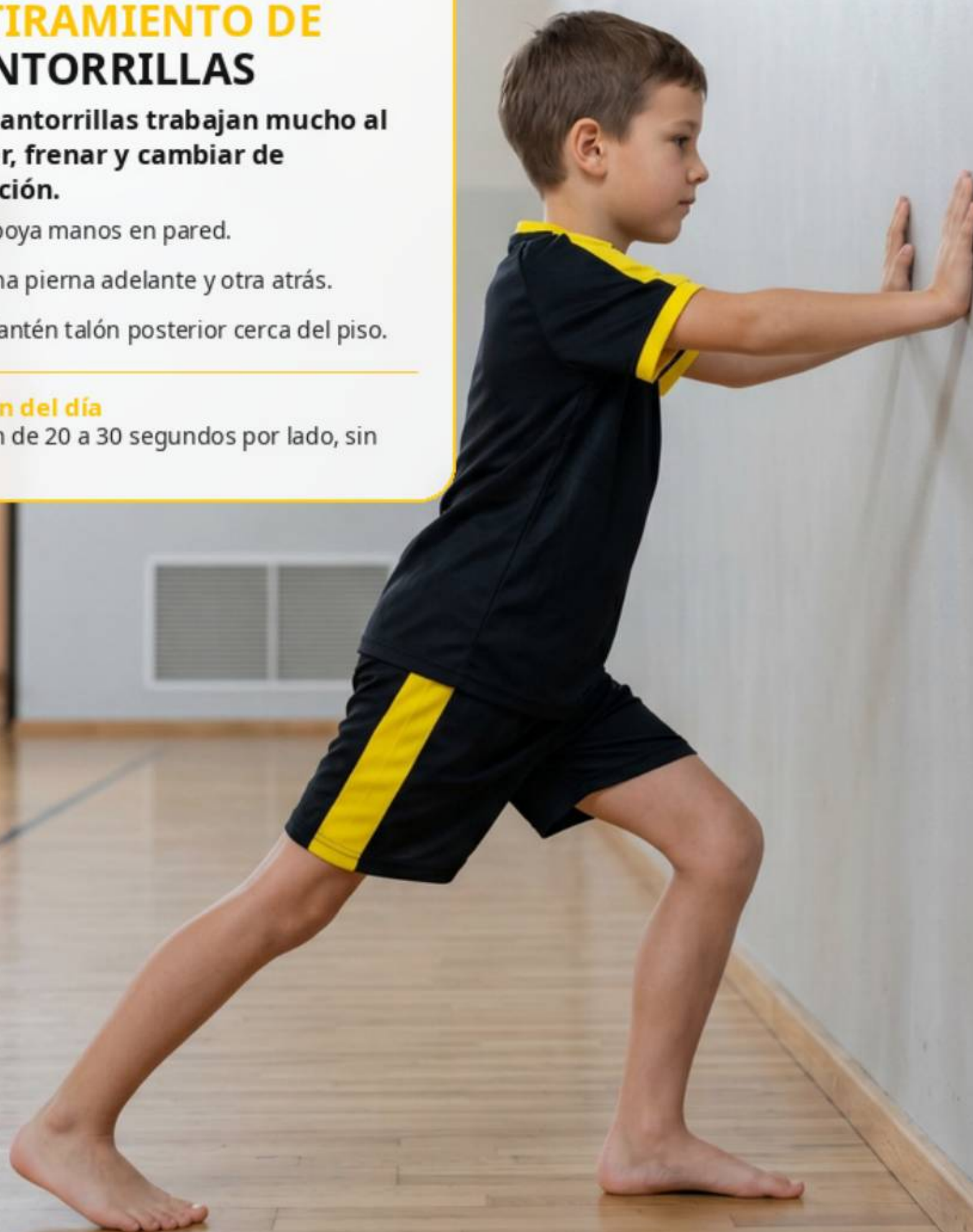
ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLAS

Las pantorrillas trabajan mucho al correr, frenar y cambiar de dirección.

- Apoya manos en pared.
- Una pierna adelante y otra atrás.
- Mantén talón posterior cerca del piso.

Acción del día

Sostén de 20 a 30 segundos por lado, sin dolor.



RESPIRACIÓN PARA COMPETIR MEJOR

Respirar con calma ayuda a manejar nervios y entrar a competir con más seguridad.

- Inhala por la nariz.
- Suelta el aire lentamente.
- Lleva atención al pecho y al abdomen.
- Repite antes de iniciar.

Acción del día

Haz tres respiraciones profundas antes del partido o entrenamiento.

MENTALIDAD DE CAMPEÓN

La mentalidad se entrena con la forma en que el niño se habla a sí mismo cada día.

- El error enseña.
- La disciplina gana terreno.
- La alegría mantiene vivo el proceso.
- El progreso se construye paso a paso.

Acción del día

Escribe una frase de poder para repetir antes de competir.

CÓMO MANEJAR LA FRUSTRACIÓN

Perder, fallar o no ser elegido también hace parte del camino deportivo. La respuesta familiar es clave.

- Escucha antes de corregir.
- Valida la emoción sin quedarse en ella.
- Busca una acción concreta para mejorar.
- Celebra el esfuerzo y el aprendizaje.

Acción del día

Después de un error, pregunta: ¿qué aprendimos y qué haremos diferente?

EL APOYO DE TUS PADRES

El niño no solo necesita instrucciones; necesita sentirse acompañado, visto y valorado.

- El abrazo también educa.
- La confianza se fortalece con palabras correctas.
- La familia debe ser refugio, no presión adicional.

Acción del día

Dile hoy a tu hijo: me alegra verte esforzarte y crecer.

MI SEMANA DE HÁBITOS

Marca tus avances. Lo que se mide con amor se puede mejorar con constancia.

	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐

- Sueño.
 - Alimentación.
 - Estiramiento.
 - Agua.
 - Entrenamiento.
 - Gratitud.

Acción del día

Marca cada día cumplido y celebra el progreso, no la perfección.
Imprímame en este formato o el siguiente.

RETO DE 7 DÍAS CRESITIN

Un reto corto ayuda a crear impulso y convertir intención en acción.

A 7-day challenge calendar template. At the top, there is a decorative banner with a central label. Below the banner is a grid of 7 rows and 7 columns. The first column contains icons: a crescent moon and stars, a water bottle, an apple, a person running, a person stretching, and two hands holding a heart. The remaining 6 columns are empty, each containing a small square box for tracking. The bottom of the calendar features a decorative border with a banner and various icons.

- Día a día: un pequeño avance.
- Sin presión: con alegría y compromiso.
- Al final: revisar qué hábito se sintió más fácil.

Acción del día

Durante 7 días marca sueño, agua, comida, entrenamiento, estiramiento y gratitud.

MI PROGRESO DEPORTIVO

El progreso no siempre se ve de inmediato. Por eso se escribe, se observa y se celebra.

- Energía.
- Sueño.
- Apetito.
- Recuperación.
- Actitud.

Acción del día

Escribe cada semana una mejora y una meta pequeña para seguir avanzando.



EQUIPO CRESITIN

MI COMPROMISO DE CAMPEÓN

Un campeón no nace por casualidad: se forma con hábitos, apoyo y una visión clara.

- Me comprometo a dormir mejor.
- Me comprometo a alimentarme mejor.
- Me comprometo a entrenar con alegría.
- Me comprometo a respetar mi proceso.

Acción del día

Firma tu compromiso y compártelo con tu familia.

Imprímeme y firmame.



DESPEDIDA Y AGRADECIMIENTO

Gracias por recorrer este camino. Que cada página se convierta en una acción y cada acción en bienestar.

Cresitin acompaña a niños deportistas con energía, hábitos saludables y una familia presente.

Autor: WILLIAM BARRERA

Información de Cresitin

Web: <https://www.cresitin.com/>

Instagram: <https://www.instagram.com/cresitin>

WhatsApp: 320 428 5503