

A woman with dark hair in a bun, wearing a red athletic top and leggings, is captured mid-jump. She is reaching up with both hands to catch a large, dark, textured ball. The background is a clear, light blue sky. The text 'GUÍA PARA LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE' is overlaid in large, white, bold, sans-serif capital letters across the center of the image.

GUÍA PARA LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

MYPROTEIN

CONTENIDO

Introducción	3
--------------	---

Guía de Nutrición	4
-------------------	---

• Guía de Macronutrientes	5
• Lista de Alimentos	6
• Consejos	8

Suplementos	10
-------------	----

• Suplementos Diarios	12
• Suplementos de Entrenamiento	14
• Pre-Entreno	14
• Intra-Entreno	15
• Post-Entreno	16

Entrenamientos	17
----------------	----

• Claves	19
• Mes 1	21
• Mes 2	23
• Mes 3	26

Resumen	29
---------	----



Bienvenido a nuestra guía para llevar un estilo de vida saludable

Si estás intentando perder grasa, bajar alguna talla, o simplemente llevar un estilo de vida saludable, estamos a tu servicio para ayudarte.

Empezamos...



GUÍA DE NUTRICIÓN

GUÍA DE MACRONUTRIENTES

Para llevar un estilo de vida saludable, es muy importante alimentarse de la forma adecuada. Eso quiere decir que debes consumir justo lo que tu cuerpo necesita.

Utiliza nuestra [guía online](#) para diseñar tu:

- Tasa metabólica basal (BMR)
- Gasto energético diario total (TDEE)
- Nivel de actividad física (PAL)

Cuando tengas estos datos, te diremos el aporte calórico que necesitas para conseguir tus objetivos.

Es importante saber el aporte calórico y la cantidad de proteínas, hidratos de carbono y grasas que tu cuerpo necesita cada día para estar en forma.

Para acceder a nuestra guía, consulta [nuestro artículo](#).

LISTA DE ALIMENTOS

Este es un ejemplo de los alimentos que puedes utilizar para diseñar tu dieta.

ALIMENTOS ALTOS EN PROTEÍNA

- Pollo
- Ternera
- Pavo
- Cordero
- Lomo de Cerdo
- Carne de Caza
- Salmón
- Atún
- Bacalao
- Merluza
- Tilapia
- Lubina
- Caballa
- Langostas
- Queso Cottage
- Yogur Griego
- Huevos
- Proteína de Suero
- Tofu
- Soja
- Cereales
- Legumbres



FUENTES DE HIDRATOS DE CARBONO

Hidratos de Carbono Altos

- Arroz
- Quinoa
- Mijo
- Avena

Hidratos de Carbono Moderados

- Patatas
- Chirivía
- Boniato
- Colinabo

Hidratos de Carbono Bajos

- Calabaza Moscada
- Calabaza
- Calabacín

Fruta

- Mango
- Banana
- Piña
- Uva
- Arándanos
- Frambuesas

Fuentes de Grasa

- Nueces
- Aceite de coco
- Semillas de lino
- Aguacate
- Olivas
- Semillas de cáñamo



CONSEJOS

1

Intenta siempre completar el 100% de tus necesidades proteicas con una oscilación de 10 g, pero no te desanimes si no llegas a la cantidad exacta.

2

Pesa los alimentos y cuenta los valores nutricionales en crudo (sin cocinar).

3

Intenta aumentar tu gasto energético diario. Si no vas a entrenar un día, haz todo lo posible por mantenerte activo.

4

Ponte alarmas en el móvil para saber cuándo tienes que tomar tus suplementos, hacer tus comidas y beber agua. También puedes hacer un diario con tus entrenamientos.

5

Si te saltas alguna comida, no te preocupes, come cuando tengas tiempo. Si no tienes tiempo de hacer esa comida, sigue con tu horario de comidas y completa el déficit de calorías a lo largo del día.

6 Incluye una ración de proteína en cada comida.

7 Incluye verduras en cada comida.

8 Asegúrate de consumir la cantidad diaria de grasas adecuada, sobre todo de grasas saludables como las de la lista de alimentos.

9 Condimenta tus comidas con hierbas y especias para potenciar los sabores y evitar caer en la monotonía, ya que puede conducir al fracaso.

10 Por último, asegúrate de pesar siempre los alimentos.

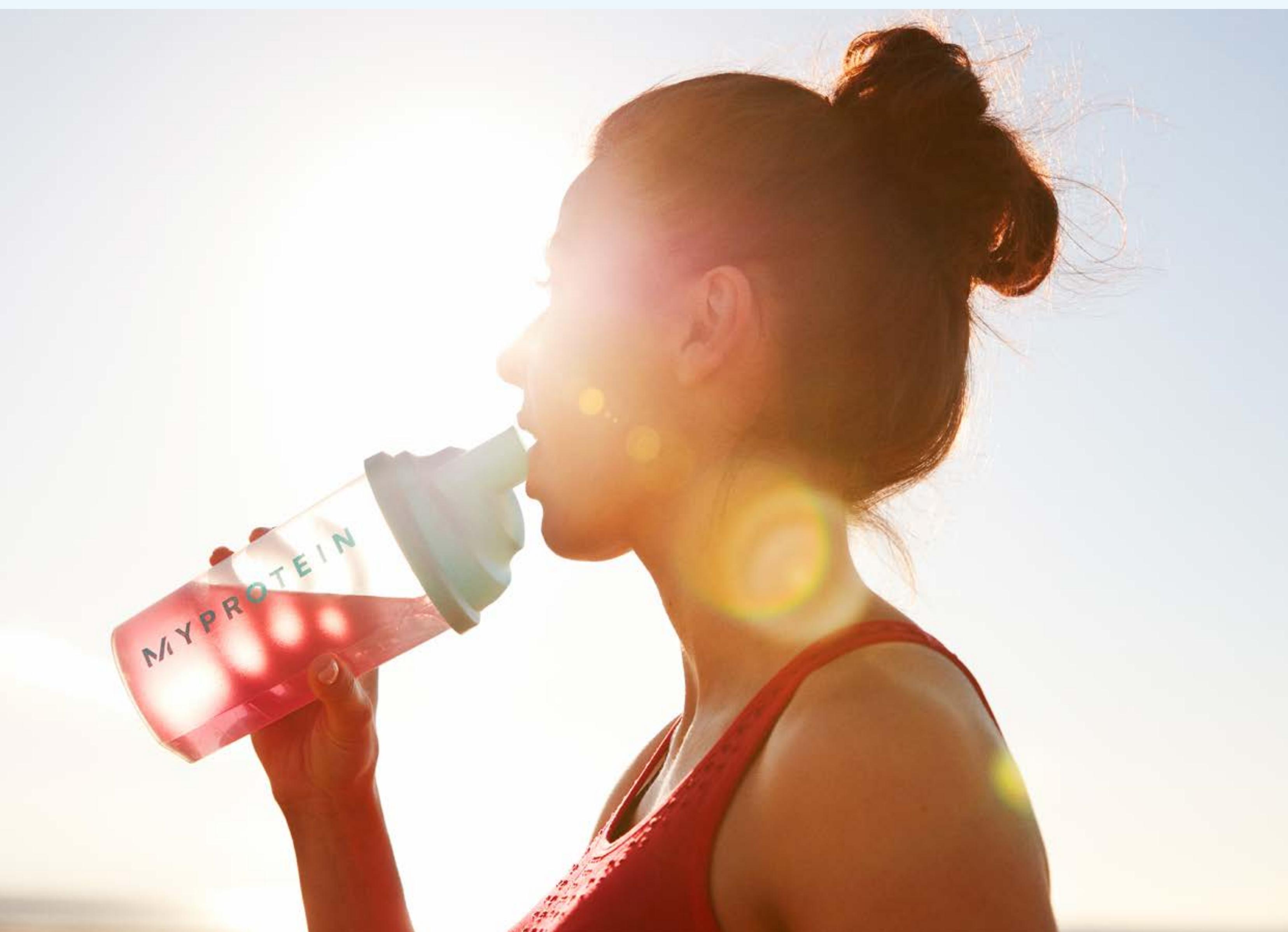


A Black male athlete is shown in a starting crouch on a sandy beach. He is shirtless, wearing black athletic shorts, and looking intensely forward. The background is a bright, hazy beach scene with the ocean visible in the distance. The text is overlaid in the center of the image.

**SUPLEMENTOS
PARA LLEVAR
UN ESTILO
DE VIDA
SALUDABLE**

Para llevar un estilo de vida saludable, es muy importante alimentarse de la forma adecuada.

Los suplementos son una muy buena forma de conseguir los nutrientes extra que necesitas para conseguir tus objetivos, siempre junto a una dieta saludable y equilibrada. Aquí es donde entran en escena nuestros suplementos.



En esta sección, te vamos a enseñar todo lo que necesitas para conseguir tus objetivos.

SUPLEMENTOS DIARIOS

Estos son los suplementos diarios esenciales para sentirte con energía y con la motivación al 100%.

Multivitamínico Diario

Toma 1 comprimido con la primera comida del día para darle al cuerpo las vitaminas que necesita.



Vitamina D3 y Vitamina D3 Vegana

Toma 1 comprimido con la primera comida del día para conseguir una buena dosis de la vitamina del sol.



Omega-3 y Omega Vegano

Puede ser más difícil consumir la cantidad diaria recomendada de aceite de pescado a través de la dieta, por eso, toma 1 comprimido 2 veces al día con comida.



Zinc y Magnesio

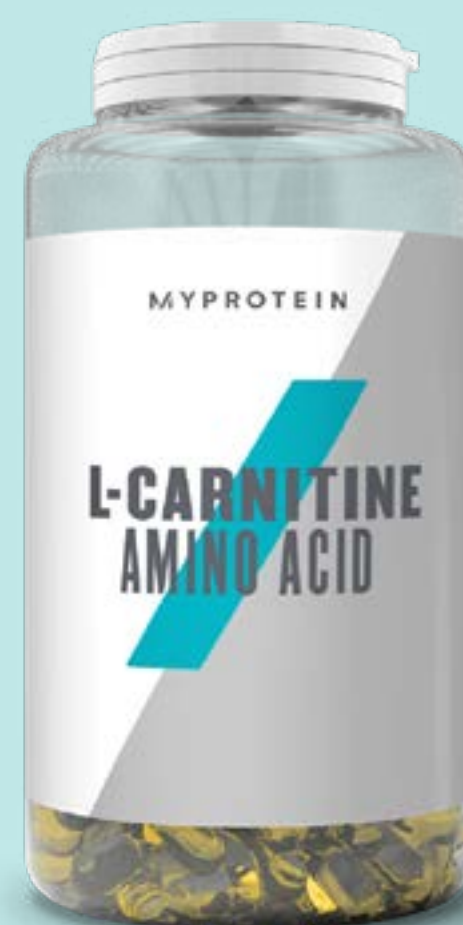
Debes tomar nuestro potente suplemento 40 minutos antes de acostarte para conseguir mejores resultados.



EXTRAS

L-Carnitina

Suplemento muy conocido para los que quieren perder peso o tonificar. Tomar 1 ración antes de hacer ejercicio.



SUPLEMENTOS DE ENTRENAMIENTO

Para perder grasa, estos son nuestros suplementos recomendados.

PRE-WORKOUT

Energía extra para cuando la necesites. Toma 1 ración 30 minutos antes de hacer ejercicio.

Mezcla Pre-Entrenamiento

Te ayuda a mantener el estado de alerta y la concentración en tus entrenamientos.



Pre-Entrenamiento Vegano

Energía extra procedente de fuentes veganas para cuando más la necesites.



THE Pre-Workout

Potente fórmula diseñada para superar tus propias marcas.



INTRA-ENTRENO

Para conseguir el máximo rendimiento durante un entrenamiento, es importante estar bien alimentado e hidratado. Añade 1 ración a tu botella de agua.

BCAA 2:1:1

Los BCAA son los componentes principales de las proteínas, por lo que son muy importantes sea cual sea tu objetivo.



BCAA Vegano

La forma vegana de consumir aminoácidos durante un entrenamiento.



THE Amino+

Dale a tu cuerpo y a tu mente los nutrientes necesarios con nuestra mezcla premium de aminoácidos y cafeína.



POST-ENTRENO

Estos son los nutrientes que necesitas para conseguir tus objetivos. Es importante consumir un batido de proteínas después de hacer ejercicio.

Impact Whey Protein

Un suplemento ideal que puedes tomar todos los días y te ayudará a conseguir tus objetivos deportivos.



Mezcla de Proteína Vegana

Con todos los beneficios de las plantas, es ideal para reforzar una dieta vegana.



THE Whey

Una potente combinación de tres tipos de proteína de suero de leche, diseñada para mejorar el rendimiento.





**ENTRENAMIENTOS
PARA LLEVAR UN
ESTILO DE VIDA
SALUDABLE**

Durante tres meses, llevarás a cabo una serie de ejercicios de tipo cardiovascular y de resistencia enfocados a trabajar todo el cuerpo, aumentando la intensidad progresivamente para ayudarte a conseguir tus objetivos.



CLAVES

Orden

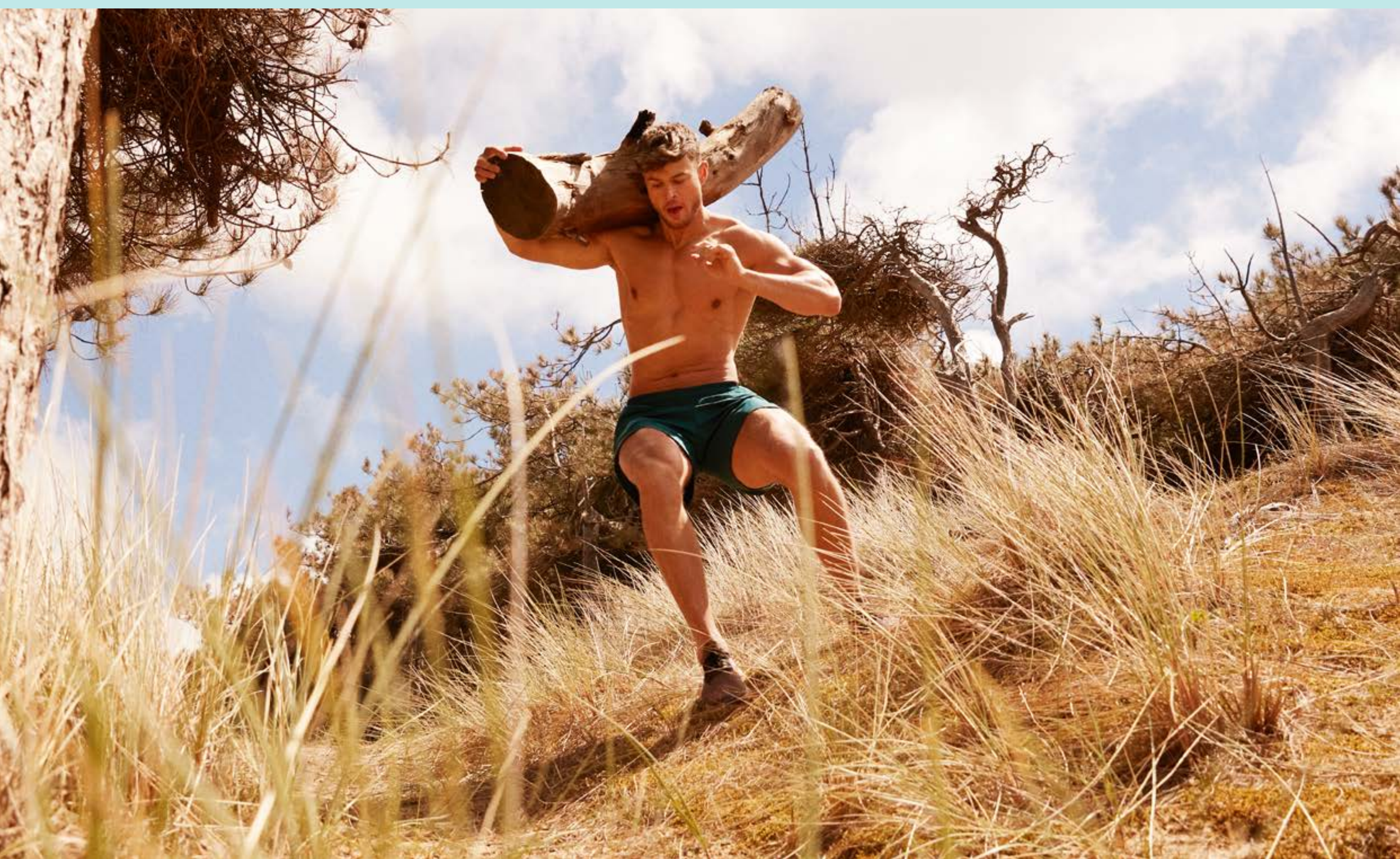
El orden de los ejercicios que componen el programa de entrenamiento es el siguiente: Si indica A1 y A2, quiere decir que es una superserie (realizar los dos ejercicios seguidos sin descanso entre ellos). Si indica A1, B1, se realizan los ejercicios de forma individual y con sus respectivos descansos.

Ejercicio

Es el ejercicio indicado.

Series

Una serie es el número de repeticiones que realizas de un mismo ejercicio sin descanso.



Repeticiones

Una repetición es la ejecución del ejercicio una sola vez.

Tempo

El primer número es el tiempo indicado para la fase excéntrica (estiramiento) del ejercicio.

El segundo es una pausa.

El tercero es el tiempo indicado para la fase concéntrica (acortamiento).

El segundo es una pausa.

Descanso

El tiempo indicado para descansar entre series.



MES 1

Aquí empieza todo.

No olvides volver a calcular tus macros cada 1–2 semanas para asegurarte de ajustar tu dieta y seguir perdiendo grasa.

Frecuencia

Días	Entrenamiento
Lunes	Rutina 1
Martes	Rutina 2
Miércoles	Descanso
Jueves	Rutina 1
Viernes	Rutina 2
Sábado	Descanso
Domingo	Descanso



RUTINA 1

Orden	Ejercicio	Series	Repeticiones	Tempo	Descanso
A1	<u>Squats</u>	4	10	4010	10s
A2	<u>Press banca plano con mancuernas</u>	4	10	4010	1m
B1	<u>Sentadilla búlgara</u>	4	12	3010	10s
B2	<u>Remo con barra</u>	4	12	3010	1m
C1	<u>Prensa a una pierna</u>	4	15	2010	10s
C2	<u>Dumbbell Upright Row</u>	4	15	2010	1m
Cardio	<u>Andar 30 minutos en la cinta con inclinación</u>				

RUTINA 2

Orden	Ejercicio	Series	Repeticiones	Tempo	Descanso
A1	<u>Press de hombros con mancuernas de pie</u>	4	10	4010	10s
A2	<u>Curl femoral tumbado</u>	4	10	4010	1m
B1	<u>Remo con barra</u>	4	12	3010	10s
B2	<u>Sentadilla con mancuernas y talones elevados</u>	4	12	3010	1m
C1	<u>Extensión de cuádriceps</u>	4	15	2010	1m
Cardio	<u>Andar 30 minutos en la cinta con inclinación</u>				

MES 2

Para seguir progresando como hasta ahora, vamos a añadir intensidad metiendo un poco de cardio HIIT.

¡No olvides volver a calcular tus macros!

Frecuencia

Días	Entrenamiento
Lunes	Rutina 1
Martes	Rutina 2
Miércoles	Rutina 3
Jueves	Descanso
Viernes	Rutina 1
Sábado	Rutina 2
Domingo	Rutina 3



RUTINA 1

Orden	Ejercicio	Series	Repeticiones	Tempo	Descanso
A1	<u>Sentadilla con mancuernas</u>	4	12	3110	10s
A2	<u>Jalón al pecho</u>	4	12	3110	1m
B1	<u>Prensa</u>	4	15	2110	10s
B2	<u>Remo con barra</u>	4	15	2110	1m
C1	<u>Extensión de cuádriceps</u>	4	20	2010	10s
C2	<u>Face pull en polea alta de rodillas</u>	4	20	2010	1m
HIIT	<u>30 segundos de sprint y 30 segundos de enfriamiento en la cinta</u>				

RUTINA 2

Orden	Ejercicio	Series	Repeticiones	Tempo	Descanso
A1	<u>Peso muerto con barra hexagonal</u>	4	10	4010	10s
A2	<u>Press banca con mancuernas</u>	4	10	4010	1m
B1	<u>Curl femoral tumbado</u>	4	12	3010	10s
B2	<u>Press banca en máquina</u>	4	12	3010	1m
C1	<u>Curl femoral sentado</u>	4	15	2010	10s
C2	<u>Flexiones</u>	4	15	2010	1m
HIIT	<u>30 segundos de sprint y 30 segundos de enfriamiento en la bicicleta</u>				

RUTINA 3

Orden	Ejercicio	Series	Repeticiones	Tempo	Descanso
A1	<u>Sentadilla goblet</u>	4	12	3110	10s
A2	<u>Press de hombros con mancuernas de pie</u>	4	12	3110	1m
B1	<u>Zancadas andando con mancuernas</u>	4	15	2110	10s
B2	<u>Face pull en polea alta de rodillas</u>	4	15	2110	1m
C1	<u>Curl femoral sentado</u>	4	20	2010	10s
C2	<u>Aperturas con mancuernas tumbado</u>	4	20	2010	1m
HIIT	<u>30 segundos de sprint y 30 segundos de enfriamiento en la cinta con inclinación</u>				



MES 3

Entramos en la recta final y volvemos a subir la intensidad con más cardio para quemar más grasa. De nuevo, ino olvides volver a calcular tus macros!

Frecuencia

Días	Cardio
Lunes	Rutina 1
Martes	Rutina 2
Miércoles	Rutina 3
Jueves	Descanso
Viernes	Rutina 1
Sábado	Rutina 2
Domingo	Rutina 3



RUTINA 1

Orden	Ejercicio	Series	Repeticiones	Tempo	Descanso
A1	<u>Squats</u>	4	12	3110	10s
A2	<u>Dominadas asistidas</u>	4	12	3110	1m
B1	<u>Prensa</u>	4	15	2110	10s
B2	<u>Remo con barra</u>	4	15	2110	1m
C1	<u>Sentadilla con mancuernas</u>	4	20	2010	10s
C2	<u>Dumbbell Upright Row</u>	4	20	2010	1m
HIIT	<u>20 segundos de sprint y 10 segundos de enfriamiento (5 veces) en bicicleta de spinning</u>				

RUTINA 2

Orden	Ejercicio	Series	Repeticiones	Tempo	Descanso
A1	<u>Peso muerto convencional</u>	4	12	3110	10s
A2	<u>Press banca inclinado con mancuernas</u>	4	12	3110	1m
B1	<u>Romanian Deadlift</u>	4	15	2110	10s
B2	<u>Aperturas en poleas de pie</u>	4	15	2110	1m
C1	<u>Curl femoral sentado</u>	4	20	2010	10s
C2	<u>Press de hombros con mancuernas de pie</u>	4	20	2010	1m
HIIT	<u>20 segundos de sprint y 10 segundos de enfriamiento (5 veces) en máquina de remo</u>				

RUTINA 3

Orden	Ejercicio	Series	Repeticiones	Tempo	Descanso
A1	<u>Sentadilla con mancuernas</u>	4	12	3110	10s
A2	<u>Press de hombro con mancuernas sentado</u>	4	12	3110	1m
B1	<u>Peso muerto con barra hexagonal</u>	4	15	2110	10s
B2	<u>Press de hombro en máquina</u>	4	15	2110	1m
C1	<u>Zancadas andando con barra</u>	4	20	2010	10s
C2	<u>Elevaciones laterales de pie</u>	4	20	2010	1m
HIIT	<u>20 segundos de sprint y 10 segundos de enfriamiento (5 veces) en la cinta</u>				



A woman with dark hair tied in a bun is running on a sandy beach. She is wearing a red athletic top with a perforated pattern and red leggings with a similar pattern. She is carrying a black jacket over her right shoulder. The background is a blurred beach scene with some trees.

RESUMEN

¡Lo has conseguido!

No olvides visitar todas nuestras guías para ganar músculo, ganar volumen, tonificar y para perder grasa.

Recuerda:

- Vuelve a calcular tus macros
- Ponte recordatorios en tu teléfono
- Prueba recetas nuevas para no caer en la monotonía de una dieta lineal y aburrida
- Si un día no puedes entrenar, no pasa nada



Comparte tus progresos en Instagram y etiquétanos a [@myproteines](https://www.instagram.com/myproteines) y visita nuestro blog [The Zone](https://www.thezone.es) para conocer nuestros consejos deportivos y recetas.

THE VEGAN PERFORMANCE BUNDLE



COMPRA