



LA GUÍA DE NUTRICIÓN

GUÍA DE NUTRICIÓN

Cómo elaborar un plan de
comidas paso a paso





Bienvenido a la guía de nutrición

Aquí vamos a ofrecerte un resumen de nuestros mejores consejos de expertos sobre cómo elaborar tu programa de dieta.

En términos generales, debes saber que un programa dietético es una parte muy importante de tu salud y que nunca debes hacerlo sin un profesional que pueda aconsejarte y ayudarte.

Esperamos que disfrutes de la lectura de este libro y que te ayude a progresar.

The Team Best Of Fit Pack.





LAS DIFERENTES SECCIONES DE NUTRICIÓN:

GUÍA: la guía actual para entender cómo configurar su plan de nutrición.

CÁLCULO DE CALORÍAS: una calculadora para que puedas conocer tus necesidades según tu objetivo.

EJEMPLOS DE DIETAS: ejemplos de planes de alimentación clasificados por rango de calorías, así como recetas.





Advertencia :

Los consejos que se dan en esta guía no sustituyen el asesoramiento médico o de un nutricionista.

Para cualquier pregunta o solicitud de un plan dietético personalizado, póngase en contacto con nosotros para que podamos dirigirle a un profesional cualificado.

Si es menor de edad, está embarazada o tiene una condición médica conocida, alergia o intolerancia a un alimento en particular, no debe seguir esta guía sin consejo médico. No nos hacemos responsables de ningún incidente provocado por la ingestión de alguno de los alimentos recomendados en los programas que figuran a continuación.

No nos responsabilizamos de la mala interpretación de los consejos que se dan en esta guía ni de los accidentes que se produzcan por su mal uso.

Esta guía está pensada como un consejo y no es un programa de dieta. Los ejemplos de dietas y recetas que se ofrecen en el paquete son también ejemplos y no pretenden ser un programa a seguir.

La nutrición es una ciencia compleja y cada persona reacciona de forma diferente, por lo que nunca debe actuar por su cuenta sin orientación médica o profesional.

La información contenida en esta guía tiene por objeto informarle, nada más.

Consulte siempre a un médico antes de iniciar cualquier programa deportivo o de nutrición.





PASO 1 - CALCULA TUS NECESIDADES CALÓRICAS CON LA CALCULADORA QUE SE INCLUYE EN TU PAQUETE :

Lo primero que hay que hacer antes de empezar un programa es calcular tus necesidades calóricas porque serán diferentes según quieras ganar masa muscular o perdida grasa corporal.

CÓMO UTILIZAR LA CALCULADORA QUE SE INCLUYE EN EL PAQUETE:

Simplemente haga clic en el botón CÁLCULO DE CALORÍAS en la sección de nutrición de su paquete para de tu mochila para ir a la calculadora.

A continuación, introduce tus datos, tu nivel de actividad y tu objetivo para obtener el total de calorías que necesitas para para obtener el total de calorías que necesitas para alcanzarlo.

La calculadora le indicará entonces el número de calorías que necesita al día para alcanzar su objetivo.

Todo lo que tienes que hacer es establecer un plan de alimentación (con un profesional) que se ajuste a este resultado.

Por supuesto, estos datos son un ejemplo y no pueden sustituir a un análisis realizado con un profesional.

La fórmula utilizada en esta calculadora es la fórmula Mifflin - St.Jeor

Sexo

☒ Hombre

☐ Mujer

Edad Peso Altura

años kg cm

Nivel de actividad Objetivo

☒ Sedentarismo ⓘ

☐ Ligero ⓘ

☐ Moderado ⓘ

☐ Activo ⓘ

☐ Muy activo ⓘ

☐ Extra Activo ⓘ

☒ Mantener el peso

☐ Pérdida de peso

☐ Pérdida de peso extrema

☐ Aumento de peso

☐ Aumento rápido de peso

TUS RESULTADOS:

Tasa metabólica basal (TMB): Índice de masa corporal (IMC): Objetivo de ingesta calórica diaria:

0 0 0

Equilibrio de macronutrientes:

Grasas: 0 g Protein: 0 g Carbohidratos: 0 g



PASO 2 - ELEGIR UN PLAN DE DIETA :

Una vez que tenga sus necesidades de pérdida de peso o aumento de masa, puede utilizar uno de nuestros planes de alimentación para diseñar su programa con la ayuda de un nutricionista o dietista.

PARA ENCONTRAR LOS PLANES DE DIETAS: simplemente haga clic en el botón **DIETAS DE EJEMPLO** en la sección de nutrición de su paquete para acceder a nuestros planes de dietas de muestra que van de 1000 a 4000 kcalorías.

Siguiendo con nuestro ejemplo anterior, si mi requerimiento calórico para ser magro es de 2310 calorías por día, tomaré el plan de alimentación de 2400 calorías (puede redondear hacia arriba o hacia abajo).

CUIDADO, NO BASTA CON COPIAR UN PROGRAMA PARA EMPEZAR UNA DIETA:

En efecto, como cada persona es diferente, hay varios parámetros que hay que tener en cuenta, por ejemplo la distribución de los macronutrientes (proteínas, grasas, hidratos de carbono) será diferente para cada individuo.

Por lo tanto, estos ejemplos se dan sólo a título informativo y no deben seguirse sin asesoramiento profesional o médico.



EXEMPLE DE PLAN ALIMENTAIRE À 2400 KCAL

Programme Alimentaire Equilibré				2444.8	kcal
Aliments/Produits		Proteines (g)	Glucides (g)	Gras (g)	Calories (kcal)
PETIT DÉJEUNER	Yaourt (100g)	10	10	5	100
	Œuf dur (1)	6	1	5	70
	Salade (100g)	2	10	5	100
	Œuf dur (1)	6	1	5	70
MIDJOURNÉE	Œuf dur (1)	6	1	5	70
	Œuf dur (1)	6	1	5	70
	Œuf dur (1)	6	1	5	70
	Œuf dur (1)	6	1	5	70
Analyses nutritionnelles Petit déjeuner					
Proteines	24	24	24	24	24
Glucides	24	24	24	24	24
Gras	24	24	24	24	24
COLATION	Yaourt (100g)	10	10	5	100
	Œuf dur (1)	6	1	5	70
	Salade (100g)	2	10	5	100
	Œuf dur (1)	6	1	5	70
MIDJOURNÉE	Œuf dur (1)	6	1	5	70
	Œuf dur (1)	6	1	5	70
	Œuf dur (1)	6	1	5	70
	Œuf dur (1)	6	1	5	70
Analyses nutritionnelles de la Colation					
Proteines	24	24	24	24	24
Glucides	24	24	24	24	24
Gras	24	24	24	24	24
DÉJEUNER	Yaourt (100g)	10	10	5	100
	Œuf dur (1)	6	1	5	70
	Salade (100g)	2	10	5	100
	Œuf dur (1)	6	1	5	70
MIDJOURNÉE	Œuf dur (1)	6	1	5	70
	Œuf dur (1)	6	1	5	70
	Œuf dur (1)	6	1	5	70
	Œuf dur (1)	6	1	5	70
Analyses nutritionnelles du Déjeuner					
Proteines	24	24	24	24	24
Glucides	24	24	24	24	24
Gras	24	24	24	24	24
COLATION	Yaourt (100g)	10	10	5	100
	Œuf dur (1)	6	1	5	70
	Salade (100g)	2	10	5	100
	Œuf dur (1)	6	1	5	70
MIDJOURNÉE	Œuf dur (1)	6	1	5	70
	Œuf dur (1)	6	1	5	70
	Œuf dur (1)	6	1	5	70
	Œuf dur (1)	6	1	5	70
Analyses nutritionnelles de la Colation					
Proteines	24	24	24	24	24
Glucides	24	24	24	24	24
Gras	24	24	24	24	24
DÉJEUNER	Yaourt (100g)	10	10	5	100
	Œuf dur (1)	6	1	5	70
	Salade (100g)	2	10	5	100
	Œuf dur (1)	6	1	5	70
MIDJOURNÉE	Œuf dur (1)	6	1	5	70
	Œuf dur (1)	6	1	5	70
	Œuf dur (1)	6	1	5	70
	Œuf dur (1)	6	1	5	70
Analyses nutritionnelles du Dîner					
Proteines	24	24	24	24	24
Glucides	24	24	24	24	24
Gras	24	24	24	24	24
Analyses nutritionnelles globales					
Proteines	130.5	130.5	130.5	130.5	130.5
Lipides	81.2	81.2	81.2	81.2	81.2
Glucides	248	248	248	248	248
Kcal	2444.8	2444.8	2444.8	2444.8	2444.8

Les Programmes Alimentaires et les recettes figurant dans le pack Best Of Fit Pack sont à titre d'exemple et ne constituent pas un avis médical. Les femmes enceintes ou allaitantes doivent consulter un professionnel de santé avant de commencer un programme. Les personnes ayant des pathologies connues et les enfants ne doivent pas suivre ces programmes. Consultez le site web de Best Of Fit Pack pour plus de détails sur les conditions d'utilisation de nos programmes.



RECAPITULEMOS :



Gracias por confiar en nosotros. Este paquete incluye los mejores programas de entrenamiento para aumentar la masa muscular y disminuir la grasa corporal, así como apoyo nutricional para ayudar al mayor número posible de personas a alcanzar sus objetivos de cambio.

Hay mucha información, por lo que te pedimos que sigas nuestras instrucciones con atención si quieres entender cómo funcionan nuestros programas.

Si estás preparado, haz clic en "START" y ve a la sección GUÍA.

START

Ve a la sección **de nutrición** de tu paquete.





RECAPITULEMOS :

Haga clic en el botón "Calculadora de calorías" para descargar o abrir la calculadora.





NUTRICIÓN

Aquí encontrarás nuestros mejores consejos para elaborar un programa de alimentación que se acerque lo más posible a tus objetivos.

Si aún no has leído la guía, no sigas adelante y vuelve a la página de inicio del paquete para leerla y así entender cómo funciona y cómo configurar los programas.

Si has **leído bien la guía**, ahora es el momento de que construyas tu plan de alimentación, haz clic en **COMENZAR MI DIETA** y luego en **GUÍA DE NUTRICIÓN**.

COMENZAR MI DIETA





RECAPITULEMOS :

Haga clic en el botón "Ejemplos de dietas" para encontrar ejemplos de dietas.



NUTRICIÓN

Aquí encontrarás nuestros mejores consejos para elaborar un programa de alimentación que se acerque lo más posible a tus objetivos.

Si aún no has leído la guía, no sigas adelante y vuelve a la página de inicio del paquete para leerla y así entender cómo funciona y cómo configurar los programas.

Si has **leído bien la guía**, ahora es el momento de que construyas tu plan de alimentación, haz clic en **COMENZAR MI DIETA** y luego en **GUÍA DE NUTRICIÓN**.

[COMENZAR MI DIETA](#)





RECAPITULEMOS :

Seleccione el "plan de alimentación" que más se acerque a su objetivo calórico para inspirarse.

Programa de dieta equilibrada						1875,7	kcal
Este programa es un ejemplo y no constituye una guía a seguir.						ANÁLISIS NUTRICIONAL	
ANÁLISIS NUTRICIONAL GLOBAL						V. ENER	
Alimentación/Procedimientos						Proteínas (g)	Grasas (g)
DESAYUNO	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
ANÁLISIS NUTRICIONAL DESAYUNO						V. ENER	
ANÁLISIS NUTRICIONAL GLOBAL MERIENDA						V. ENER	
Alimentación/Procedimientos						Proteínas (g)	Grasas (g)
ALMUERZO	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
ANÁLISIS NUTRICIONAL GLOBAL ALMUERZO						V. ENER	
ANÁLISIS NUTRICIONAL GLOBAL MERIENDA						V. ENER	



Dieta equilibrada 1800.pdf

Programa de dieta equilibrada						2011,6	kcal
Este programa es un ejemplo y no constituye una guía a seguir.						ANÁLISIS NUTRICIONAL	
ANÁLISIS NUTRICIONAL GLOBAL						V. ENER	
Alimentación/Procedimientos						Proteínas (g)	Grasas (g)
DESAYUNO	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
ANÁLISIS NUTRICIONAL DESAYUNO						V. ENER	
ANÁLISIS NUTRICIONAL GLOBAL MERIENDA						V. ENER	
Alimentación/Procedimientos						Proteínas (g)	Grasas (g)
ALMUERZO	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
ANÁLISIS NUTRICIONAL GLOBAL ALMUERZO						V. ENER	
ANÁLISIS NUTRICIONAL GLOBAL MERIENDA						V. ENER	



Dieta equilibrada 2000.pdf

Programa de dieta equilibrada						2194,8	kcal
Este programa es un ejemplo y no constituye una guía a seguir.						ANÁLISIS NUTRICIONAL	
ANÁLISIS NUTRICIONAL GLOBAL						V. ENER	
Alimentación/Procedimientos						Proteínas (g)	Grasas (g)
DESAYUNO	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
ANÁLISIS NUTRICIONAL DESAYUNO						V. ENER	
ANÁLISIS NUTRICIONAL GLOBAL MERIENDA						V. ENER	
Alimentación/Procedimientos						Proteínas (g)	Grasas (g)
ALMUERZO	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
ANÁLISIS NUTRICIONAL GLOBAL ALMUERZO						V. ENER	
ANÁLISIS NUTRICIONAL GLOBAL MERIENDA						V. ENER	

Programa de dieta equilibrada						2194,8	kcal
Este programa es un ejemplo y no constituye una guía a seguir.						ANÁLISIS NUTRICIONAL	
ANÁLISIS NUTRICIONAL GLOBAL						V. ENER	
Alimentación/Procedimientos						Proteínas (g)	Grasas (g)
DESAYUNO	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
ANÁLISIS NUTRICIONAL DESAYUNO						V. ENER	
ANÁLISIS NUTRICIONAL GLOBAL MERIENDA						V. ENER	
Alimentación/Procedimientos						Proteínas (g)	Grasas (g)
ALMUERZO	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
	Alimentación	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calorías (kcal)	14,5	40
ANÁLISIS NUTRICIONAL GLOBAL ALMUERZO						V. ENER	
ANÁLISIS NUTRICIONAL GLOBAL MERIENDA						V. ENER	

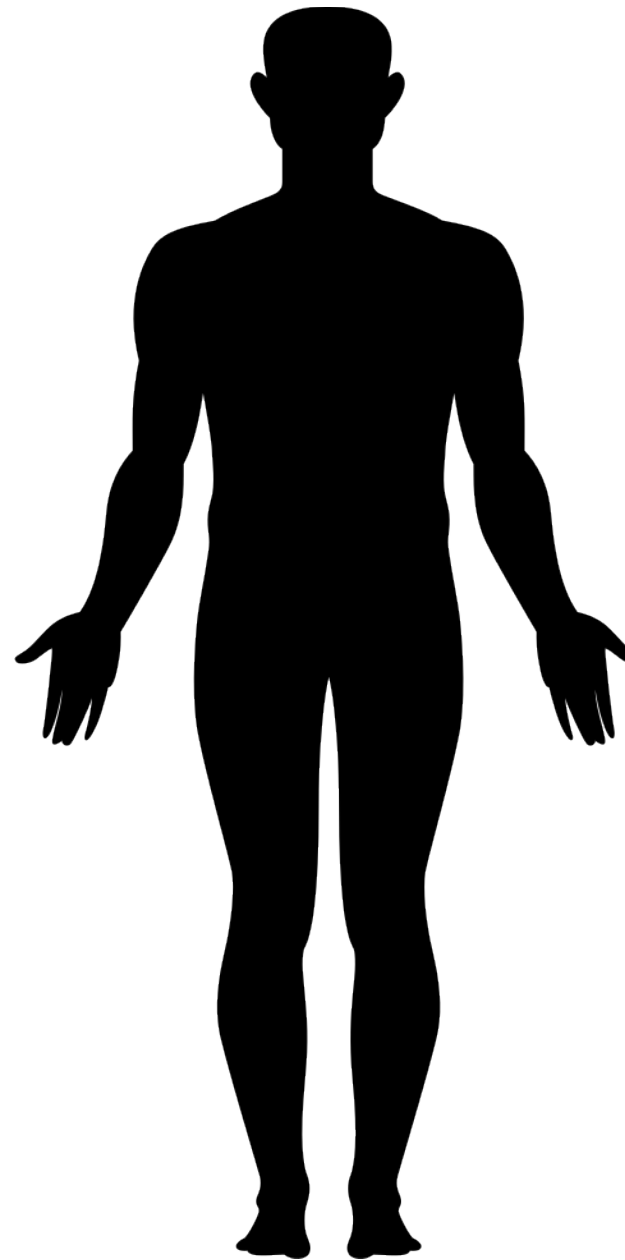


¿QUÉ HACER CUANDO ESTÁS PREPARADO ?

Ahora que tienes tu plan de alimentación, sólo te queda ponerte en marcha. Estos son nuestros últimos consejos antes de pasar a las preguntas frecuentes y a los secretos de esta guía:

- Se riguroso, evita el cheatmeal
- Tu dieta debe ser preferentemente no procesada, sana y variada, con muchas verduras.
- Comprueba tu peso cada dos semanas y en el espejo para controlar tus progresos.
- Después de un mes, reduce las calorías totales de tu programa en unas 300 a 400 kcal, empezando por los hidratos de carbono, y continúa durante otro más.

Ten cuidado, un programa de pérdida de grasa es muy exigente y no debería superar las 12 semanas.





SECRETO NÚMERO 1: ¿REALMENTE PUEDES PERDER LA GRASA DE TU BARRIGA?

Empecemos con una observación.

La mayoría de las personas que practican el culturismo tienen como objetivo tener un cuerpo musculoso, pero también y sobre todo unos músculos abdominales visibles que destaquen.

Quién no ha querido lucir en la playa una bonita faja abdominal bien definida y con unos bonitos oblicuos. La búsqueda de la faja está en el top 3 de los objetivos más envidiados y si estás leyendo esto, es porque eres una de las personas a las que les gustaría tenerla.

Pero el problema es que la mayoría de las veces, ganar músculo es lo más fácil de hacer, secar todo el cuerpo es relativamente fácil también, siempre y cuando seas un poco diligente, pero la grasa del vientre es un fracaso para el 95% de todos los ejercitantes...

En el mejor de los casos su programa funcionó para el 50%, en el peor no funcionó en absoluto. Pero nunca se obtienen resultados al 100%. ¿Por qué no? Pues porque la grasa del vientre no es fácil de eliminar por varias razones:

Ha estado ahí durante mucho tiempo, por lo que será más difícil deshacerse de él.

El programa de pérdida de peso no ha sido bien construido. O has ido demasiado rápido o demasiado lento. O no fuiste lo suficientemente asiduo en las fases más importantes.





SECRETO NÚMERO 1: ¿REALMENTE PUEDES PERDER LA GRASA DE TU BARRIGA?

Todo es posible.

Así que, por supuesto, la mayoría de las veces se dirá que es una cuestión de genética, de metabolismo. Hay algo de verdad en eso, algunas personas tienen más facilidad que otras, eso es seguro.

Pero podemos decir una cosa. Entre todos nuestros miembros, los que triunfan son los que tienen más dificultades porque son los que eligen hacer las cosas lo mejor posible.

Alguien que tiene facilidad descansará en sus logros, mientras que alguien que generalmente tiene más dificultades intentará hacerlo lo mejor posible y ser lo más diligente.

Así que ya podemos decirte una cosa: seas quien seas, puedes tener un vientre plano y unos abdominales moldeados, no hay magia, es una evidencia fisiológica, y para ir más lejos, es perfectamente posible sin sacrificar tu vida social o personal.





SECRETO NÚMERO 1: ¿REALMENTE PUEDES PERDER LA GRASA DE TU BARRIGA?

¿Qué plan de acción debe adoptar?

Aquí tienes algunos consejos que te ayudarán a empezar: En primer lugar, está claro que es imposible conseguir resultados en una semana. Olvida los programas que te prometen resultados increíbles en menos de un mes, es absolutamente imposible.

Tendrás que ser paciente y no desanimarte después de dos semanas. Lo segundo, que es similar a lo primero, es que hay que poner en marcha un verdadero plan estructurado y efectivo durante un mínimo de 12 semanas. En 15 años de culturismo y coaching, este es el tiempo que hemos visto para obtener cambios visibles reales en el 99% de los practicantes. Lo tercero, muy importante, es trabajar los abdominales de forma completa.

Esto significa que hay que mezclar ejercicios pesados, para trabajar el volumen y la profundidad, con ejercicios más ligeros. Y no te olvides de hacer la sentadilla. Los abdominales son una gran manera de conseguir un cuerpo tonificado y un estómago musculoso con abdominales prominentes.

Así que olvídate de los 200 abdominales que haces cada mañana. En cuarto lugar, concéntrate en el cardio de alta intensidad y dividido. Deja de creer que tienes que correr dos horas al día los siete días de la semana para perder grasa.

No funciona así. El cardio dividido es genial, no sólo eleva tus niveles hormonales, sino que activará tu metabolismo durante varias horas incluso después del esfuerzo. Por último, lo mejor es que sólo te llevará unos 20 minutos dos o tres veces por semana.





SECRETO NÚMERO 1: ¿REALMENTE PUEDES PERDER LA GRASA DE TU BARRIGA?

Por no hablar de la diversión.

Una última cosa. Tienes que disfrutar de tu programa y entender que si aplicas una estrategia de tres meses, por ejemplo, serás un ganador a largo plazo. Si eres muy cuidadoso el 80% del tiempo y dedicas el otro 20% a salir, no perderás la moral ni la vida social, lo que significa que al final podrás obtener resultados.

Decirte que obtendrás resultados en tres semanas es la mejor manera de ponerte bajo una intensa presión, hacer demasiado, cansarte y fracasar.

Pero ten cuidado, tendrás que ser cuidadoso y diligente la mayor parte del tiempo. Nunca le diremos que puede comer cualquier cosa y perder la grasa del vientre, es absolutamente imposible.

Para concluir.

Es posible para cualquier ser humano normal perder la grasa del vientre y tener unos bonitos abdominales, lo más importante es poner en práctica una estrategia sencilla: - durante un mínimo de tres meses - haciendo splits de cardio - trabajando los abdominales por completo - añadiendo ejercicios de enfundado - sin presionarse.





SECRETO NÚMERO 2: EVITAR EL YO-YO

Todo el mundo conoce el yo-yo, te pide prestados 5 kg y te devuelve 15 kg unos meses después. Si habláramos de dinero, sería una inversión muy lucrativa, pero desgraciadamente estamos hablando de grasa. La grasa que tienes en la barriga.

La mayoría de las personas que han querido perder la grasa del vientre han experimentado esto. En las primeras semanas se pierde mucho peso y luego se gana el doble.

Despédete de los métodos milagrosos.

Lo primero que hay que hacer, como solemos decir, es elaborar un plan a largo plazo. Tienes que olvidarte de los métodos milagrosos que te prometen un vientre plano en tres semanas.

Este tipo de dietas milagrosas funcionan así: harás mucho cardio y comerás muy poco, lo que producirá una reacción fisiológica conocida: perderás un máximo de retención de líquidos.

Puedes perder entre 3 y 5 kg en sólo un mes, pero no es grasa, ni mucho menos, y si sientes que has perdido mucho, es sobre todo agua y músculo, que volverá a aparecer X2 en cuanto vuelvas a comer.





SECRETO NÚMERO 2: EVITAR EL YO-YO

¿Cómo se puede evitar esto?

La primera regla absoluta es establecer un plan de al menos 12 semanas. La ventaja de un plan de 12 semanas es que permitirá a su cuerpo acostumbrarse a la reducción gradual de calorías.

También le permitirá acostumbrarse a la dieta psicológicamente, paso a paso.

También te permitirá acostumbrarte psicológicamente a la dieta, paso a paso, y también hacer pequeñas desviaciones de vez en cuando, porque a largo plazo la estrategia está destinada a ser ganadora si eres cuidadoso las tres cuartas partes del tiempo.

Por último, seguro que podrás obtener resultados reales y visibles, que te darán la moral y el orgullo de haber llegado hasta el final. Así que cuenta con un mínimo de tres meses para obtener resultados reales que te evitarán volver a empezar más adelante.





SECRETO NÚMERO 2: EVITAR EL YO-YO

Esfuerzos a lo largo del tiempo.

Así es. Por supuesto, prefieres escuchar que es posible en tres semanas, pero somos profesionales, así que estamos aquí para decirte la verdad.

La segunda cosa muy importante es no tener miedo.

La mayoría de la gente que se pone a dieta ya está deprimida antes de empezar, piensan que no van a tener vida, que van a comer cosas que no les gustan, así que aunque estén muy motivados durante las dos o tres primeras semanas, claro, después de la euforia del principio, acaban viendo que no tienen los resultados que quieren y entonces empiezan a perder la moral y acaban tirándose a la comida.

Es así todo el tiempo.





SECRETO NÚMERO 2: EVITAR EL YO-YO

Haz que este ritmo de vida sea un placer.

Así que es muy importante divertirse con ello, y para hacerlo divertido, volvemos a nuestro primer punto que es poner el plan a largo plazo. Con un plan a largo plazo todos los problemas están resueltos.

Con un plan a largo plazo todos los problemas están resueltos, puedes mantener la salida del sábado y disfrutar del resto de la semana, trabajando duro durante la semana pero teniendo una recompensa el fin de semana y obteniendo resultados, por lo que el programa deja de ser una pesadilla para convertirse en un verdadero ritmo de vida, un verdadero reto que te aporta resultados sin privarte de tus placeres ni de tu vida social.

Por supuesto, no estamos diciendo que puedas atiborrarte de pasteles toda la semana, pero si te cuidas durante la semana y te diviertes el sábado por la noche y sigues haciéndolo durante tres meses, seguro que obtendrás resultados y mantendrás el peso después.

Esto se debe a que habrás establecido un ritmo real, que habrá tenido tiempo de grabarse en tu cuerpo y también en tu mente, por lo que verás las cosas de forma mucho más positiva.

Si algo podemos decir es que la mayoría de los que triunfan han entendido esta primera regla esencial y la aplican toda su vida.

Es realmente entender esto lo que marcará la diferencia entre usted y el 99% de los demás.





SECRETO NÚMERO 2: EVITAR EL YO-YO

Cuida de ti mismo.

Y por último, pero no menos importante, no gastes toda tu energía en las dos primeras semanas y no te excedas.

A menudo, cuando empiezas un programa, quieres resultados rápidos y eres impaciente, así que lo das todo en las dos o tres primeras semanas, siempre quieres hacer más, corres más, te quedas más tiempo en el gimnasio, incluso vas dos veces en un día.

Y claro, al cabo de un mes, nos rendimos por completo y volvimos a engordar todo y aún más.



SECRETO NÚMERO 2: EVITAR EL YO-YO

El porqué del cómo...

¿Por qué? Sencillamente porque el cuerpo no está formado sólo por músculos.

También hay un sistema nervioso que regula todo esto en todo momento. Cada vez que entrenas duro, tu sistema nervioso se cansa y si no le das tiempo para recuperarse, los efectos se notarán a largo plazo.

Esto significa que si haces muchas sesiones y vas al gimnasio, por ejemplo, no te sentirás cansado al principio, sino que dos o tres semanas después sentirás una enorme fatiga nerviosa.

Tendrás problemas para dormir, estarás irritable y no progresarás más, porque no te quedará energía. El culturismo es un maratón, no es un sprint, así que tienes que durar a largo plazo. Así que si sigues un programa tienes que ceñirte a lo que está escrito en el programa y reservar un máximo de tiempo para la recuperación y el descanso.

Para concluir.

En conclusión, si no quieres hacer yo-yo, recuerda tres cosas importantes:

Un programa a largo plazo.

No pienses en negativo y no te presiones.

No exageres.





SECRETO NÚMERO 3: ¿SE PUEDE SECAR Y CRECER?

Sí, es cierto, siempre te dicen que durante un periodo de sequía es absolutamente imposible ganar músculo.

La ley binaria del culturismo dice que hay que hacer una fase de ganancia de masa y luego una fase de secado. O bien, una fase de "mantenimiento" (mantenimiento, una fase inventada por los que nunca progresan).

En la fase de ganancia de masa se gana músculo y en la fase de secado no hay ninguna esperanza de progresar muscularmente.

Esto es lo que dicen los mandamientos.



SECRETO NÚMERO 3: ¿SE PUEDE SECAR Y CRECER?

Una realidad muy diferente a estos dogmas.

Esto es cierto, pero sólo en parte. ¿Por qué? Pues bien, el culturismo es un deporte un poco más matizado que eso.

Sería demasiado fácil meter los programas en cajas, al fin y al cabo, cuando se hace un simulacro, se entrena, se estimulan las fibras musculares.

¿Por qué debería ser imposible ganar músculo, volumen o calidad muscular? Algunas personas dirán que se debe a la restricción de calorías, lo que no es necesariamente erróneo.

Sin embargo, un programa de adelgazamiento no es un programa de tres semanas, sino de 12 semanas de media. Durante estos tres meses, la restricción calórica será progresiva y tendrás tiempo de sobra para ganar calidad muscular e incluso volumen.

¿Te parece una herejía lo que te estamos contando? Cuando vayas al gimnasio después de leer este artículo, mira a tu alrededor y cuenta cuántas personas ves que están realmente en forma.

Y cuando decimos "en forma" nos referimos a con una buena musculatura abdominal, con grandes músculos, y estamos dispuestos a apostar que no serán más de una o dos personas.





SECRETO NÚMERO 3: ¿SE PUEDE SECAR Y CRECER?

Desafía tus creencias.

Tal vez usted mismo esté acostumbrado a seguir asiduamente este ciclo de ganancia/perdida, pero cuando se mira en el espejo sigue sin estar satisfecho con su físico.

¿Cree que debe seguir creyendo en lo mismo y repitiendo los mismos errores para obtener resultados diferentes? No cuestionamos todo lo que se dice en el ámbito del culturismo, por supuesto.

Llevamos unos quince años en este campo y evidentemente es posible establecer un ciclo de ganancia de masa para ganar el máximo de músculo y luego un ciclo de secado para perder la grasa y estar más delgado.

No es que cuestionemos, lo que cuestionamos es la noción de decir que no se puede ganar volumen y secar al mismo tiempo.



SECRETO NÚMERO 3: ¿SE PUEDE SECAR Y CRECER?

Secarse y ganar músculo al mismo tiempo es perfectamente factible.

Hay que tener en cuenta que desde el momento en que se entrena se está progresando constantemente. El músculo nunca dejará de progresar desde el momento en que lo estimules.

Así que en primer lugar, estés en el ciclo que estés, estás progresando y por tanto estás ganando calidad y volumen.

En segundo lugar, la mayoría de los ciclos de ganancia de masa y peso seco están absolutamente mal gestionados. En lugar de hacer una gran ganancia de masa porcina y luego no comer nada durante 1 mes, come durante todo el año lo que necesites para darle a tu cuerpo justo lo que necesita.

Por ejemplo, si su necesidad calórica diaria es de 3000 calorías, puede consumir entre 3000 y 3500 calorías al día.

Esto sin duda te hará entrar más en la categoría de ganancia de masa, pero si a esto le añades, por ejemplo, dividir el cardio y mezclar entrenamientos pesados pero también intensos, seguro que potenciarás tu metabolismo y quemarás más calorías.

Si tu dieta es cuidadosa al lado y no te pasas de la raya, entonces estás en el lugar correcto, por lo que no sólo ganarás calidad y volumen muscular, sino que también perderás grasa.



SECRETO NÚMERO 3: ¿SE PUEDE SECAR Y CRECER?

Estar limpio todo el año.

La mayoría de los atletas que conocemos, que están realmente en forma, entrenan así todo el año. Consumen en calorías lo que equivale más o menos a sus necesidades diarias, de modo que están constantemente limpios.

Y de vez en cuando pueden aumentar o disminuir un poco su dieta en función del objetivo que quieran alcanzar, para que el cuerpo se sienta menos estresado. Las sesiones de entrenamiento son terribles, pero la dieta también proporciona el apoyo necesario para la recuperación.

Sin embargo, al ser intensivo, el metabolismo permanece activo en todo momento y, por lo tanto, también quema la mayor cantidad de grasa posible.

De este modo, es posible perder grasa, mantenerse limpio y ganar volumen muscular al mismo tiempo.





Esta sección de preguntas frecuentes está diseñada para ayudarle a resolver rápidamente cualquier duda que pueda tener.

Se basa en las preguntas que escuchamos con más frecuencia. Míralo detenidamente y, si no encuentras tu respuesta, ponte en contacto con un entrenador en contact@bestoffitpack.com, indicando tu nombre completo en el mensaje.





- **¿Tengo que comer lo mismo todos los días?**

Preferiblemente sí, sabemos que no siempre es divertido pero somos profesionales y no estamos aquí para mentirte, si quieres resultados y podemos ayudarte a conseguirlos, es mejor seguir el mismo plan de alimentación para no cambiar demasiados parámetros.

Por ejemplo, si después de 15 días quieres hablar de tus resultados pero has cambiado tu dieta 5 veces por semana, has hecho múltiples desviaciones y sustituyes los alimentos de tu programa todo el tiempo, ¿cómo podremos evaluar qué hacer?

Una vez más, nos estás pagando para que te ayudemos a alcanzar un objetivo y este objetivo requiere una dieta rigurosa, especialmente en la época seca.

Así que tienes que saber lo que quieres y aceptar que vas a comer para alcanzar un objetivo y no por codicia.

Este es un aspecto difícil y somos conscientes de ello, puedes hablar con tu entrenador o escuchar los podcasts que tratan el tema, eso te ayudará.





- **¿Puedo sustituir un alimento que no me gusta?**

En relación con la pregunta anterior, en la medida de lo posible, debes ceñirte al plan de alimentación para que los parámetros queden establecidos.

- **Si tengo intolerancias alimentarias, ¿qué puedo hacer?**

Si un alimento concreto le está prohibido, pida siempre consejo médico.





- **Creo que el plan de alimentación tiene mucha cantidad de comida para una dieta de pérdida de grasa, ¿es esto normal?**

Es muy posible que te sorprenda comer "demasiado", esto puede explicarse por el hecho de que el objetivo no es matarte de hambre, o al menos no al principio.

Hay tres fases principales en una dieta, la primera de las cuales consiste en equilibrar la dieta con un ligero déficit calórico para preparar al cuerpo para quemar grasa.

Así que la mayoría de las veces, si tu programa está bien hecho, no tendrás hambre, al menos al principio





- ¿Qué debo hacer si me comí un dulce o algo más (comida rápida, alcohol, etc.)?

No estamos aquí para darte un sermón, pero debes entender que si sigues teniendo malos hábitos alimenticios, esto afectará a tus resultados.

En cualquier caso, tendrás resultados, pero para que sean los mejores, tendrás que privarte de esto, es la vida

Incluso en aumento de masa muscular ~~construcción de masa~~. Si fallas a en la dieta, no te sientas culpable ni te mates de hambre durante 3 días, no servirá de nada.

Vuelve a empezar al día siguiente exactamente donde lo dejaste.

- Soy vegano, ¿qué puedo hacer?

Contacta con nosotros y te diremos con qué sustituirlo.

- No consumo productos lácteos, ¿qué puedo hacer?

Sustituye la leche por leche de soja o vegetal a tu elección. Sustituya el requesón por

requesón de soja o yogur de soja, en la misma cantidad.



**No como gluten, ¿qué puedo hacer?**

Evita todo lo que esté hecho de centeno, avena, trigo o cebada. Quinoa, boniatos y plátanos
El plátano será un gran aliado en tu dieta para ganar masa muscular.

- ¿Tengo que comer productos ecológicos?

Preferiblemente sí, si es posible. Sin embargo, esto no deja de ser un gasto, así que hazlo lo mejor posible y por lo ecológico, da preferencia a las frutas y verduras. En cuanto a los huevos, los huevos de corral también son muy buenos.

No me gustan las verduras, ¿tengo que comerlas?

Sí, para aportar el equilibrio necesario a tu dieta. De lo contrario, se corre el riesgo de acidosis, a largo plazo y otros posibles problemas. Opte por zumos o sopas si realmente no puedes comerlos.

- Tengo carbohidratos por la noche en mi programa, ¿es bueno para mi pérdida de grasa?

Efectivamente (es una falsa leyenda), y además en el resto del programa se podrían suprimir así que aprovéchalos.





- ¿Puedo hacer un cheatmeal de vez en cuando?

No durante las primeras 3 semanas del plan. Luego, una vez a la semana

- ¿Cuánto peso debo perder cada semana?

Alrededor de 1kg por semana puede ser una buena media, pero dependerá de muchos factores. La idea aquí es perder grasa, sin embargo, si se gana músculo al mismo tiempo, el peso puede bajar menos rápidamente.

Por lo tanto, es importante que te fotografíes a ti mismo y que te peses sólo una vez a la semana.

No te obsesiones con ello hasta que te hartes, es inútil. Para la musculación, es al revés.

- ¿Puedo tomar café?

Sí, pero no más de 4 y no más de 2 si tomas un booster (por día)



**- Y si me invitan a una comida o a una fiesta, ¿qué hago?**

Es siempre el mismo concepto, una cuestión de elección. Así que es verdad, somos bastante conscientes de que en un mundo en el que los seres humanos son más propensos a destruirse a sí mismos que a cuidarse, es muy difícil llevar una vida sana cuando se está en grupo.

Sin embargo, tienes que hacerte la pregunta correcta: ¿vas a dejar que la reivindicación popular siga

dictando tu vida? ¿O vas a optar por imponer tu estilo como han hecho otros?

Está claro que a la gente no le va a gustar que cambies el ritmo de tu vida, que tomes las riendas, porque se sentirán con mala conciencia y eso no les gusta (incluso los amigos cercanos y la familia).

Así que, si solías levantarte e irte de fiesta todo el tiempo vas a tener que elegir entre eso y tus abdominales.

Seguro que te cuestionarán, te criticarán, pero tienes que recordar que lo haces por ti y no por los demás, así marcas la diferencia.

Y, según nuestra experiencia, si lo llevas a cabo, quedarán tan impresionados con tus esfuerzos que te pedirán consejos y no te molestarán con sus preguntas.

Ps: también puedes usar esta invitación como un joker cheatmeal, si se ajusta a tu plan.





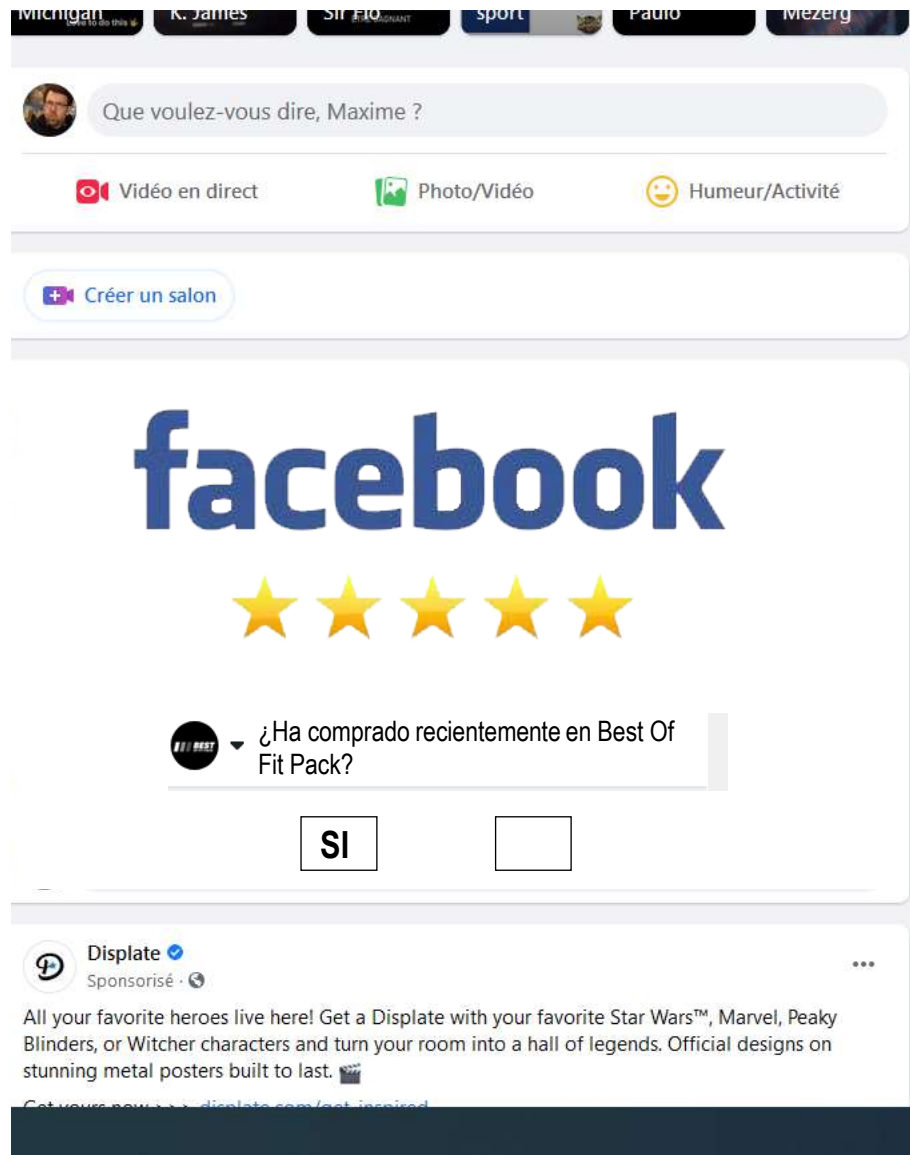
ÚLTIMA COSA IMPORTANTE

Es probable que unos días después de tu pedido recibas un mensaje en tu muro de Facebook preguntándote si estás satisfecho con tu compra.

Si no es así, póngase en contacto con nosotros antes de responder, en el 99% de los casos la insatisfacción se resuelve hablando con un miembro de nuestro equipo. Nos dedicamos a nuestros clientes y a proporcionarles la mejor experiencia posible.

Si dices que no, probablemente no podremos incluirte en nuestras actualizaciones gratuitas ni ofrecerte la mejor experiencia posible.

Si estás satisfecho, di que sí y especifica el motivo (Facebook te sugerirá "calidad del producto", "servicio al cliente" u "otros").





A pesar de nuestra extrema vigilancia, si encuentra algún error en un programa, le rogamos que nos lo comunique.

Si tiene alguna sugerencia de mejora, puede escribirnos y nuestro servicio de atención al cliente le responderá en un plazo de 48 horas.

UNA SOLA DIRECCIÓN:

hola@bestoffitpackespana.com