

GLÚTEOS

EN
CASA

GRANDES
Y FIRMES



CONSIDERACIONES PREVIAS

¿ A quién va dirigido ?

Para todas aquellas mujeres que quieran reducir celulitis, retención y piel de naranja, ya que está comprobado que el entrenamiento de pesas, junto con un plan de hábitos saludables, reduce la grasa localizada, así como el volumen de dicha zona causada por la retención de líquidos y los deshechos que produce el cuerpo.

Para mujeres que, a pesar de estar delgadas, tienen flacidez y quieren tonificar y ver redondear sus glúteos. Pues está comprobado que es el entrenamiento de pesas y no el entrenamiento aeróbico, el que ayuda a endurecer y tonificar nuestro cuerpo.

Para mujeres que a pesar de haber probado miles de clases, actividades y ejercicios diferentes, siguen sin ver los resultados que desean y quieren verse y sentirse mejor.

Para mujeres que no pueden o les resulta complicado desplazarse al gimnasio. Con esta guía podrás entrenar en tu casa, con muy poco material. Un par de mancuernas y/o discos, y unas gomas elásticas, son más que suficientes para poder llevar a cabo esta guía de entrenamiento de “glúteos redondos y fuertes”.



Para mujeres de todos los niveles: si acabas de empezar, podrás realizar todos los ejercicios sin peso, e ir subiendo el peso progresivamente. Si por el contrario ya tienes cierto nivel, te recomiendo que elijas un peso que te dificulte sacar la última repetición que te marco.

¿Qué objetivos conseguiremos en estas 8 semanas?

Es una guía intensa que te ayudará a aumentar y reconstruir tus glúteos. Durante las 8 semanas que dura la guía irás transformando tu cuerpo.

¿Tienes dolores, molestias o lesiones?

Es muy importante que valores tu estado físico actual y si es necesario, que consultes con un médico especialista si estás capacitado para seguir la guía.

La actividad física pone en funcionamiento músculos que no están acostumbrados a realizar tanto esfuerzo y es posible que notes la fatiga.

No olvides que descansar bien y comer sano siguiendo nuestros consejos es clave para conseguir tu objetivo.

¿Qué cambios notarás en tu cuerpo?

Tu cuerpo se va a transformar, aumentando tu glúteo.

Tu piel estará más firme, menos flácida y tendrás un aspecto más atlético.

Deberás adaptar tu ingesta calórica para definir tu cuerpo.

¿Cuánto debo comer?

No se trata de comer por comer, si no de cubrir nuestras necesidades diarias para conseguir lograr nuestro objetivo. Los excesos no son buenos pero las carencias tampoco, por eso se tiene que tener todo equilibrado. Mantener una alimentación hipocalórica / déficit calórico.

¿ Los suplementos están recomendados ?

Puedes tomar suplementación, pero en el caso de que seas principiante no será necesario. Solo sería óptimo si tuvieras un nivel medio de fuerza, en ese caso sí que podrías empezar incorporando una proteína después del entrenamiento.

TRUCOS ANTI-CELULITIS

EVITAR LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

Una de las causas más frecuentes de la celulitis es la retención de líquidos.

- ✓ Bebe agua
- ✓ Toma infusiones diuréticas
- ✗ Evita los refrescos
- ✗ Evita el alcohol
- ✗ Evita el exceso de sal

MASAJEA LA ZONA CON CELULITIS

Con un producto anti celulitis, o no, lo más importante es que el masaje sea energético y la constancia día tras día.

EVITA EL SEDENTARISMO

Sal a pasear, ve al gimnasio.

Si trabajas sentada, intenta no llevar pantalones apretados.

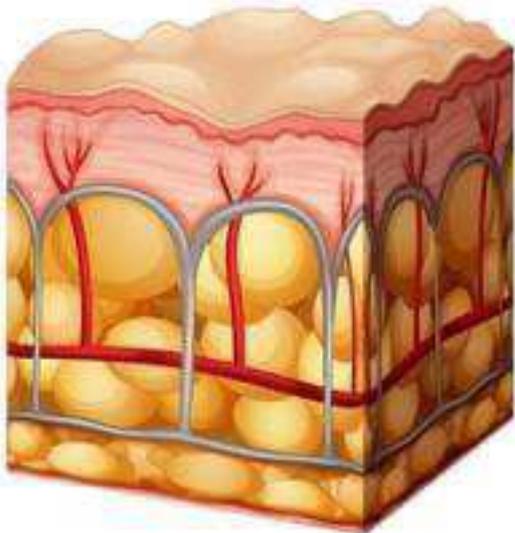
Si puedes, ve a trabajar andando.

ACTIVA LA CIRCULACIÓN DE LAS PIERNAS

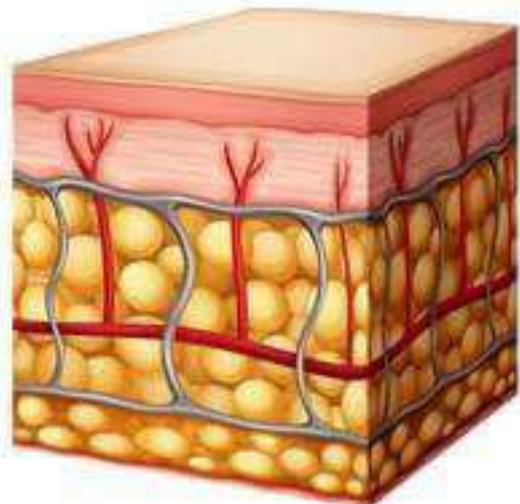
- ✓ Acabar la ducha con agua fría / hielo
- ✓ Masaje con guante de crín

BUENOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

- ✓ Más proteínas
- ✗ Menos grasas
- ✗ Menos azúcares e hidratos



Piel con celulitis



Piel sin celulitis

¿Quieres saber como?

En esta **guía de 8 semanas** de entrenamiento, específico para piernas y glúteos, está diseñado para que consigas lo que siempre has deseado. Si mis chicas y yo misma, **hemos podido**, ¿por qué no vas a poder tú?

La piel de naranja, celulitis y retención de líquidos... es algo que nos acompaña a muchas mujeres, pero no por ello vas a tirar la toalla



Debes saber que:

- con un cambio de hábitos y
- un entrenamiento específico

¡VAS A PODER ELIMINARLA CASI POR COMPLETO!

Los malos hábitos del día a día

Beber poca agua, fumar, alcohol, muchas horas de pie, vestir ajustado... Y ya sólo por el hecho de ser mujeres, hace que nuestra condición genética y hormonal, nos ponga difícil, pero **NO IMPOSIBLE**, conseguir esa tonificación que tanto buscamos.

PAUTAS DE ENTRENAMIENTO

Que encontraré en la guía

Guía de entrenamiento de 8 semanas. Entrenarás 3 días y 1 de un suave bombeo a la semana y 2 de descanso. Si puedes entrenar también el sábado, el día de bombeo de Jueves lo pasamos al Sábado.

Descanso entre ejercicios y series

Respetar los tiempos de descanso entre las series y los ejercicios. Lo importante es que lo termines. Así que sé honesto/a contigo mismo/a y entrena dentro de tus capacidades. Lo importante es la constancia.

Material a utilizar

El material que vamos a utilizar durante las rutinas son:

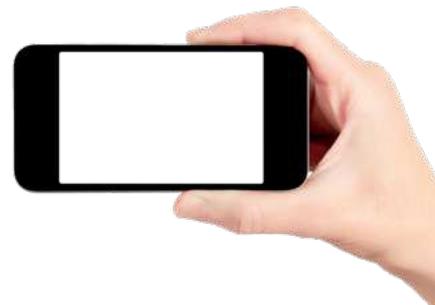
- ✓ Bandas elásticas.
- ✓ Mancuernas o puedes sustituirlas también botellas de agua.
- ✓ Una esterilla.
- ✓ Una silla.

!!! IMPORTANTE !!!

Una de las mayores motivaciones la obtendrás gracias a plasmar los cambios en tus fotografías. Conseguirás un antes y un después y podrás apreciar los cambios

Cómo hacerte las FOTOGRAFÍAS

- 1 Hazte fotos de tus perfiles.
- 2 Utiliza siempre la misma ropa (con bikini es una buena opción).
- 3 Fotografiate en el mismo sitio y misma hora.



Si no tienes ayuda puedes poner la cámara con el automático

Laterales



Espalda



Frontal



Nota legal

Este plan de entrenamiento contiene información y procedimientos para llevar a cabo ejercicios físicos por voluntad propia.

Las recomendaciones sobre salud y la actividad física que se encontrarán en este programa se han realizado siempre bajo parámetros generales y en ningún caso se aplicarán para todas las personas de la misma manera.

SEMANAS

1

2

LUNES

GLÚTEOS

ACTIVACIÓN

Haremos una pequeña activación con bandas antes del entrenamiento para activar bien los glúteos.

1- PATADAS DE GLÚTEOS -
CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 2
REPETICIONES: 15 por pierna

2 - GLUTEOS - PUENTE GLÚTEO -
CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 2
REPETICIONES: 15

ENTRENAMIENTO

1- CUADRICEPS - SUMO -
CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 3
REPETICIONES: 12
DESCANSO: 30"-45" entre serie

2 - ABDUCCIONES + ROTACION SUELO -
CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 3
REPETICIONES: 12 por pierna
DESCANSO: 30"-45" entre serie

3 - ZANCADAS TRASERAS CRUZADAS -
CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 3
REPETICIONES: 10 por pierna
DESCANSO: 30"-45" entre serie

4 - PATADAS DE GLÚTEOS - CON
BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 3
REPETICIONES: 12 por pierna
DESCANSO: 30"-45" entre serie

5 - GLÚTEOS - PUENTE CON ABERTURAS
- CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 3
REPETICIONES: 15
DESCANSO: 30"-45" entre serie

6 - ABDUCCIONES SENTADO - CON
BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 3
REPETICIONES: 15
DESCANSO: 30"-45" entre serie

MIÉRCOLES

CUÁDRICEPS Y FEMORALES

ACTIVACIÓN

Haremos una pequeña activación con bandas antes del entrenamiento para activar bien los glúteos.

1 - PATADAS DE GLÚTEOS -
CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 2
REPETICIONES: 15 por pierna

2 - GLUTEOS - PUENTE GLÚTEO -
CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 2
REPETICIONES: 15

ENTRENAMIENTO

1 - SENTADILLAS

SERIES: 3
REPETICIONES: 12
DESCANSO: 30"-45" entre serie

2 - SENTADILLAS PIERNAS JUNTAS

SERIES: 3
REPETICIONES: 8
DESCANSO: 30"-45" entre serie

3 - MONSTER WALK

SERIES: 3
REPETICIONES: 15
DESCANSO: 30"-45" entre serie

4 - PESO MUERTO RUMANO

SERIES: 3
REPETICIONES: 12
DESCANSO: 30"-45" entre serie

5 - PESO MUERTO RUMANO A 1 PIERNA

SERIES: 3
REPETICIONES: 10 por pierna
DESCANSO: 30"-45" entre serie

6 - ABDUCCIONES 2 PIERNAS SUELO -
CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 3
REPETICIONES: 10
DESCANSO: 30"-45" entre serie

JUEVES

BOMBEO DE GLÚTEOS

ENTRENAMIENTO

REALIZAREMOS LA RUTINA EN FORMA DE CIRCUITO 4 SERIES Y 30 SEGUNDOS POR EJERCICIO, DESCANSANDO 30 SEGUNDOS Y VOLVEREMOS A REPETIR EL CIRCUITO.

1 - PATADAS LATERALES - CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 4
TIEMPO: 30" por pierna

2 - PUENTE GLÚTEO - CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 4
TIEMPO: 30"

3 - ABDUCCIONES SENTADO - CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 4
TIEMPO: 30"

4 - CUADRICEPS SUMO - CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 4
TIEMPO: 30"

VIERNES

GLÚTEOS

ENTRENAMIENTO

1 - SENTADILLA SUMO

SERIES: 3
REPETICIONES: 10
DESCANSO: 30"-45" entre serie

2 - SENTADILLAS BULGARAS

SERIES: 3
REPETICIONES: 12 por pierna
DESCANSO: 30"-45" entre serie

3 - PUENTE GLÚTEO A UNA PIERNA

SERIES: 3
REPETICIONES: 8 por pierna
DESCANSO: 30"-45" entre serie

4 - EXTENSIÓN DE CADERA

SERIES: 3
REPETICIONES: 12 por pierna
DESCANSO: 30"-45" entre serie

5 - ZANCADAS LATERALES

SERIES: 3
REPETICIONES: 16
DESCANSO: 30"-45" entre serie

SEMANAS

3

4

LUNES

GLÚTEOS

ACTIVACIÓN

Haremos una pequeña activación con bandas antes del entrenamiento para activar bien los glúteos.

1- PATADAS DE GLÚTEOS -
CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 3
REPETICIONES: 15 por pierna

2 - GLUTEOS - PUENTE GLÚTEO -
CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 3
REPETICIONES: 15

ENTRENAMIENTO

1- SENTADILLAS SUMO -
CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 4
REPETICIONES: 12
DESCANSO: 30"-45" entre serie

2 - ABDUCCIONES + ROTACION SUELO -
CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 4
REPETICIONES: 12 por pierna
DESCANSO: 30"-45" entre serie

3 - ZANCADAS TRASERAS CRUZADAS -
CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 4
REPETICIONES: 10 por pierna
DESCANSO: 30"-45" entre serie

4 - PATADAS DE GLÚTEOS - CON
BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 4
REPETICIONES: 12 por pierna
DESCANSO: 30"-45" entre serie

5 - GLÚTEOS - PUENTE CON ABERTURAS
- CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 4
REPETICIONES: 15
DESCANSO: 30"-45" entre serie

6 - ABDUCCIONES SENTADO - CON
BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 4
REPETICIONES: 15
DESCANSO: 30"-45" entre serie

MIÉRCOLES

CUÁDRICEPS Y FEMORALES

ACTIVACIÓN

Haremos una pequeña activación con bandas antes del entrenamiento para activar bien los glúteos.

1 - PATADAS DE GLÚTEOS -
CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 3
REPETICIONES: 15 por pierna

2 - GLUTEOS - PUENTE GLÚTEO -
CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 3
REPETICIONES: 15

ENTRENAMIENTO

1 - SENTADILLAS

SERIES: 4
REPETICIONES: 12
DESCANSO: 30"-45" entre serie

2 - SENTADILLAS PIERNAS JUNTAS

SERIES: 4
REPETICIONES: 8
DESCANSO: 30"-45" entre serie

3 - MONSTER WALK

SERIES: 4
REPETICIONES: 15
DESCANSO: 30"-45" entre serie

4 - PESO MUERTO RUMANO

SERIES: 4
REPETICIONES: 12
DESCANSO: 30"-45" entre serie

5 - PESO MUERTO RUMANO A 1 PIERNA

SERIES: 4
REPETICIONES: 10 por pierna
DESCANSO: 30"-45" entre serie

6 - ABDUCCIONES 2 PIERNAS SUELO -
CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 4
REPETICIONES: 10
DESCANSO: 30"-45" entre serie

JUEVES

BOMBEO DE GLÚTEOS

ENTRENAMIENTO

REALIZAREMOS LA RUTINA EN FORMA DE CIRCUITO 5 SERIES Y 30 SEGUNDOS POR EJERCICIO, DESCANSANDO 30 SEGUNDOS Y VOLVEREMOS A REPETIR EL CIRCUITO.

1 - PATADAS LATERALES - CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 5
TIEMPO: 30" por pierna

2 - PUENTE GLÚTEO - CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 5
TIEMPO: 30"

3 - ABDUCCIONES SENTADO - CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 5
TIEMPO: 30"

4 - CUADRICEPS SUMO - CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 5
TIEMPO: 30"

VIERNES

GLÚTEOS

ENTRENAMIENTO

1 - SENTADILLA SUMO

SERIES: 4
REPETICIONES: 10
DESCANSO: 30"-45" entre serie

2 - SENTADILLAS BULGARAS

SERIES: 4
REPETICIONES: 12 por pierna
DESCANSO: 30"-45" entre serie

3 - PUENTE GLÚTEO A UNA PIERNA

SERIES: 4
REPETICIONES: 8 por pierna
DESCANSO: 30"-45" entre serie

4 - EXTENSIÓN DE CADERA

SERIES: 4
REPETICIONES: 12 por pierna
DESCANSO: 30"-45" entre serie

5 - ZANCADAS LATERALES

SERIES: 4
REPETICIONES: 16
DESCANSO: 30"-45" entre serie

SEMANAS

5

6

LUNES

GLÚTEOS

ACTIVACIÓN

Haremos una pequeña activación con bandas antes del entrenamiento para activar bien los glúteos.

1 - PATADAS LATERALES - CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 2
REPETICIONES: 15 por pierna

2 - GLUTEOS - PUENTE GLÚTEO - CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 2
REPETICIONES: 15

ENTRENAMIENTO

1 - GLUTEOS - PUENTE GLÚTEO

SERIES: 3
REPETICIONES: 8
DESCANSO: 30"-45" entre serie

2 - SENTADILLA SUMO

SERIES: 3
REPETICIONES: 10
DESCANSO: 30"-45" entre serie

3 - PESO MUERTO RUMANO

SERIES: 3
REPETICIONES: 8
DESCANSO: 30"-45" entre serie

4 - PESO MUERTO RUMANO A 1 PIERNA

SERIES: 3
REPETICIONES: 10 por pierna
DESCANSO: 30"-45" entre serie

5 - PATADAS DE GLÚTEOS - CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 3
REPETICIONES: 15
DESCANSO: 30"-45" entre serie

6 - ABDUCCIONES 2 PIERNAS SUELO - CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 3
REPETICIONES: 10
DESCANSO: 30"-45" entre serie

MIÉRCOLES

CUÁDRICEPS Y FEMORALES

ENTRENAMIENTO

1 - PESO MUERTO RUMANO

SERIES: 3
REPETICIONES: 8
DESCANSO: 30"-45" entre serie

2 - FEMORAL AL SUELO

SERIES: 3
REPETICIONES: 10
DESCANSO: 30"-45" entre serie

3 - GLUTEOS - PUENTE GLÚTEO

SERIES: 3
REPETICIONES: 10
DESCANSO: 30"-45" entre serie

4 - ZANCADAS LATERALES

SERIES: 3
REPETICIONES: 20
DESCANSO: 30"-45" entre serie

JUEVES

BOMBEO DE GLÚTEOS

ENTRENAMIENTO

REALIZAREMOS LA RUTINA EN FORMA DE CIRCUITO 5 SERIES Y 30 SEGUNDOS POR EJERCICIO, DESCANSANDO 30 SEGUNDOS Y VOLVEREMOS A REPETIR EL CIRCUITO.

1- ZANCADAS TRASERAS CRUZADAS -
CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 5
TIEMPO: 30"

2- GLUTEOS - ABDUCCIÓN LATERAL
CUADRUPEDIA - CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 5
TIEMPO: 30" por pierna

3- PATADAS TRASERAS - CON BANDAS
ELÁSTICAS

SERIES: 5
TIEMPO: 30" por pierna

4- ABDUCIONES SENTADO - CON BANDAS
ELÁSTICAS

SERIES: 5
TIEMPO: 30"

VIERNES

GLÚTEOS

ACTIVACIÓN

Haremos una pequeña activación con bandas antes del entrenamiento para activar bien los glúteos.

1 - PATADAS LATERALES - CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 2
REPETICIONES: 15 por pierna

2 - GLUTEOS - PUENTE GLÚTEO - CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 2
REPETICIONES: 15

ENTRENAMIENTO

1 - ZANCADAS ESTÁTICAS CON PESO

SERIES: 3
REPETICIONES: 15 por pierna
DESCANSO: 30"-45" entre serie

2 - ZANCADAS

SERIES: 3
REPETICIONES: 8 por pierna
DESCANSO: 30"-45" entre serie

3 - SENTADILLAS

SERIES: 3
REPETICIONES: 12
DESCANSO: 30"-45" entre serie

4 - SENTADILLAS BULGARAS

SERIES: 3
REPETICIONES: 15 por pierna
DESCANSO: 30"-45" entre serie

5 - SENTADILLA SUMO

SERIES: 3
REPETICIONES: 20
DESCANSO: 30"-45" entre serie

SEMANAS

7

8

LUNES

GLÚTEOS

ACTIVACIÓN

Haremos una pequeña activación con bandas antes del entrenamiento para activar bien los glúteos.

1 - PATADAS LATERALES - CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 3
REPETICIONES: 15 por pierna

2 - GLUTEOS - PUENTE GLÚTEO - CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 3
REPETICIONES: 15

ENTRENAMIENTO

1 - GLUTEOS - PUENTE GLÚTEO

SERIES: 4
REPETICIONES: 8
DESCANSO: 30"-45" entre serie

2 - SENTADILLA SUMO

SERIES: 4
REPETICIONES: 10
DESCANSO: 30"-45" entre serie

3 - PESO MUERTO RUMANO

SERIES: 4
REPETICIONES: 8
DESCANSO: 30"-45" entre serie

4 - PESO MUERTO RUMANO A 1 PIERNA

SERIES: 4
REPETICIONES: 10 por pierna
DESCANSO: 30"-45" entre serie

5 - PATADAS DE GLÚTEOS - CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 4
REPETICIONES: 15
DESCANSO: 30"-45" entre serie

6 - ABDUCCIONES 2 PIERNAS SUELO - CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 4
REPETICIONES: 10
DESCANSO: 30"-45" entre serie

MIÉRCOLES

CUÁDRICEPS Y FEMORALES

ENTRENAMIENTO

1 - PESO MUERTO RUMANO

SERIES: 4
REPETICIONES: 8
DESCANSO: 30"-45" entre serie

2 - FEMORAL AL SUELO

SERIES: 4
REPETICIONES: 10
DESCANSO: 30"-45" entre serie

3 - GLUTEOS - PUENTE GLÚTEO

SERIES: 4
REPETICIONES: 10
DESCANSO: 30"-45" entre serie

4 - ZANCADAS LATERALES

SERIES: 4
REPETICIONES: 20
DESCANSO: 30"-45" entre serie

JUEVES

BOMBEO DE GLÚTEOS

ENTRENAMIENTO

REALIZAREMOS LA RUTINA EN FORMA DE CIRCUITO 6 SERIES Y 30 SEGUNDOS POR EJERCICIO, DESCANSANDO 30 SEGUNDOS Y VOLVEREMOS A REPETIR EL CIRCUITO.

1- ZANCADAS TRASERAS CRUZADAS -
CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 6
TIEMPO: 30"

2 - GLUTEOS – ABDUCCIÓN LATERAL
CUADRUPEDIA - CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 6
TIEMPO: 30" por pierna

3 - PATADAS TRASERAS - CON BANDAS
ELÁSTICAS

SERIES: 6
TIEMPO: 30" por pierna

4 - ABDUCIONES SENTADO - CON BANDAS
ELÁSTICAS

SERIES: 6
TIEMPO: 30"

VIERNES

GLÚTEOS

ACTIVACIÓN

Haremos una pequeña activación con bandas antes del entrenamiento para activar bien los glúteos.

1 - PATADAS LATERALES - CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 3
REPETICIONES: 15 por pierna

2 - GLUTEOS - PUENTE GLÚTEO - CON BANDAS ELÁSTICAS

SERIES: 3
REPETICIONES: 15

ENTRENAMIENTO

1 - ZANCADAS ESTÁTICAS CON PESO

SERIES: 4
REPETICIONES: 15 por pierna
DESCANSO: 30"-45" entre serie

2 - ZANCADAS

SERIES: 4
REPETICIONES: 8 por pierna
DESCANSO: 30"-45" entre serie

3 - SENTADILLAS

SERIES: 4
REPETICIONES: 12
DESCANSO: 30"-45" entre serie

4 - SENTADILLAS BULGARAS

SERIES: 3
REPETICIONES: 15 por pierna
DESCANSO: 30"-45" entre serie

5 - SENTADILLA SUMO

SERIES: 3
REPETICIONES: 20
DESCANSO: 30"-45" entre serie

NUTRICIÓN

ALIMENTA TU CUERPO

¿TIENES TU PLAN DE NUTRICIÓN?

LA IMPORTANCIA DE LA DIETA PERSONALIZADA

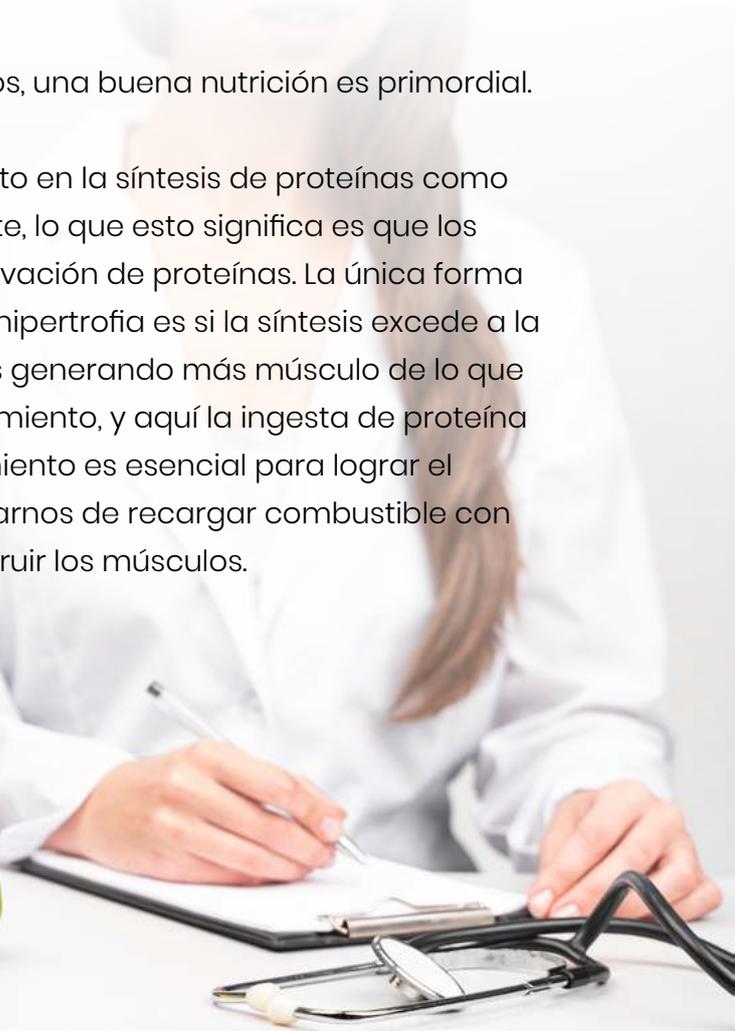
Si eres nuevo en la esfera de nutrición, dominarla es extremadamente importante.

Una dieta deficiente interferirá con nuestro régimen de entrenamiento, y saber cambiar y adaptar lo que alimenta los músculos puede generar rápidos cambios en la pérdida de grasa y la construcción muscular. Si, por ejemplo, estás acostumbrado a comer muchos alimentos procesados y azúcares refinados, o si te saltas las comidas e implementas un plan nutricional rico en proteínas, frutas y vegetales frescos y granos enteros, tu físico se transformará muy rápidamente.

Hay una diferencia brutal en cuanto a la nutrición que sigamos y el cuerpo que queramos. Como los sistemas nervioso y muscular de los principiantes del gimnasio no están acostumbrados a hacer ejercicio, casi cualquier programa de entrenamiento puede causar crecimiento muscular desarrollar nuestra fuerza.

Sin embargo, para obtener los mejores resultados, una buena nutrición es primordial.

Cuando levantamos pesas, hay un aumento tanto en la síntesis de proteínas como en la descomposición de las éstas. Esencialmente, lo que esto significa es que los músculos están en un constante estado de renovación de proteínas. La única forma en que puede ocurrir el crecimiento muscular o hipertrofia es si la síntesis excede a la descomposición, o en otras palabras, si estamos generando más músculo de lo que estamos descomponiendo mediante el entrenamiento, y aquí la ingesta de proteína juega un papel fundamental. Si bien el entrenamiento es esencial para lograr el estímulo que nos hará crecer, hemos de asegurarnos de recargar combustible con los alimentos adecuados para reparar y reconstruir los músculos.



¿Cuál es el veredicto?

En definitiva, una buena nutrición es el elemento básico que necesitamos para mejorar las sesiones de entrenamiento y mejorar la calidad de éstos, y darle el toque definitivo al estímulo que logramos mediante el ejercicio.

Del mismo modo, no nos tonificaremos o aumentaremos el tamaño de los músculos sin la adición de un régimen de entrenamiento regular, compuesto por pesas y ejercicio aeróbico.