

GUÍA PARA AUMENTO DE MASA MUSCULAR

Presentation by:
ESTEFANIA

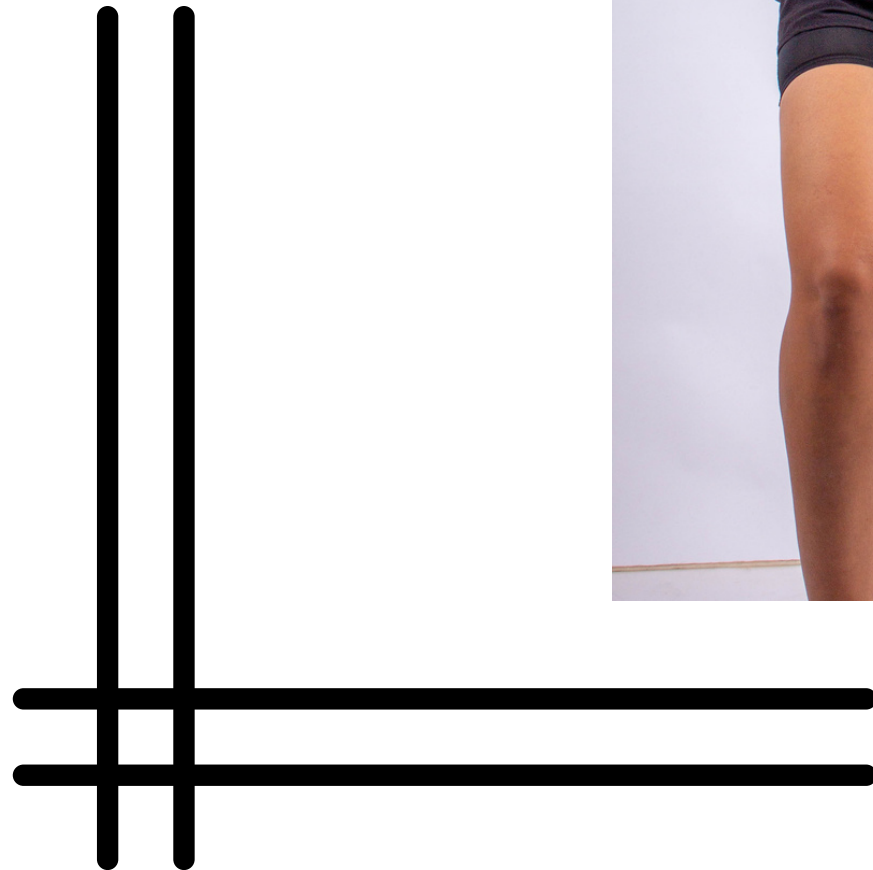




TEMARIO

TEMARIO:

- 5 estrategias para la ganancia de masa muscular.
- Còmo armar tus platos de comidas.
- Lista de alimentos que no deben faltar en tu cocina.
- Còmo sumar calorías a tus platos.
- Miedos frecuentes



1.COMIDA REAL:

Aquí la clave es incluir los tres macronutrientes (proteínas/carbohidratos/grasas) debes elegir alimentos de calidad que te aporten energía.

La idea es ir sin prisa, hacer las cosas a conciencia disfrutando el proceso. Evita comer productos ultraprocesados.

2.SUPERÀVIT CALÒRICO

Para poder ganar masa muscular nuestro cuerpo debe comer más calorías de las que gastas al día, la idea es hacer un superàvit lento así evitaremos ganar grasa que no queremos. Debemos elegir platos con buena densidad nutricional y que nos satisfaga.

FIT *by Estef*

3. ENTRENAMIENTO

Para aumentar masa muscular DEBES entrenar FUERZA, tienes que darle suficiente estímulo a tus músculos (cargas/volumen) Es ideal que semana a semana hagas sobrecarga progresiva. A veces en casa no tenemos más peso del que queremos, otras formas de hacer sobrecarga es: aumentar las series, las repeticiones, el TEMPO, conectar con tus músculos.

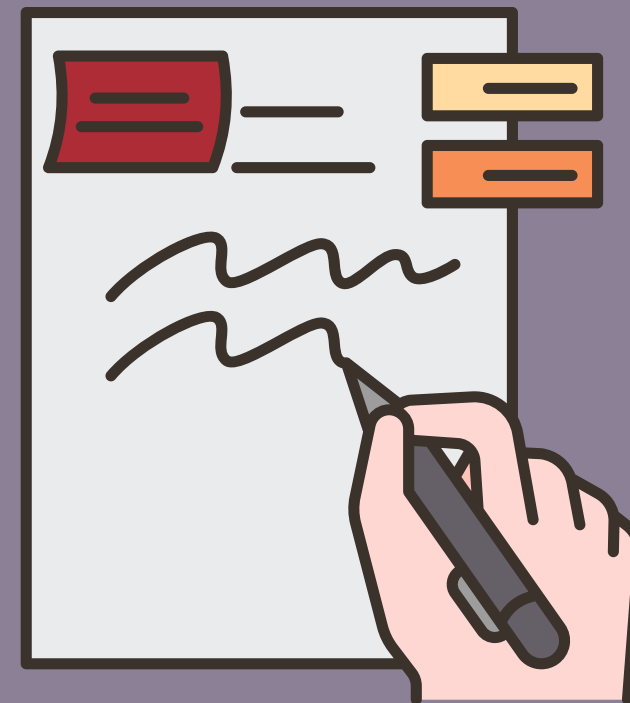
4. DESCANSO

El descanso en este periodo es tan importante como el entrenamiento y la alimentación, los músculos crecen en el descanso. Intenta hacer una rutina como cenar 2/3 hrs antes de acostarte, evita el uso de pantallas para un mejor descanso.

FIT by *Estef*

5. CONÈCTATE

Aprovecha en disfrutar tu entrenamiento, es tu tiempo contigo misma, puedes hacer practicas como yoga, journaling, pasear al aire libre, tomar algunos rayos de sol, disfrutar de ti.



FIT by *Estef*

LISTA DE ALIMENTOS :

- Variedad de frutas y verduras.
- Carnes, pescados puedes congelar y tenerlo listo.
- Huevos
- Aceite de oliva extra virgen
- Pan de buena calidad (Revisa la tabla nutricional)
- Mostaza
- Condimentos naturales
- Endulzantes naturales: stevia
- Chocolate 70% cacao
- Cereales, frutos secos, semillas.
- Mantequilla de maní



CÒMO ARMAR TU PLATO:

1. CONOCE LOS MACROS

PROTEÌNAS
pollo, pescado, pavo
carnes magras. claras
de huevo, proteina en
polvo.

CARBOHIDRATOS
ARROZ, AVENA,
PASTAS, VERDURAS,
MIEL, HARINA INTEGRAL
PAN.

GRASAS
palta, queso
mantequilla de mani,
aceite de coco, aceituna
semillas, frutos secos
chocolate amargo.



2. CONSUME SUFICIENTE PROTEINA

Agrega proteínas en todas tus comidas ya que estas son los “building blocks” de nuestros músculos.

Tu consumo diario debería ser entre 1.2 y 1.8 grs x kg de peso corporal esto puede variar de acuerdo al deporte que practiques.

CÒMO SE VE 1 PORCIÓN DE PROTEINA 30 GRS

CARNES EN CRUDO

150grs de pechugas de pollo

150grs de carne vacuna

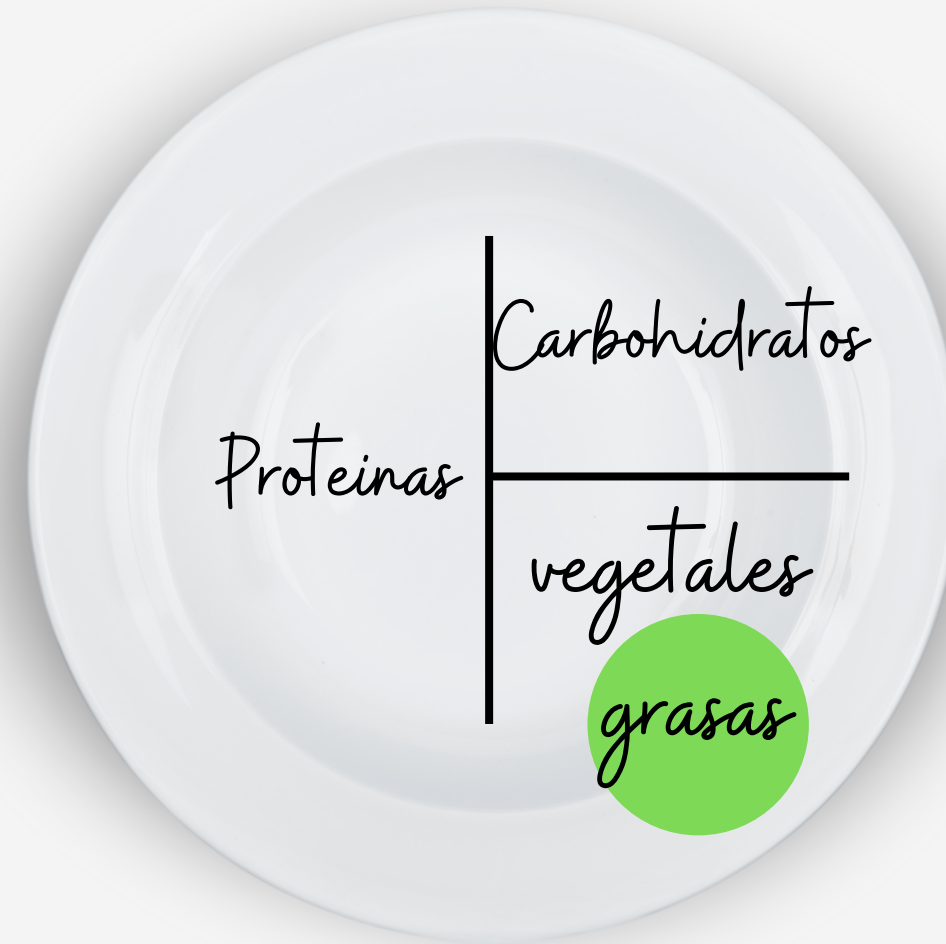
200grs de pescados blancos

150grs pescados grasos

1 lata de atún



3. ARMA TU PLATO ASÍ



1 porción de proteína entre 30 y 40grs de proteína guiándote con la tabla anterior.

- 1 porción de grasas saludables elige 1 de estas opciones: 1/2 palta, 30gr de frutos secos o semillas, 1 cda de aceite de oliva.

- Porción CARBOS entre 40 y 50 grs en crudo de cereales integrales o 150 y 200 grs en crudo de camote, papa o choclo.(es un ejemplo)

Cómo aumento calorías a los platos

Cómo te expliqué anteriormente para aumentar masa muscular debemos hacer un superavit calórico, te dejo algunas opciones a considerar.

- Aceite de oliva
- Mantequilla de maní
- Frutos secos
- Proteína en polvo (herramienta no obligatoria)



MIEDOS COMUNES

Engordar, verte más grande es uno de los miedos más comunes, tenemos que entender que son procesos por ende no será rápido, también influye como te alimentes durante esta etapa, VOLUMEN LIMPIO le suelen llamar será inevitable ganar un poquito de grasa debes tener en cuenta también la intensidad con la que entrenas, el entrenamiento, la genética, el descanso y tus comidas. No por entrenar fuerte vamos a ponernos grandes.

No tengas miedo a cargar pesado pero si es importante priorizar la técnica, pulirla antes de subir el peso a tus entrenamientos.



CREE EN TI

•

Recuerda que la clave en lo que quieras lograr la tienes TÚ.
NADIE lo hará por ti, habrán días buenos y malos, sólo recuerda por
qué estás aquí. No te dejes vencer y lucha por ese objetivo.

besos

Estef

FIT *by Estef*

RECUERDA

•
Si deseas adquirir un plan de alimentación personalizado, avísame.

Si tienes alguna duda o consulta, avísame.

FIT *by Estef*