

A full-page photograph of a muscular man with short brown hair and a light beard, wearing green athletic shorts. He is captured in a dynamic pose, running or leaping across sand dunes. His right arm is extended upwards, and his left leg is bent as if pushing off. The background shows a clear blue sky and some dry, yellowish grass on the dunes. The overall tone is energetic and athletic.

GUÍA DE TONIFICACIÓN MUSCULAR

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	24
• Mes 3	27
Resumen	30



Bienvenido a nuestra guía de tonificación muscular

Si quieres conseguir un cuerpo bonito y estético para el verano o ponerte un vestido ajustado para un evento importante, estamos a tu servicio para ayudarte.

Empezamos...



GUÍA DE NUTRICIÓN

GUÍA DE MACRONUTRIENTES

Para estar en forma, 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 (TMB)
- Gasto energético diario total (GET)
- Nivel de actividad física (PAL)

Cuando tengas estos datos, te diremos el aporte calórico que necesitas para tonificar tus músculos.

Es importante saber el aporte calórico y la cantidad de proteínas, hidratos de carbono y grasas que tu cuerpo necesita cada día para tonificar tus músculos.

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 10g, 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 full-page photograph of a Black man with a very muscular physique. He is shirtless and wearing black athletic shorts. He is captured in a dynamic, athletic pose, leaning forward with his right arm bent and hand near his chest, and his left arm bent with the hand near his waist. He has a focused, intense expression. The background is a soft, warm, golden light, suggesting an outdoor setting like a beach or a field at sunrise or sunset. The overall tone is energetic and emphasizes physical strength and fitness.

**SUPLEMENTOS
PARA TONIFICAR
TUS MUSCULOS**

A la hora de tonificar tus músculos, 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%.

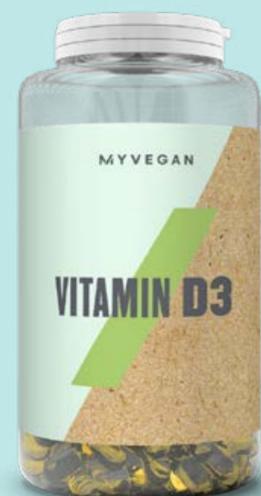
Multivitamínico Diario

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 popular entre las personas que quieren perder grasa y tonificar sus músculos. Tomar 1 ración antes de hacer ejercicio.



SUPLEMENTOS DE ENTRENAMIENTO

Para perder grasa y tonificar tus músculos, 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.



A close-up, vertical photograph of a young Black man with a very muscular physique. He is shirtless and wearing maroon athletic shorts. He is captured in the middle of a physical exercise, holding a dark grey medicine ball with both hands. The ball has a red circular sticker on it with the number '9kg' printed in white. He is looking off to the side with a focused expression. The background is a bright, slightly blurred outdoor setting, possibly a park or field, with green grass and a clear sky. The lighting is bright and natural, highlighting the contours of his muscles.

ENTRENAMIENTOS PARA TONIFICAR TUS MÚSCULOS

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 acelerar la pérdida de grasa y tonificar los músculos.



CLAVES

Orden

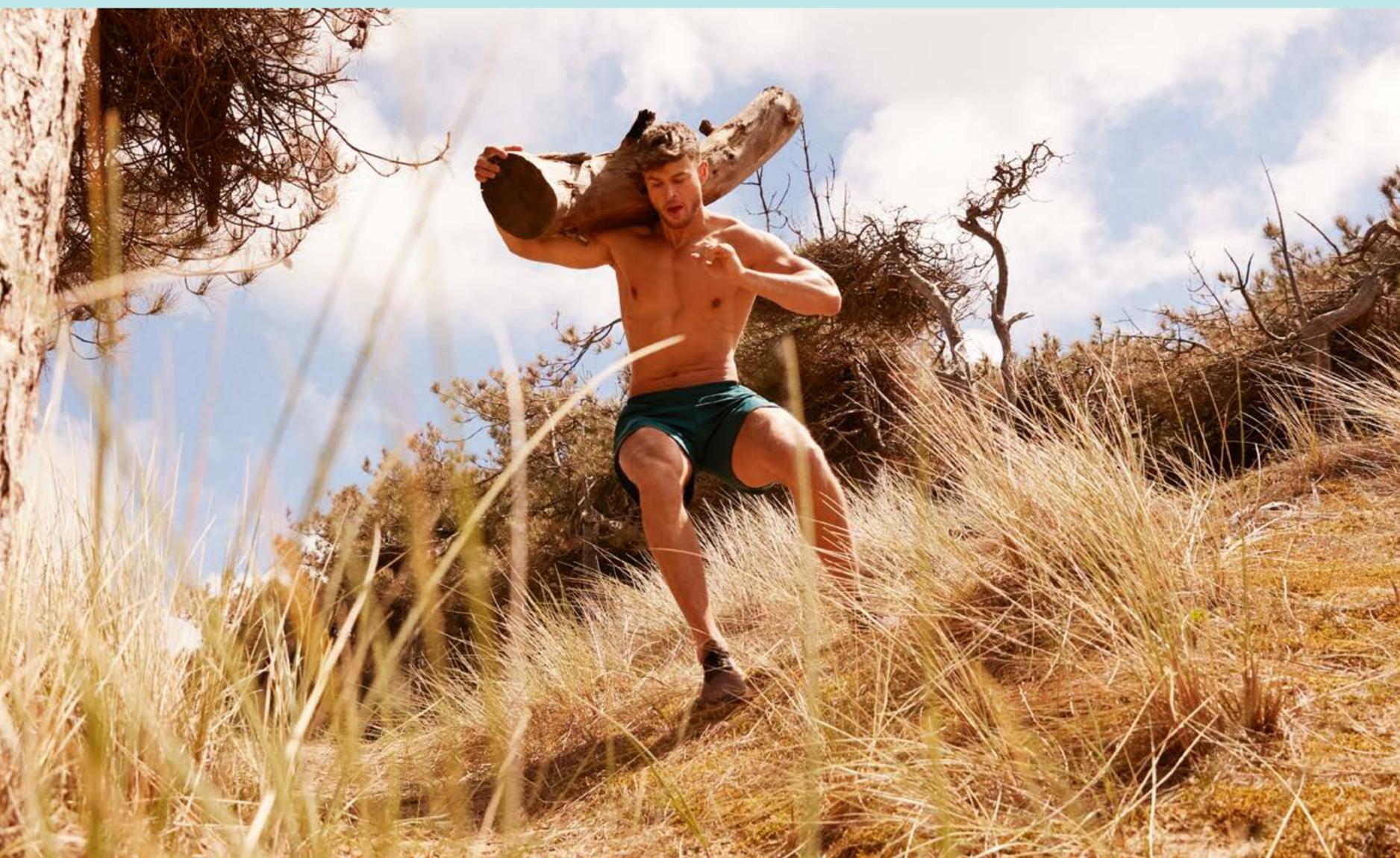
El orden de los ejercicios que componen el programa de entrenamiento es el siguiente: Si indica A1 y A2, quiere decir que es una superserie (realizar los dos ejercicios seguidos sin descanso entre ellos). Si indica A1, B1, se realizan los ejercicios de forma individual y con sus respectivos descansos.

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 con la tonificación muscular.

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	Repeti- ciones	Tempo	Descanso
A1	<u>Sentadilla con mancuernas</u>	4	10	4010	10s
A2	<u>Jalón al pecho</u>	4	10	4010	1m
B1	<u>Prensa</u>	4	12	3010	10s
B2	<u>Remo inclinado con mancuernas</u>	4	12	3010	1m
C1	<u>Extensión de cuádriceps</u>	4	15	2010	10s
C2	<u>Face pull en polea alta de rodillas</u>	4	15	2010	1m
HIIT	<u>30 segundos de sprint y 30 segundos de enfriamiento en la cinta</u>				

RUTINA 2

Orden	Ejercicio	Series	Repeti- ciones	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 de spinning</u>				

RUTINA 3

Orden	Ejercicio	Series	Repeti- ciones	Tempo	Descanso
A1	<u>Sentadilla goblet</u>	4	10	4010	10s
A2	<u>Press de hombro con mancuernas de pie</u>	4	10	4010	1m
B1	<u>Zancadas andando con mancuernas</u>	4	12	3010	10s
B2	<u>Face pull en polea alta de rodillas</u>	4	12	3010	1m
C1	<u>Curl femoral sentado</u>	4	15	2010	10s
C2	<u>Aperturas con mancuernas tumbado</u>	4	15	2010	1m
HIIT	<u>30 segundos de sprint y 30 segundos de enfriamiento en la cinta</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

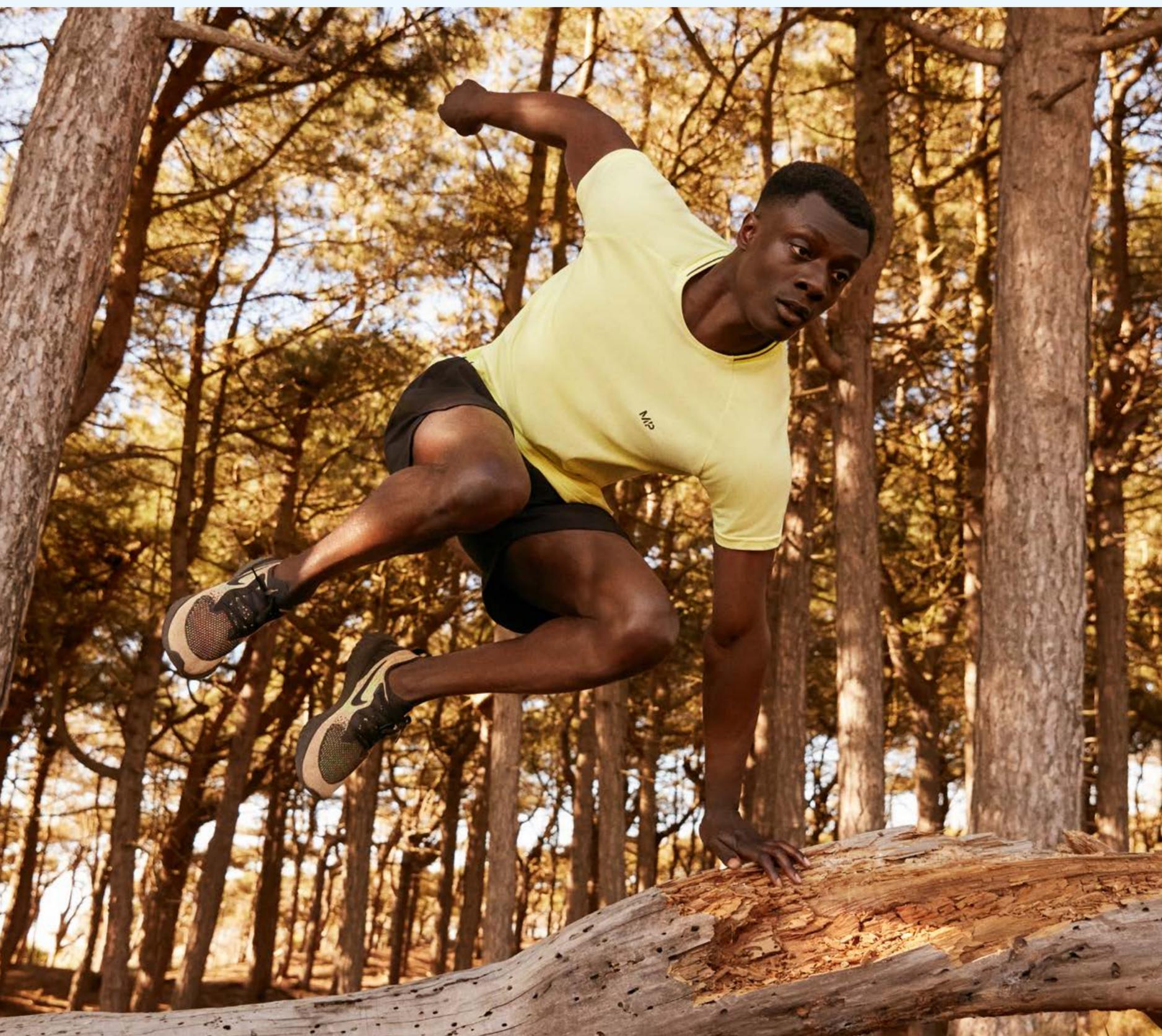
Orden	Ejercicio	Series	Repeti- ciones	Tempo	Descanso
A1	<u>Squats</u>	4	12	3110	10s
A2	<u>Dominadas asistidas</u>	4	12	3110	1m
B1	<u>Prensa</u>	4	15	2110	10s
B2	<u>Remo con barra</u>	4	15	2110	1m
C1	<u>Dumbbell Squat</u>	4	20	2010	10s
C2	<u>Dumbbell Upright Row</u>	4	20	2010	1m
HIIT	<u>20 segundos de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

RUTINA 2

Orden	Ejercicio	Series	Repeti- ciones	Tempo	Descanso
A1	<u>Peso muerto</u>	4	10	4010	10s
A2	<u>Press banca inclinado con mancuernas</u>	4	10	4010	1m
B1	<u>Romanian Deadlift</u>	4	12	3010	10s
B2	<u>Aperturas en poleas de pie</u>	4	12	3010	1m
C1	<u>Curl femoral sentado</u>	4	15	2010	10s
C2	<u>Press de hombros con mancuernas de pie</u>	4	15	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	Repeti- ciones	Tempo	Descanso
A1	<u>Dumbbell Squat</u>	4	12	3110	10s
A2	<u>Seated Dumbbell Shoulder Press</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>				



MES 3

Entramos en la recta final y volvemos a subir la intensidad con más cardio para quemar más grasa y conseguir la tonificación muscular que estamos buscando.

De nuevo, ¡no olvides volver a calcular tus macros!

Frecuencia

Días	Entrenamiento	Cardio
Lunes	Piernas	50 minutos de cardio lineal
Martes	Parte superior del cuerpo	50 minutos de cardio lineal
Miércoles	Brazos	50 minutos de cardio lineal
Jueves	Piernas	50 minutos de cardio lineal
Viernes	Parte superior del cuerpo	50 minutos de cardio lineal
Sábado	Brazos	50 minutos de cardio lineal
Domingo	Descanso	



RUTINA 1

PIERNAS

Orden	Ejercicio	Series	Repeti- ciones	Tempo	Descanso
A1	<u>Squats</u>	8	8	3010	15s
B1	<u>Curl femoral tumbado</u>	8	8	3010	15s
C1	<u>Prensa</u>	8	8	3010	15s
D1	<u>Curl femoral sentado</u>	8	8	3010	15s
E1	<u>Extensión de cuádriceps</u>	8	8	3010	15s
F1	<u>Elevación de gemelos de pie</u>	8	8	3010	15s

RUTINA 2

PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

Orden	Ejercicio	Series	Repeti- ciones	Tempo	Descanso
A1	<u>Press banca</u>	8	8	3010	15s
B1	<u>Curl en polea agarre supino</u>	8	8	3010	15s
C1	<u>Press banca en máquina</u>	8	8	3010	15s
D1	<u>Dumbbell Upright Row</u>	8	8	3010	15s
E1	<u>Aperturas en poleas de pie</u>	8	8	3010	15s

RUTINA 3

BRAZOS

Orden	Ejercicio	Series	Repeti- ciones	Tempo	Descanso
A1	<u><<Tricep Dips>></u>	8	8	3010	15s
B1	<u>Preacher Curl</u>	8	8	3010	15s
C1	<u>Rope Tricep Pushdown</u>	8	8	3010	15s
D1	<u>Curl martillo con mancuernas</u>	8	8	3010	15s



A woman with her hair in a bun, wearing a red athletic top and leggings, is running on a sandy beach. She is carrying a black jacket over her right shoulder. The background shows a blurred natural setting with trees and a thatched roof.

RESUMEN

¡Lo has conseguido!

No olvides visitar todas nuestras guías para ganar músculo, perder grasa, ganar volumen y para llevar un estilo de vida saludable.

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](#) y visita nuestro blog [The Zone](#) para conocer nuestros consejos deportivos y recetas.

THE LEAN ESSENTIALS BUNDLE



COMPRA