

MYPROTEIN



LA
GUÍA DE
ENTRENAMIENTOS
HIIT PARA HACER
EN CASA


I AM FOREVER FIT

GUÍA DE ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN

FOREVER FIT

Índice

*Selecciona la sección
para acceder a ella*



1

Empezamos

2

**Alimenta tu
progreso**

3

**Clasificación de
suplementos**

4

**Los
entrenamientos
ganadores**

5

**Transforma la
motivación en
dedicación**

6

**Motivos por los
que tu progreso
se ha estancado**

7

La última palabra

Hablemos de entrenar en casa

Puede dar la sensación de que existe una cantidad abrumadora de información disponible ahí fuera, pero nosotros tenemos la fórmula perfecta para que estés más cerca de conseguir tus objetivos.

Hemos dividido la información en nutrición, suplementos, entrenamiento y consejos útiles, de forma que te resulte fácil ver qué debes hacer exactamente para ponerte en marcha. Así, todo tu esfuerzo se transformará en acciones que cuentan (como burpees).

¿Estás listo para sentirte más fuerte, en forma y sano? Sigue leyendo...

Alimenta tu progreso

Resulta tentador pensar que puedes comer lo que quieras si entrenas lo suficiente, pero en realidad, si quieres progresar y ver cambios reales, deberías plantearte con qué combustible llenas el depósito.

Comer los alimentos adecuados en las cantidades apropiadas puede marcar la diferencia a la hora de acercarte a tus objetivos y te ayudará a reforzar tu cuerpo ante las exigencias físicas que impone un horario de entrenamiento constante.

Ceñirse a un plan de comidas bien equilibrado se reduce a planificación y preparación: es mucho más probable que cometas errores cuando te encuentras ante el cajón lleno de bollería y de golosinas. Si evitas pensar en alimentos con grandes cantidades de calorías y bajos en nutrientes, ya habrás ganado la mitad de la batalla.

Aunque no podamos estar ahí para alejarte del cajón de las galletas, ni para convencerte de que te levantes del sofá para empezar a preparar la comida, al menos podemos hacer que te resulte más sencillo ofreciéndote las herramientas que necesitas, junto con un poco de inspiración. Seamos realistas, a veces la parte más complicada de comer sano es pensar un plan para la cena que no sea solo “ensalada”.

Nos hemos puesto al día con la nutricionista titulada Jennifer Blow para conocer toda la información sobre cómo alimentar el cuerpo para conseguir unos resultados sostenibles y duraderos.

En esta sección te mostraremos lo siguiente:

Cómo calcular cuántas calorías necesita tu cuerpo para conseguir tu objetivo.

Los principales grupos de alimentos y en qué porcentaje deben estar presentes en tu dieta.

Recetas supersencillas y un plan de comidas para que tu recorrido no se vea perjudicado por alimentos demasiado suaves o un trabajo en la cocina complejo.

Ahora vete a por una calculadora, papel y bolígrafo, y prepárate para crear tu plan de nutrición personalizado...

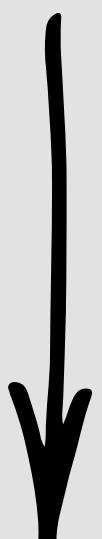
HAZ QUE LAS CALORÍAS CUENTEN



La cantidad que consumimos afecta directamente a la composición de nuestro cuerpo; entonces, ¿por qué solemos utilizar las directrices generales de la población (o directamente no utilizamos ninguna)?

En realidad, las necesidades calóricas son tan únicas como cada uno de nosotros: la edad, el sexo, la composición corporal y la actividad física afectan al número de calorías necesarias al día, es decir al “gasto de energía total diario”.

Observemos algunas recomendaciones generales sobre calorías...

EDAD 	SEDENTARIO		MODERADAMENTE ACTIVO		ACTIVO	
	No haces demasiado ejercicio, solo las actividades diarias (kcal)		Un par de sesiones de ejercicio (kcal)		Tres o más sesiones de ejercicio por semana (kcal)	
	H	M	H	M	H	M
18	2.400	1.800	2.800	2.000	3.200	2.400
19-20	2.600	2.000	2.800	2.200	3.000	2.400
21-25	2.400	2.000	2.800	2.200	3.000	2.400
26-30	2.400	1.800	2.600	2.000	3.000	2.400
31-35	2.400	1.800	2.600	2.000	3.000	2.200
36-40	2.400	1.800	2.600	2.000	2.800	2.200
41-45	2.200	1.800	2.600	2.000	2.800	2.200
46-50	2.200	1.800	2.400	2.000	2.800	2.200
51-55	2.200	1.600	2.400	1.800	2.800	2.200
56-60	2.200	1.600	2.400	1.800	2.600	2.200
61-65	2.000	1.600	2.400	1.800	2.600	2.000
66-70	2.000	1.600	2.200	1.800	2.600	2.000
71-75	2.000	1.600	2.200	1.800	2.600	2.000
76+	2.000	1.600	2.200	1.800	2.400	2.000

Calcula tus necesidades calóricas: la ciencia

Ahora vamos a hacerlo algo más personal. Sigue estos pasos para calcular cuántas calorías necesita tu cuerpo para mantener tu composición corporal actual. Después de esto, podrás calcular cuántas calorías necesitas para tonificarte.

PASO 1 --- Calcula tu TMB

Tu TMB es tu “tasa metabólica basal”. Se trata de la cantidad de energía (calorías) que tu cuerpo quema si no realizas ninguna actividad y te pasas descansando las 24 horas del día.

Para calcular tu TMB, debes conocer tu peso en kilogramos y tu altura en centímetros, y tener a mano una calculadora.

Utiliza una de las siguientes ecuaciones para calcular tu TMB:

	MUJERES	HOMBRES
PESO	10 X PESO EN KG	10 X PESO EN KG
	+	+
ALTURA	6,25 X ALTURA EN CM	6,25 X ALTURA EN CM
	-	-
EDAD	5 X EDAD EN AÑOS - 161	5 X EDAD EN AÑOS + 5
	=	=
TMB		

PASO 2

Calcula tu GTED

El GTED es tu “gasto total energético diario”. Se trata de la cantidad de calorías que necesita tu cuerpo a diario, teniendo en cuenta la actividad física.

Para calcular cuántas calorías necesitas al día, utiliza una calculadora para multiplicar tu TMB (que acabas de calcular en el paso 1) por tu nivel de actividad física o “NAF”, que se representa mediante los siguientes números:

SEDENTARIO

1,4

**MODERADAMENTE
ACTIVO**

1,6

**ALTO NIVEL DE
ACTIVIDAD**

1,8

TU TMB X TU NAF =



PASO 3

¿Ya tienes tu GTED? Ahora calcula tu “GTED objetivo” para tonificararte

La cantidad de calorías que necesitas al día para aumentar músculo depende de tu objetivo general: quizá quieras perder grasa y ganar músculo, o ganar músculo sin perder grasa.

Para perder grasa mientras ganas masa muscular, resta aproximadamente 500 kcal de tu GTED: tu cuerpo utilizará las calorías restantes de tus reservas de energía. Esta energía se puede sacar tanto del tejido graso como del muscular. Para minimizar la pérdida de tejido muscular, es importante priorizar el entrenamiento con pesas y consumir suficiente proteína (volveremos a esto más tarde).

Si solo deseas ganar músculo, los estudios sugieren añadir en torno a 500 kcal a tu GTED. Toma tus medidas corporales cada pocas semanas. Puedes aumentar tu consumo en incrementos de 250 kcal aproximadamente si ves que no estás ganando músculo o, si consideras que estás ganando demasiado peso en las zonas equivocadas, disminuye el consumo ligeramente.

Vuelve a calcular tus necesidades calóricas cada pocas semanas para verificar que estás ingiriendo la cantidad indicada para tu cambio de peso.

Pierde grasa y gana masa muscular:

TU GTED - 500 KCAL =

Gana solo masa muscular:

TU GTED + 500 KCAL =



DOMINAR LOS MACROS

Es importante calcular tus necesidades de macronutrientes, es decir, cuánta proteína, carbohidratos y grasa necesita tu cuerpo. Sigue estos pasos para calcular qué necesitas: hazte con un papel y bolígrafo y anota los números mientras realizas los cálculos.

*Sigue
estos pasos*

PASO 1

¿Cuánta proteína?

Calcula primero tus necesidades proteicas, y el resto (carbohidratos y grasa) debería sacarse a partir de las necesidades calóricas restantes.

La proteína es el cimiento necesario para reconstruir los músculos, replicar el ADN y catalizar las reacciones metabólicas. Se encuentran altas cantidades en la carne, el pescado, los productos de origen animal y también en fuentes vegetales como las legumbres, los frutos secos y las semillas. Comer lo suficiente en combinación con el entrenamiento con pesas promueve el crecimiento muscular (es decir, la síntesis de proteínas musculares) y su mantenimiento.

Los estudios realizados en los últimos 30 años recomiendan que, para ganar masa muscular, se necesita consumir aproximadamente 1,6 g de proteína por kilogramo de peso corporal al día.

Solo debes multiplicar tu peso en kg por 1,6 para descubrir cuántos gramos de proteína necesitas cada día.

Una vez que hayas calculado cuántos gramos de proteína necesitas al día, multiplica la cantidad de gramos por 4 para obtener la cantidad de calorías que representa. Resta esta cantidad a tu GTED objetivo y obtendrás las calorías restantes para calcular tu grasa y carbohidratos. Anota estos números.

PESO EN KG X 1,6 = GRAMOS DE PROTEÍNA DIARIOS

GRAMOS DE PROTEÍNA DIARIOS X 4 = CALORÍAS

TU GTED OBJETIVO - CALORÍAS =

*Las calorías que
te quedan**

PASO 2

¿Cuánta grasa?

Los estudios demuestran que en torno al 35 % de tu dieta debería estar compuesta de grasas.

Para calcular esto, divide tu GTED objetivo entre 100 y multiplica ese número por 35.

Para conseguir la cantidad de grasa en gramos que necesitas, divide ese número entre 9. Anota estos números.

Existen algunos tipos distintos de grasas: algunos son muy saludables mientras que otros no aportan ningún beneficio para la salud.

Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas se encuentran en alimentos como el aguacate, los frutos secos, el aceite de oliva y el pescado graso, y ofrecen grandes beneficios para la salud. Las grasas saturadas se encuentran en alimentos como el aceite de coco, la carne, la yema de huevo o los lácteos, y son beneficiosas en menores dosis. Finalmente, se encuentran grasas trans en comida rápida, comidas preparadas y dulces. Evita este tipo de grasas, ya que son perjudiciales para la salud y ralentizarán tu progreso.

TU GTED OBJETIVO ÷ 100

A CONTINUACIÓN X 35

A CONTINUACIÓN ÷ 9 =



PASO 3

¿Cuántos carbohidratos?

Ahora que ya has calculado tus necesidades de proteína y grasa, las calorías restantes de tu GTED deberían corresponderle a los carbohidratos.

Para calcular las calorías restantes, simplemente resta tus calorías correspondientes a la grasa y proteína a tu GTED objetivo.

A continuación, divide tus calorías restantes por 4 para obtener la cantidad de carbohidratos en gramos que necesitas

Hay dos grupos de alimentos principales que contienen carbohidratos:

Alimentos con almidón: Los alimentos con almidón son la fuente principal de carbohidratos y desempeñan un papel clave en el metabolismo energético. Estos incluyen alimentos como el pan, la pasta, las patatas, el arroz y los cereales. Trata de tomarlos en sus variedades integrales (o dejando la piel de las patatas), ya que

es como se encuentran los mayores beneficios.

Fruta y verdura: Proporcionan una gran variedad de vitaminas y minerales y son totalmente esenciales para la salud: las frutas y las verduras son un alimento clave.

Las verduras hacen que te sientas saciado debido a su contenido en fibra, y además son bajas en carbohidratos (sin tener en cuenta las verduras almidonadas como las patatas). Intenta consumir al menos 3 o 4 raciones de verduras en tu dieta diaria.

Las frutas contienen más carbohidratos en forma de azúcares simples, pero siguen siendo un alimento fundamental para la salud. Intenta consumir 1 o 2 piezas de fruta en tu dieta diaria (las frutas secas y los zumos tienen un mayor contenido de azúcares, así que intenta no tomarlos con demasiada frecuencia).

TU GTED OBJETIVO – TUS CALORÍAS DE PROTEÍNA Y GRASA

A CONTINUACIÓN ÷ 4 = GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO

¿QUÉ HAY DE MENÚ?

Deléitate con este plan de comidas para 7 días

Este equilibrado plan de comidas viene de la mano de la nutricionista experta Alice Pearson y está diseñado para mantenerte activo todo el día. Mezcla y combina tus comidas y tentempiés como quieras, y recuerda: la cantidad de calorías y macronutrientes que necesitas es algo personal, así que puedes adaptarla a este plan.



LUNES

DESAYUNO

Tortitas de huevo y plátano con yogur natural, arándanos y miel de manuka

ALMUERZO

Ensalada de pasta al pesto y espinacas, tomate, mozzarella y pechuga de pollo troceada

TENTEMPIÉ

Biscotes multicereales con queso en crema bajo en grasa y aguacate, acompañados con unas uvas

CENA

Chili con carne y queso cheddar, acompañado con arroz basmati

TENTEMPIÉ

Bol de muesli bajo en azúcares con leche

¿POR QUÉ?

Todo el mundo adora las tortitas, pero estas son bajas en grasa, tienen un alto contenido proteico y cuentan como una de tus cinco comidas del día.



MARTES

DESAYUNO

Tortilla francesa con espinacas y champiñones, acompañada con alubias cocidas

ALMUERZO

Patata asada con atún, maíz dulce y mayonesa ligera con ensalada

TENTEMPIÉ

Nueces de Brasil e higos secos

CENA

Risotto de pollo y champiñones con piñones

TENTEMPIÉ

Tostada integral con mantequilla de cacahuete y frutos rojos triturados

¿POR QUÉ?

El atún es rico en leucina (aminoácido que se ha demostrado que estimula el crecimiento muscular) y en ácidos grasos omega 3.

Los frutos rojos triturados en la tostada son una alternativa baja en azúcares a la típica combinación de mantequilla de cacahuete y mermelada.

MIÉRCOLES

DESAYUNO

Salmón ahumado, queso en crema y aguacate en un bagel integral

ALMUERZO

Fajita de pollo y aguacate

TENTEMPIÉ

Tiras de zanahoria con mantequilla de almendra

CENA

Filete de ternera con tiras de boniato y espárragos a la plancha

TENTEMPIÉ

Pan de pita tostado con hummus

¿POR QUÉ?

Las mantequillas de frutos secos son ricas en ácidos grasos monoinsaturados, así como en proteína, fibra y varias vitaminas y minerales.



JUEVES

DESAYUNO

Gachas de avena elaboradas con yogur de fresa bajo en grasa, mezcla de frutos rojos congelados y almendras

ALMUERZO

Ensalada de arroz integral de quinoa con remolacha y queso de cabra, y un huevo escalfado

TENTEMPIÉ

Pan de malta

CENA

Pad Thai de gambas con cacahuets triturados

TENTEMPIÉ

Yogur natural sin grasa con una mezcla de frutos rojos y proteína en polvo de vainilla

¿POR QUÉ?

La remolacha es rica en nitratos, lo que se ha demostrado que puede mejorar el rendimiento en ejercicios aeróbicos.



VIERNES

DESAYUNO

Batido de postre (proteína en polvo de chocolate, plátano congelado, mantequilla de cacahuete y leche)

ALMUERZO

Falafel con boniato al horno, hummus, aguacate y col rizada

TENTEMPIÉ

Surtido de frutos secos

CENA

Albóndigas de pavo en salsa de tomate con espagueti integral

TENTEMPIÉ

Palomitas dulces y saladas

¿POR QUÉ?

La proteína de lactosuero es una forma cómoda de consumir los aminoácidos esenciales: añade algo de mantequilla de cacahuete y fruta para una dosis extra de energía.



SÁBADO

DESAYUNO

Salmón ahumado, huevo escalfado y espárragos en un bagel integral con un vaso de zumo de naranja

ALMUERZO

Ensalada griega con pechuga de pavo troceada

TENTEMPIÉ

Mezcla de frutas secas

CENA

Filete de ternera con tiras de boniato y espárragos a la plancha

TENTEMPIÉ

Tortitas de arroz recubiertas de chocolate negro

¿POR QUÉ?

El salmón está repleto de ácidos grasos omega 3 saludables para el corazón.



DOMINGO

DESAYUNO

Medallones de lomo de cerdo y huevos revueltos en una tostada integral

ALMUERZO

Muslo de pollo al horno con puré de patatas, puerro salteado y coles

TENTEMPIÉ

Tiras de manzana y zanahoria con mantequilla de almendra

CENA

Sopa de patata y puerro con un panecillo integral

TENTEMPIÉ

Yogur griego bajo en grasa con nueces y miel de manuka
Manuka honey

¿POR QUÉ?

La miel de manuka tiene grandes beneficios, que incluyen posibles propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.





Clasificación de suplementos

Los suplementos no son una fórmula mágica, pero pueden marcar la diferencia entre realizar un entrenamiento normal y uno excepcional.

Si quieres disparar tu rendimiento y ayudar a tu cuerpo a recuperarse después de darlo todo, estate atento...

CLASIFICACIÓN DE SUPLEMENTOS

¿NECESITAS UN IMPULSO PARA EMPEZAR?

Suplementos para antes del entrenamiento que te pondrán en marcha



ESENCIALES

Thermopure

Esta poderosa fórmula termogénica viene en cómodas cápsulas, con cafeína para mejorar el rendimiento y vitamina B6 para hacer frente al cansancio.

[Descubre más información](#)



VEGANO

Vegan Pre-Workout

Elaborada con extractos de café verde y té verde para darte un impulso natural de cafeína, esta fórmula vegetal te ayudará a mantenerte concentrado y a mejorar la resistencia.

[Descubre más información](#)



PRO

THE Pre-Workout

Desarrolla toda tu potencia con 175 mg de cafeína para maximizar el rendimiento, creatina para impulsar el rendimiento físico y L-glutamina añadida.

[Descubre más información](#)

CLASIFICACIÓN DE SUPLEMENTOS

NO PARES AHORA

Suplementos durante el entrenamiento para ayudarte a superarlo



ESENCIALES

Impact EAA

Esta refrescante mezcla contiene 9 aminoácidos esenciales y tiene una tasa de absorción mayor que la del lactosuero. Ah, y con cero calorías y cero azúcares.

[Descubre más información](#)



VEGANO

Vegan BCAA Sustain

Con 4 g de BCAA por ración y magnesio para reforzar el equilibrio de electrolitos.

[Descubre más información](#)



PRO

THE Amino Energy

Dale duro y durante más tiempo con esta fórmula ganadora. Cada ración proporciona 7 g de aminoácidos, 3 g de BCAA y cafeína natural para aumentar la resistencia.

[Descubre más información](#)

EL CAMINO HACIA LA RECUPERACIÓN

Suplementos para después del entrenamiento para aumentar tu progreso



ESENCIALES

Clear Whey Isolate e Impact Diet Whey

¿Buscas un impulso refrescante de proteínas? Clear Whey es para ti. O disfruta de un suave y cremoso batido de Impact Whey Protein con menos calorías que la proteína de lactosuero normal. Ambas opciones son una fantástica fuente de proteínas, esenciales para el crecimiento muscular.

[Descubre más información](#)



VEGANO

Mezcla de proteína vegana

Elaborada con aislados de proteína de guisante y alubia, esta mezcla vegetal ofrece 24 g de proteína por ración sin edulcorantes artificiales.

[Descubre más información](#)



PRO

THE Whey

Este lactosuero ultraprémium contiene 25 g de proteína por ración para reforzar el crecimiento muscular después de cada sesión. También contiene algo menos de 2 g de carbohidratos y 1 g de grasa.

[Descubre más información](#)

CLASIFICACIÓN DE SUPLEMENTOS

TUS HÉROES DEL DÍA A DÍA



ESENCIALES

Vitamin Gummies

Golosinas superconsistentes con sabor a fresa que contienen 12 vitaminas esenciales que ayudan a reforzar el sistema inmunitario y a mantener la piel, el pelo y los dientes.

[Descubre más información](#)



ESENCIALES

Essential Omega-3

Un ácido graso esencial que cuida de la salud de tu corazón.

[Descubre más información](#)



VEGANO

Multivitamínico A-Z vegano

Mantén tu ingesta diaria de nutrientes al máximo de una forma sencilla. Estos comprimidos fáciles de tomar contienen una mezcla de 22 vitaminas y minerales.

[Descubre más información](#)



VEGANO

Omega Vegano

Creado a partir de algas marinas, el omega vegano es una alternativa perfecta a los suplementos tradicionales de aceite de pescado, ¡y con los mismos grandes beneficios para la salud!

[Descubre más información](#)



PRO

THE Multi

Un suplemento multivitamínico completo con biodisponibilidad aumentada: ideal para reforzar el sistema inmunitario y el metabolismo.

[Descubre más información](#)



PRO

Omega-3 Plus

Aceite de pescado de alta pureza que cuida la salud del corazón.

[Descubre más información](#)

5 FORMAS DE UTILIZAR TU PROTEÍNA EN POLVO

(Y no se trata solo de batidos)

Las proteínas son mucho más que los batidos. Aquí te dejamos cinco de nuestras recetas favoritas de lactosuero para que aproveches al máximo este suplemento reconstituyente.

UN TENTEMPIÉ DELICIOSO

Estas dulces y sencillas bolitas de proteínas son un tentempié ideal para después del entrenamiento.

120 g de copos de avena

2 cacitos de [Impact Whey Protein](#)

50 g de pasas

120 g de mantequilla de nueces

2 cucharadas grandes de sirope de arce

3 cucharadas grandes de leche

MÉTODO

En un bol, mezcla todos los ingredientes secos.

Añade la mantequilla de nueces y el sirope y mézclalos.

Añade la leche y mezcla hasta que la masa sea homogénea.

Toma pequeños puñados, haz unas bolas y así sucesivamente.

Refrigera durante 2 horas y... ¡disfruta!



UNA GRAN PILA

No hay nada como un plato de tortitas recién hechas.

1 plátano maduro

2 huevos grandes

1 cacito de [Impact Whey Protein](#)

35 g de copos de avena

MÉTODO

Calienta una sartén a fuego medio.

Añade el plátano y los huevos a una batidora y bate hasta que la mezcla esté suave.

A continuación, añade la proteína y los copos de avena y vuelve a mezclar hasta que la masa quede sin grumos.

Vierte un cuarto de la mezcla en la sartén y cocina durante 45 segundos por cada lado.

Repite hasta que ya no quede masa y después échales por encima tus ingredientes favoritos.



YOGURES HELADOS

Estos botes de yogur helado son una forma deliciosa de bajar la temperatura después del entrenamiento.

500 g de yogur griego bajo en grasas

1 cacito de **Impact Whey Protein**

1 cucharada grande de miel

100 g de mantequilla de cacahuete

50 g de arándanos

UN INICIO FUERTE

Toma la delantera con esta deliciosa receta de avena preparada durante la noche.

250 ml de leche de almendra

1 cacito de **Impact Whey Protein**

1 plátano maduro

½ cucharada pequeña de cacao en polvo

75 g de copos de avena

BIEN FRESQUITO

Preparado en menos de un minuto, este helado de plátano con proteína cambiará las reglas del juego, créenos.

500 g de plátanos congelados

4-6 cacitos de **Impact Whey Protein**

250 ml de yogur sin materia grasa

50 ml de leche

MÉTODO

Prepara una bandeja de muffins con moldes.

En un bol, mezcla el yogur, la proteína y la miel hasta que la mezcla esté suave.

Divide la mezcla en los distintos moldes y, a continuación, echa una cucharada pequeña de mantequilla de cacahuete derretida en la parte superior junto a algunos arándanos.

Congela durante al menos 2 horas, y después, ¡a disfrutar!



MÉTODO

Mezcla la leche, la proteína, el plátano y el cacao en polvo hasta que tengas una masa suave.

Mezcla la masa con la avena y viértela en un recipiente con tapa.

Deja que se absorba en la nevera durante la noche.



MÉTODO

Mezcla todos los ingredientes hasta que la mezcla esté suave. Ten cuidado de no sobreprocesarla.

Sirve algunas bolas de helado en un cuenco y disfruta al instante, colocando el resto en un recipiente con tapa para guardar en el congelador y tener más raciones para otros momentos.



GAMBIO INTELIGENTE 101

Trabajar hacia un objetivo de fitness no significa que tengas que privarte de todos los sabores y alimentos que más disfrutas en la dieta; y sí, eso incluye los tentempiés *suspiros de alivio*.

Con algunos cambios inteligentes aquí y allá, puedes mantener todos los caprichos que más te gustan sin tener que preocuparte por retrocesos en tu progreso.

Siropes >

Sirope sin azúcar

Seamos sinceros, las gachas de avena y las tortitas no son lo mismo sin un poco de sirope. Pero... ¿sabías que el sirope normal contiene 20 cucharadas pequeñas de azúcar por cada 100 ml? Ups.

El **sirope sin azúcar** contiene solo 0,1 g de azúcar y cero grasas, y únicamente 5 calorías por cada 100 ml.

Crema de chocolate para untar > Crema proteica para untar

¿No puedes resistir la llamada del chocolate? Con esta dulce solución, ya no es necesario.

La irresistible crema para untar proteica no solo está elaborada con proteína de lactosuero de calidad, sino que también contiene un 87 % menos de azúcar que las alternativas de los supermercados. Pásanos la cuchara.

Salsas >

Salsas sin azúcar

¿Con qué frecuencia cocinas una comida realmente sana... pero luego la inundas de salsas repletas de azúcar como ketchup o salsa barbacoa? Es un error clásico.

La **salsa sin azúcar** es la alternativa ideal: con solo 0,2 g de azúcar por cada 100 ml, está disponible en forma de Sweet chilli y barbacoa. ¡Y da un poco de vida a la preparación de las comidas!

Barritas de chocolate >

THE Carb Crusher

La barrita de chocolate normal te va a proporcionar una seria ingesta de azúcar de aproximadamente 13 g (como mínimo). Contenta a tu lado más goloso con esta barrita de proteínas de tres capas recubierta de chocolate.

THE Carb Crusher es baja en azúcar y contiene una enorme cantidad de 21 g de proteínas por ración, ideal para matar el gusanillo después del entrenamiento.

Galletas > Cookie de proteína al horno

Si eres ese tipo de persona que no puede tomarse una bebida caliente sin una galleta, esta es para ti. Nuestra cookie de proteína al horno está creada con una masa rica en chocolate y unos buenos trozos de chocolate negro, y contiene 13 g de proteína.

¿Lo mejor de todo? Es proteína vegetal, lo que la convierte en un tentempié delicioso apto para veganos.

Los entrenamientos ganadores

Ahora que hemos hablado de qué podemos hacer en la cocina, es hora de abordar la parte relativa a los entrenamientos.

Tonificarse consiste en desafiarse y motivar el cuerpo para que sea más fuerte, rápido y esté más en forma. Eso no significa necesariamente tener que acudir a cada sesión con la intención de batir tus mejores marcas. Significa darlo todo para progresar siempre que puedas: aunque sea sacando adelante el entrenamiento o sintiéndote algo mejor que la semana anterior.

En esta sección, encontrarás entrenamientos como para una semana de ejercicios de fuerza y cardio, puedes hacer todos los ejercicios donde quieras, lo único que vas a necesitar va a ser un par de pesas (o un par de botellas de agua). Realiza estos entrenamientos semana a semana para conseguir unos resultados sostenibles que te permitirán estar en forma indefinidamente. Pongámonos en marcha...

Conoce a la EP

Con más de 12 años de experiencia en la industria del deporte, Hollie Philippa es toda una experta a la hora de mantenerse en forma. Su experiencia trabajando en los mejores gimnasios del mundo le ha brindado los conocimientos necesarios para crear entrenamientos holísticos adaptados para promover la pérdida de peso.

EJERCICIOS

Entrenamientos HIIT para hacer en casa

Entrenamiento Uno

Completa 5 circuitos, realizando un descanso de 60 segundos entre cada uno

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES
Sentadillas libres	5	15
Zancada inversa libre	5	15
Flexión	5	15
Fondos de tríceps	5	15
Sentadillas con salto	5	15
Plancha prono	5	60 s



EJERCICIO

Sentadillas libres

Series 5

Repeticiones 15

MÉTODO

Permanece de pie con los pies separados a la altura de los hombros y los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia fuera.

Inhala y baja la cadera flexionando hasta lograr la posición de la sentadilla, manteniendo las rodillas detrás de los dedos de los pies, el pecho hacia arriba y la espalda derecha.

Haz fuerza en los talones y exhala, contrayendo los abdominales durante el movimiento.

¿Por qué hacer sentadillas?

Son estupendas para desarrollar unos glúteos y abdominales más fuertes y voluminosos.



EJERCICIO

Zancada inversa libre

Series 5

Repeticiones 15

MÉTODO

Mantente de pie en posición derecha con las manos en las caderas y da un gran paso hacia atrás con un pie.

Flexiona las piernas de manera que la pierna frontal esté paralela al suelo y la rodilla trasera esté justo por encima del suelo.

Lentamente, estira la pierna frontal y repite el ejercicio con la otra pierna.



EJERCICIO

Flexión

Series 5

Repeticiones 15

MÉTODO

Tumbado boca abajo, coloca las manos ligeramente más separadas que a la altura de los hombros y empuja hacia arriba con los dedos de los pies.

Mantén el cuerpo recto haciendo fuerza con los músculos centrales y empuja hasta que los brazos estén rectos, manteniendo los codos relativamente cerca de tu cuerpo.

Baja hasta la posición inicial y repite.

Bájale un nivel:

Si no eres capaz de hacer una flexión completa, prueba con las rodillas en vez de con los pies.



EJERCICIO

Fondos de tríceps

Series 5

Repeticiones 15

MÉTODO

Coloca las manos detrás de ti en un banco o silla estable, separadas a la altura de los hombros.

Estira los brazos, flexionando ligeramente los codos (para liberar la presión de las articulaciones) y baja hasta lograr un ángulo de 90 grados.

Haz fuerza hacia arriba para terminar el movimiento y repítelo.



EJERCICIO

Sentadillas con salto

Series 5

Repeticiones 15

MÉTODO

Permanece de pie con los pies separados a la altura de los hombros y los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia fuera.

Inhala y baja la cadera flexionando hasta lograr la posición de la sentadilla, manteniendo las rodillas detrás de los dedos de los pies, el pecho hacia arriba y la espalda derecha.

Date impulso con los talones y mientras lo haces, salta y utiliza los brazos para impulsarte hacia arriba.

Cae con la mayor suavidad posible y repite el movimiento.



EJERCICIO

Plancha prono

Series 5

60 Segundos

MÉTODO

Coloca las manos directamente bajo los hombros, como si estuvieses en el punto superior de una flexión.

Contrae los glúteos y los abdominales para estabilizar tu cuerpo y mantén la espalda recta.

Mantén esta postura todo el tiempo que puedas sin poner en riesgo tu forma (¡no te dejes caer!)

EJERCICIOS

Entrenamientos HIIT para hacer en casa

Entrenamiento Dos

Completa 5 circuitos, realizando un descanso de 60 segundos entre cada uno

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES
Zancadas andando	5	15
Sentadillas con salto	5	15
Step-ups	5	15
Flexión	5	15
Sprint de pie durante 30 segundos	5	30 s
Crunch abdominal	5	15



EJERCICIO

Zancadas andando

Series 5

Repeticiones 15

MÉTODO

Mantente de pie con el pecho hacia arriba y los pies separados a la altura de la cadera, contrae los músculos centrales y los glúteos y da un paso adelante con una pierna.

Mantén las rodillas detrás de los dedos del pie mientras te bajas, de manera que el muslo frontal esté en posición paralela al suelo.

Da un paso adelante con la pierna trasera y repite el movimiento.

¿Por qué hacer zancadas?

Este movimiento hace trabajar todos los músculos principales en la zona inferior de tu cuerpo: es un ejercicio esencial.



EJERCICIO

Sentadillas con salto

Series 5

Repeticiones 15

MÉTODO

Permanece de pie con los pies separados a la altura de los hombros y los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia fuera.

Inhala y baja la cadera flexionando hasta lograr la posición de la sentadilla, manteniendo las rodillas detrás de los dedos de los pies, el pecho hacia arriba y la espalda derecha.

Date impulso con los talones y mientras lo haces, salta y utiliza los brazos para impulsarte hacia arriba.

Cae con la mayor suavidad posible y repite el movimiento.



EJERCICIO

Step-up

Series 5

Repeticiones 15

MÉTODO

Simple: Sube un pie a un banco o plataforma y vuelve a bajarlo al suelo.

Cuanto más alta sea la plataforma, más se complica el movimiento.

Súbele el nivel:

Añade pesas o aumenta el ritmo de tus pasos.



EJERCICIO

Flexión

Series 5

Repeticiones 15

MÉTODO

Tumbado boca abajo, coloca las manos ligeramente más separadas que a la altura de los hombros y empuja hacia arriba con los dedos de los pies.

Mantén el cuerpo recto haciendo fuerza con los músculos centrales y empuja hasta que los brazos estén rectos, manteniendo los codos relativamente cerca de tu cuerpo.

Baja hasta la posición inicial y repite.

Bájale un nivel:

si no eres capaz de hacer una flexión completa, prueba con las rodillas en vez de con los pies.



EJERCICIO

Sprint de pie durante 30 segundos

Series 5

Repeticiones 1

MÉTODO

Manteniéndote en un mismo punto, corre lo más rápido que puedas durante 30 segundos, haz una pausa de 10 segundos y vuelve a repetirlo.



EJERCICIO

Crunch abdominal

Series 5

Repeticiones 15

MÉTODO

Túmbate boca arriba, flexiona las piernas y coloca los pies firmemente en el suelo.

Cruza las manos sobre el pecho y levanta la cabeza y los omóplatos del suelo sin forzar el cuello. Exhala mientras realizas este movimiento.

Baja lentamente y colócate en la posición inicial mientras inhalas y vuelve a repetirlo.

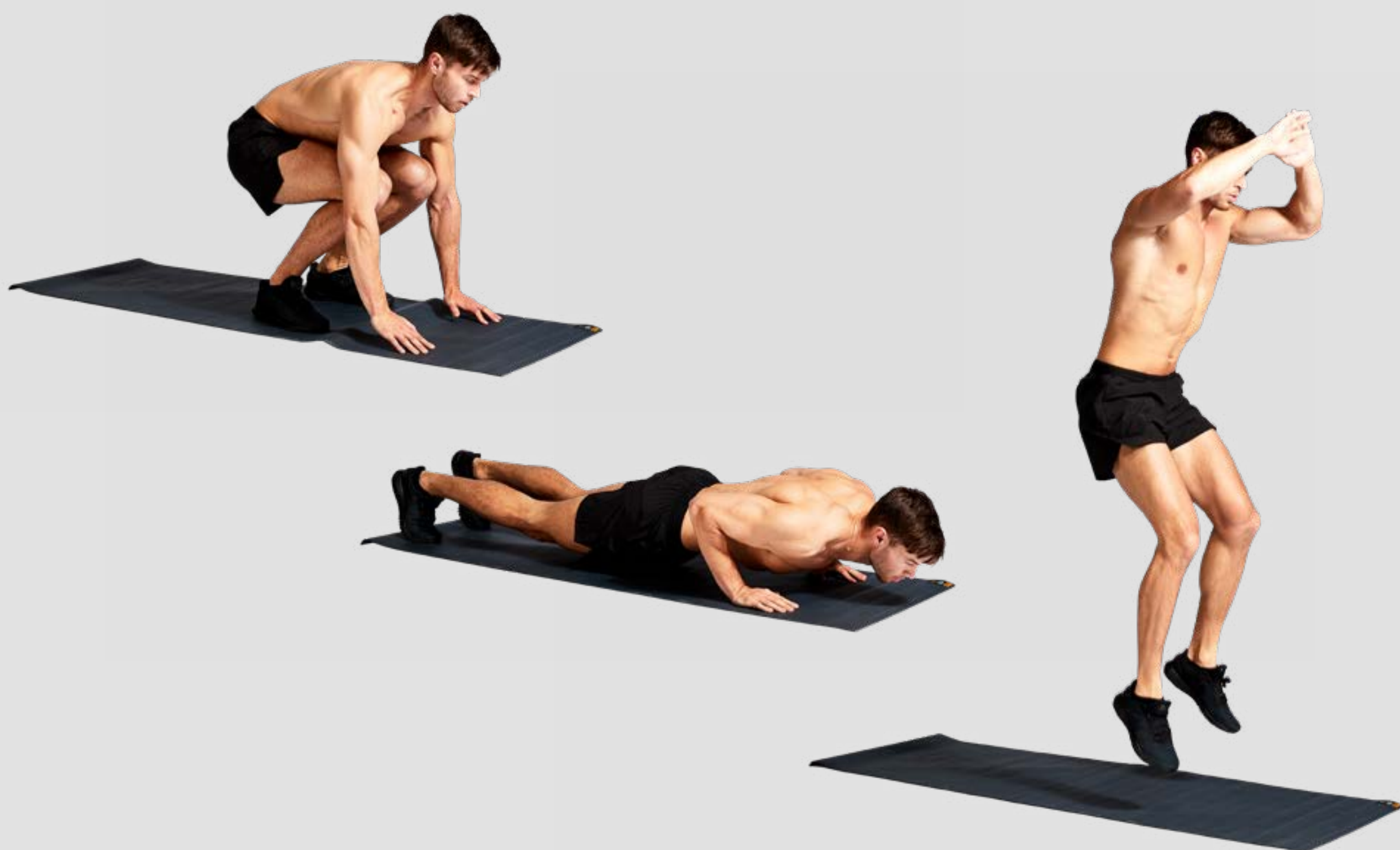
EJERCICIOS

Entrenamientos HIIT para hacer en casa

Entrenamiento Tres

Completa 5 circuitos, realizando un descanso de 60 segundos entre cada uno

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES
Burpee	5	15
Plancha prono	5	60 s
Sentadilla con levantamiento por encima de la cabeza	5	15
Sentadillas con salto	5	15
Crunch de bicicleta	5	15
Salto lateral	5	15



EJERCICIO

Burpee

Series 5

Repeticiones 15

MÉTODO

En una posición de pie, déjate caer realizando una sentadilla y estira las piernas hacia atrás colocándote en postura plancha prono.

A continuación, vuelve a flexionar las piernas y salta lo más alto que puedas, cayendo suavemente.

Repite el movimiento lo más rápido que puedas, mientras mantienes la forma.

¿Por qué hacer burpees?

Aunque este movimiento es muy odiado, también es cierto que todo el mundo lo hace. Eso es porque es un ejercicio fantástico de alta intensidad que hace trabajar todo el cuerpo.



EJERCICIO

Plancha prono

Series 5

60 Segundos

MÉTODO

Coloca las manos directamente bajo los hombros, como si estuvieses en el punto superior de una flexión.

Contrae los glúteos y los abdominales para estabilizar tu cuerpo y mantén la espalda recta.

Mantén esta postura todo el tiempo que puedas sin poner en riesgo tu forma (¡no te dejes caer!)

Un poco más de esfuerzo

Prueba a levantar las manos hacia el pecho alternativamente mientras mantienes el cuerpo estable.



EJERCICIO

Sentadilla con levantamiento por encima de la cabeza

Series 5

Repeticiones 15

MÉTODO

Con mancuernas o una barra sobre los hombros, permanece de pie con los pies separados a la altura de los hombros y los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia fuera.

Inhala y baja la cadera flexionando hasta lograr la posición de la sentadilla, manteniendo las rodillas detrás de los dedos de los pies, el pecho hacia arriba y la espalda derecha.

Haz fuerza en los talones y mientras lo haces, levanta las pesas hacia arriba hasta que los brazos estén rectos. Baja las pesas mientras te bajas para realizar la siguiente sentadilla.



EJERCICIO

Sentadillas con salto

Series 5

Repeticiones 15

MÉTODO

Permanece de pie con los pies separados a la altura de los hombros y los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia fuera.

Inhala y baja la cadera flexionando hasta lograr la posición de la sentadilla, manteniendo las rodillas detrás de los dedos de los pies, el pecho hacia arriba y la espalda derecha.

Date impulso con los talones y mientras lo haces, salta y utiliza los brazos para impulsarte hacia arriba.

Cae con la mayor suavidad posible y repite el movimiento.



EJERCICIO

Crunch de bicicleta

Series 5

Repeticiones 15

MÉTODO

Túmbate boca arriba y, apoyado en el suelo, levanta ligeramente la cabeza y los hombros.

Coloca las manos a los lados de la cabeza sin tirar del cuello.

Levanta las piernas del suelo, flexionando con una rodilla hacia la cara mientras estiras la otra pierna alejándola de ti.

Gira los músculos centrales para que el codo opuesto se encuentre con la rodilla flexionada.

¿Por qué hacer crunch de bicicleta?

Hace trabajar los abdominales superiores e inferiores y los músculos oblicuos en solo un movimiento: es impresionante.



EJERCICIO

Salto lateral

Series 5

Repeticiones 15

MÉTODO

Mantén el cuerpo derecho y las rodillas ligeramente flexionadas, y levántate del suelo con ambos pies, llevándolos hacia el pecho.

Gira la cadera hacia un lado mientras estás en el aire, pero mantén el pecho orientado hacia delante. Cae con ambos pies y repite en la otra dirección.

EJERCICIOS

Entrenamientos HIIT para hacer en casa

Entrenamiento Cuatro

Completa 5 circuitos, realizando un descanso de 60 segundos entre cada uno

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES
Sentadillas con salto	5	15
Burpee	5	15
Flexión	5	15
Fondos de tríceps	5	15
Zancadas andando	5	15
Sprint de pie durante 30 segundos	5	1



EJERCICIO

Sentadillas con salto

Series 5

Repeticiones 15

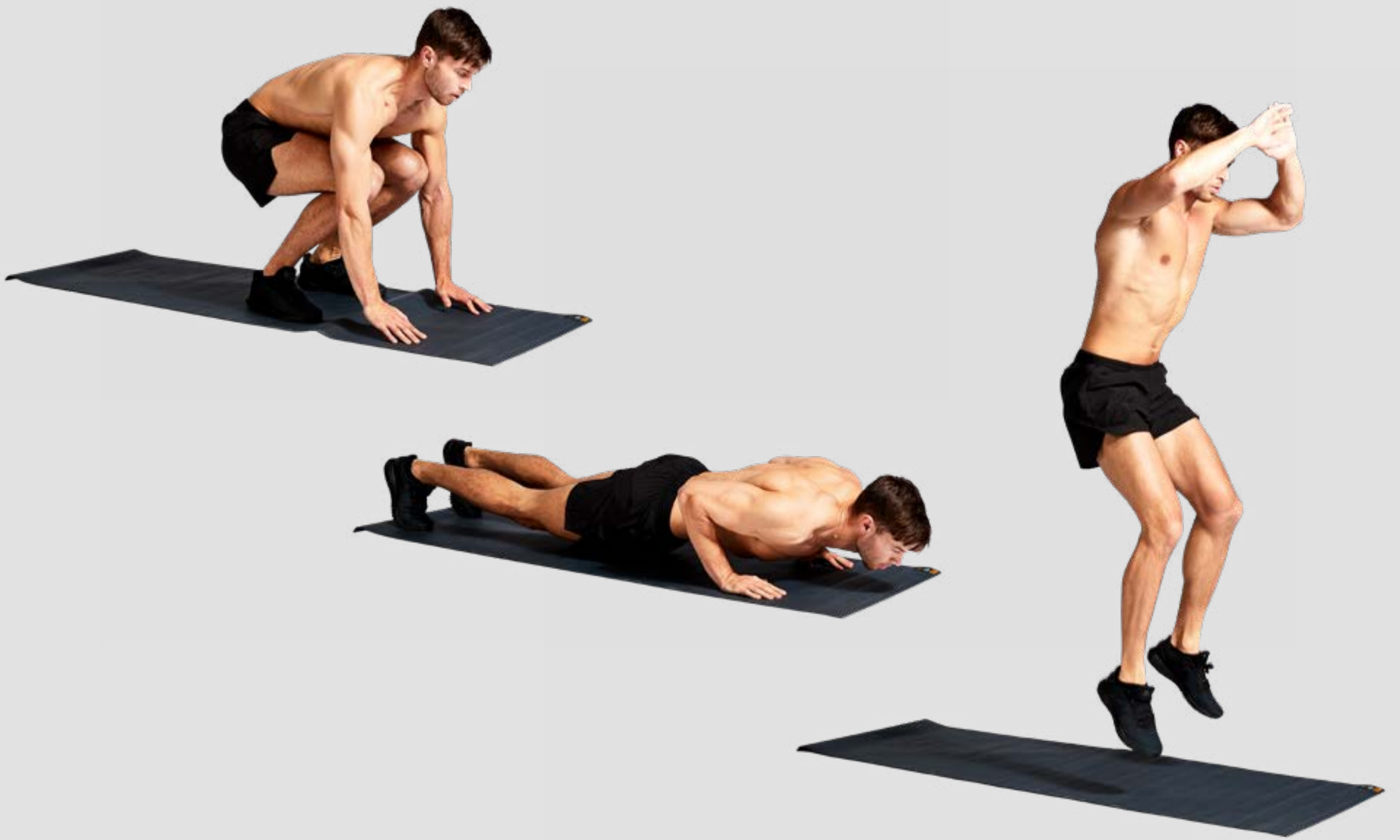
MÉTODO

Permanece de pie con los pies separados a la altura de los hombros y los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia fuera.

Inhala y baja la cadera flexionando hasta lograr la posición de la sentadilla, manteniendo las rodillas detrás de los dedos de los pies, el pecho hacia arriba y la espalda derecha.

Date impulso con los talones y mientras lo haces, salta y utiliza los brazos para impulsarte hacia arriba.

Cae con la mayor suavidad posible y repite el movimiento.



EJERCICIO

Burpee

Series 5

Repeticiones 15

MÉTODO

En una posición de pie, déjate caer realizando una sentadilla y estira las piernas hacia atrás colocándote en postura plancha prono.

A continuación, vuelve a flexionar las piernas y salta lo más alto que puedas, cayendo suavemente.



EJERCICIO

Flexión

Series 5

Repeticiones 15

MÉTODO

Tumbado boca abajo, coloca las manos ligeramente más separadas que a la altura de los hombros y empuja hacia arriba con los dedos de los pies.

Mantén el cuerpo recto haciendo fuerza con los músculos centrales y empuja hasta que los brazos estén rectos, manteniendo los codos relativamente cerca de tu cuerpo.

Baja hasta la posición inicial y repite.

Bájale un nivel:

si no eres capaz de hacer una flexión completa, prueba con las rodillas en vez de con los pies.



EJERCICIO

Fondos de tríceps

Series 5

Repeticiones 15

MÉTODO

Coloca las manos detrás de ti en un banco o silla estable, separadas a la altura de los hombros.

Estira los brazos, flexionando ligeramente los codos (para liberar la presión de las articulaciones) y baja hasta lograr un ángulo de 90 grados.

Haz fuerza hacia arriba para terminar el movimiento y repítelo.



EJERCICIO

Zancadas andando

Series 5

Repeticiones 15

MÉTODO

Mantente de pie con el pecho hacia arriba y los pies separados a la altura de la cadera, contrae los músculos centrales y los glúteos y da un paso adelante con una pierna.

Mantén las rodillas detrás de los dedos del pie mientras te bajas, de manera que el muslo frontal esté en posición paralela al suelo.

Da un paso adelante con la pierna trasera y repite el movimiento.



EJERCICIO

Sprint de pie durante 30 segundos

Series 5

Repeticiones 1

MÉTODO

Manteniéndote en un mismo punto, corre lo más rápido que puedas durante 30 segundos, haz una pausa de 10 segundos y vuelve a repetirlo.

¿Por qué hacer sprint?

El ejercicio de alta intensidad es perfecto para quemar grasas y reforzar el metabolismo.

FORMAS DIFERENTES DE MEDIR TU PROGRESO

01

Saca fotos

Puede resultar duro detectar los cambios cuando te observas día a día. Saca una foto antes de empezar tu nueva rutina y continúa haciéndolo periódicamente para ver cómo cambia tu cuerpo gracias al trabajo duro que has estado haciendo. Asegúrate de que llevas la misma ropa y que sacas las fotos con la misma luz para detectar incluso los cambios más leves.

02

Registra tus mejores marcas

Toma nota de tu progreso y sigue apuntando tus mejores nuevas marcas cada vez que las alcanzas. También puedes hacer lo mismo con tus carreras más rápidas. De esta forma, puedes echar la vista atrás y ver cuánto has mejorado.

03

Toma medidas corporales

Esto no significa que te tengas que pesar todos los días. En lugar de ello, mide la cintura, los muslos y los tríceps para realizar un seguimiento de cuántos centímetros has perdido de cintura o ver el músculo que has ganado.

04

¿Qué tal te queda la ropa?

Si tu objetivo es perder peso, entonces lo más probable es que pierdas un par de tallas de ropa. Si los vaqueros te quedan más flojos o incluso necesitas comprar un par de una talla más pequeña, esto es un indicio de que vas en la buena dirección.

MOTIVOS POR LOS QUE TU PROGRESO SE HA ESTANCADO

01

No estás realizando un seguimiento adecuado de la alimentación

¿Te preguntas cuántos copos de avena añades a tu bol cada día o no estás contando ese café moca que te tomas por la mañana? Aunque no pasa absolutamente nada por pasarse con las calorías de vez en cuando, si notas que has dejado de ver progreso, quizá necesites empezar a hacer un seguimiento de tus calorías y macronutrientes más de cerca.

02

No estás comiendo y haciendo ejercicio de forma constante

Si tu rutina de ejercicio se ha vuelto un poco esporádica y te estás dando más caprichos que de costumbre, no esperes ver los resultados que deseas. Cíñete a tu plan de ejercicios e intenta eliminar algunos de los caprichos de tu dieta.

03

Tus entrenamientos no son lo suficientemente variados o intensos

¿Pasas la mayor parte del tiempo enganchado al teléfono? Lamentablemente, navegar por internet con el móvil no quema tantas calorías como las sentadillas. Utiliza tus entrenamientos como una oportunidad para desafiarte cambiándolos regularmente e intentándolos al máximo durante el tiempo del que dispones.

04

Tu objetivo es demasiado vago/poco realista

Si tu objetivo principal es "perder peso" o "ganar masa muscular", esto puede parecerse un poco distante y vago. Piensa en por qué quieres perder peso o ganar masa muscular y en los pequeños objetivos que realmente te pueden preparar para conseguir tu gran objetivo. Puede ser que te sirva un conjunto de ropa antiguo y las pequeñas metas para llegar ahí podrían ser comer bien el 80 % del tiempo y hacer ejercicio entre 4 y 5 veces a la semana.



FORMAS INFALIBLES PARA CONSEGUIR EL ÉXITO

Un plan de dieta y ejercicio es un lugar genial para empezar, pero ¿cómo haces que sea divertido, sostenible y que dé sus frutos? Te presentamos nuestros consejos principales.

01 Toma mucha fibra

Los estudios demuestran que la fibra contribuye a la forma física, ayudándote a sentirte saciado durante más tiempo.

02 Cuidado con la bebida

Probablemente estabas deseando que este punto no estuviese incluido en la lista, pero el alcohol está repleto de calorías y apenas aporta valor nutritivo. Darte un capricho de vez en cuando es bueno para mantenerse en el buen camino, pero asegúrate de que beber mucho no se convierta en un hábito.

03 Libera el estrés

El estrés hace que las glándulas suprarrenales liberen cortisol. Los niveles altos de esta hormona pueden aumentar tu apetito y el almacenamiento de grasa abdominal, así que date un respiro y relájate.

04 Pesa la comida

Pesar la comida adecuadamente es la mejor forma de medir si estás consumiendo la cantidad necesaria de calorías que necesitas: también hace que sea más fácil ajustarte a tu plan para aumentar o reducir un poco la comida.



05 Mantente constante

No te prives de ese antojo, pero si haces ejercicio constantemente y comes bien el 80 % del tiempo, pronto empezarás a ver resultados.

06 Bebe mucha agua

Olvídate de esos cafés repletos de cafeína y de las bebidas azucaradas y pásate al agua. Beber un vaso antes de comer también puede ayudarte a comer menos.

07 Combina tus comidas

Nada te desmotivará más que tomar las mismas comidas aburridas una y otra vez, así que añade especias, cambia las verduras y experimenta con distintas combinaciones de alimentos.

08 Haz un seguimiento del progreso

No hay nada más motivador que ver un cambio positivo en ti mismo, así que saca fotos del progreso, mide tu cuerpo y anota tus mejores marcas: de ese modo tendrás algo que celebrar al final de cada semana.

La última palabra

Has llegado hasta aquí... así que no lo dejes ahora. Recuerda, estar en forma y sano es un largo camino con sus subidas y bajadas.

El truco está en seguir desafiándose y hacer de esto un estilo de vida al que te puedas ceñir.