

MYPROTEIN



I AM FOREVER FIT

LA  
**GUÍA DE  
TONIFICACIÓN**

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 tonificación

**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 una nevera vacía en casa o si no te has llevado el almuerzo al trabajo. Si evitas pensar que la comida rápida es la opción más cómoda, ya habrás ganado la mitad de la batalla.

Aunque no podamos estar ahí para alejarte del pasillo 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...

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

# 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
<b>PESO</b>	10 X PESO EN KG	10 X PESO EN KG
	+	+
<b>ALTURA</b>	6,25 X ALTURA EN CM	6,25 X ALTURA EN CM
	-	-
<b>EDAD</b>	5 X EDAD EN AÑOS - 161	5 X EDAD EN AÑOS + 5
	=	=
<b>TMB</b>		

## 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 tonificarte

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 MAGROS

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).

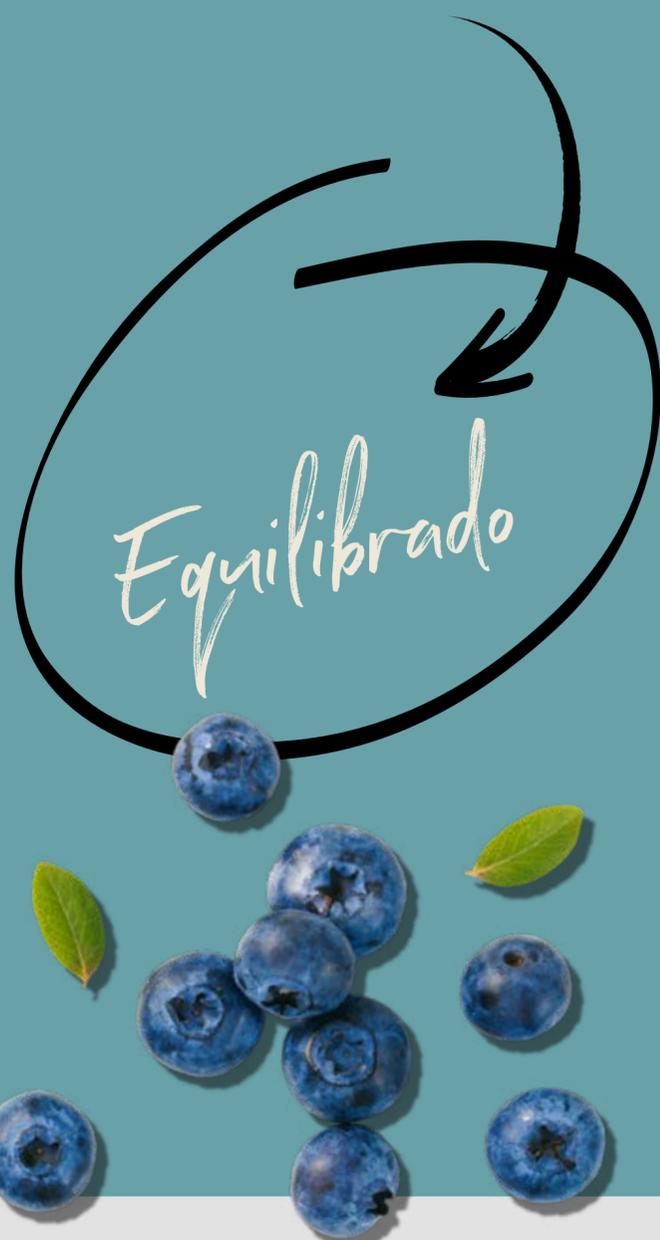
**TU GTED OBJETIVO – TUS CALORÍAS DE PROTEÍNA Y GRASA**

**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 cacahuetes 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 delicioso batido de Impact Diet Whey 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 ketchup, salsa de chili dulce, salsa barbacoa y peri peri. ¡Y da un poco de vida a la preparación de las comidas!

## **Pasta > Macarrones y espagueti cero**

Es la comida más cómoda del mundo, pero no siempre respeta la ingesta adecuada de macronutrientes. Aquí es donde los macarrones cero y los espagueti cero entran en escena.

Elaborados con harina de konjac, una fibra soluble al agua y natural, solo contienen 0,1 g de carbohidratos y 7 calorías por 100 g. Increíble.

## **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 o añadir 10 kg más en cada repetición. Significa darlo todo para progresar siempre que puedas: aunque sea sacando adelante el entrenamiento o sintiéndote algo mejor que la semana anterior.

Hemos contado con la ayuda de una entrenadora personal cualificada, Rebecca Bantleman, para que te ofrezca una guía de entrenamiento fácil de seguir, así como las herramientas que necesitarás para progresar.

## **Conoce a la entrenadora**

Rebecca Bantleman, entrenadora personal cualificada, entrena a distintos clientes y lleva varios establecimientos de fitness de lujo en el extranjero junto a su marido, que también es entrenador personal.

“Diseñé este programa para hacer uso de una combinación de entrenamiento de fuerza, empezando con repeticiones bajas y series más altas con más peso con el objetivo de romper las fibras musculares. Después, esto se convierte en hipertrofia al realizar más repeticiones y menos series con un peso inferior para quemar calorías al tiempo que se somete al sistema nervioso central a menos estrés.”

## EJERCICIOS

# Glúteos y músculos isquiotibiales

## Entrenamiento Uno

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
Flexiones de pierna (pelota suiza)	6	6	45 segundos
Sentadillas con mancuerna	6	8	45 segundos
Puente de cadera con barra	5	10	45 segundos
Zancada con mancuerna	5	10 I+D	45 segundos
Peso muerto rumano con kettlebell	4	15	45 segundos
Swing con kettlebell	4	45 segundos	45 segundos



## EJERCICIO

# Flexiones de pierna (pelota suiza)

<b>Series</b>	<b>6</b>
<b>Repeticiones</b>	<b>6</b>
<b>Descanso</b>	<b>45 segundos</b>

## MÉTODO

Empieza tumbándote sobre una esterilla boca arriba con los pies elevados sobre una pelota suiza y los brazos apoyados en el suelo a cada lado.

Levanta la cadera del suelo y permanece con la parte superior del cuerpo apoyada en el suelo.

Manteniendo los pies juntos y la cadera elevada, flexiona las rodillas para llevar los pies hacia los glúteos.

Aguanta y después vuelve a estirar las piernas para volver al inicio.



## EJERCICIO

# Sentadillas con mancuerna

<b>Series</b>	<b>6</b>
<b>Repeticiones</b>	<b>8</b>
<b>Descanso</b>	<b>45 segundos</b>

## MÉTODO

Mantente de pie en posición recta, con los pies separados a la altura de los hombros mientras sostienes una mancuerna en cada mano.

Bájate flexionando las rodillas, manteniendo el torso derecho y la cabeza hacia arriba.

Continúa hasta que los muslos estén en posición paralela al suelo.

Levanta el torso haciendo fuerza con los talones.



## EJERCICIO

# Puente de cadera con barra

<b>Series</b>	<b>5</b>
<b>Repeticiones</b>	<b>10</b>
<b>Descanso</b>	<b>45 segundos</b>

## MÉTODO

Empieza sentándote en el suelo con una barra cargada sobre la cadera.

Túmbate boca arriba, con los pies en el suelo y las rodillas levantadas.

Haz fuerza en los talones para levantar la cadera del suelo.

Levanta lo máximo posible y después vuelve a la posición inicial.



## EJERCICIO

# Zancada con mancuerna

<b>Series</b>	<b>5</b>
<b>Repeticiones</b>	<b>10 I+D</b>
<b>Descanso</b>	<b>45 segundos</b>

## MÉTODO

Mantente de pie con los pies separados a la altura de la cadera, sosteniendo una mancuerna en cada mano a los lados.

Da una zancada con una pierna y flexiona las rodillas para bajar la cadera, manteniendo el torso derecho. La rodilla trasera debe estar casi tocando el suelo. No dejes que la rodilla delantera sobrepase los dedos de los pies.

Haz fuerza en el talón del pie que se encuentre delante para volver a levantarte.

Repite el ejercicio con la pierna contraria.



## EJERCICIO

# Peso muerto rumano con kettlebell

<b>Series</b>	<b>4</b>
<b>Repeticiones</b>	<b>15</b>
<b>Descanso</b>	<b>45 segundos</b>

## MÉTODO

Empieza de pie sosteniendo una kettlebell o pesa rusa con ambas manos.

Mantén la espalda recta, flexiona la cadera, empuja lentamente la zona inferior de la espalda para moverla hacia atrás lo más lejos que puedas, y flexiona parcialmente las rodillas. Este debe ser un movimiento horizontal de la cadera, en vez de uno descendente.

Haz una pausa y lentamente vuelve a la posición de inicio.



## EJERCICIO

# Swing con kettlebell

<b>Series</b>	<b>4</b>
<b>Repeticiones</b>	<b>45</b>
<b>Descanso</b>	<b>45 segundos</b>

## MÉTODO

Mantente de pie con los pies separados a la altura de los hombros y sosteniendo una kettlebell con ambas manos.

Flexiona ligeramente las rodillas, girando la cadera y tirando de la kettlebell entre las piernas.

Mueve la cadera hacia delante y pon derecha la espalda para balancear la kettlebell hasta la altura del hombro.

Repite el movimiento de forma continua.

## EJERCICIOS

# Parte superior del cuerpo

## Entrenamiento Dos

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
Remo inclinado supino con barra	6	8	45 segundos
Press de banca con mancuernas	6	8	45 segundos
Elevaciones laterales sentado con mancuernas	5	10	45 segundos
Extensión de tríceps tumbado con mancuerna	5	12	45 segundos
Abdominales invertidos en banco inclinado	4	15	45 segundos
Abdominal lateral con pelota suiza	4	15 I+D	45 segundos



## EJERCICIO

# Remo inclinado supino con barra

<b>Series</b>	<b>6</b>
<b>Repeticiones</b>	<b>8</b>
<b>Descanso</b>	<b>45 segundos</b>

## MÉTODO

Mantente de pie con los pies separados a la altura de los hombros, sosteniendo una barra cargada con un agarre supino (palmas hacia arriba).

Flexiona las rodillas ligeramente y mueve el torso hacia delante, doblándote en la cintura.

Mantén la cabeza y el torso derechos, levanta la barra hacia arriba y mantén los codos cerca del cuerpo.

Mantén el peso en el punto superior y baja lentamente el peso.



## EJERCICIO

# Press de banca con mancuernas

<b>Series</b>	<b>6</b>
<b>Repeticiones</b>	<b>8</b>
<b>Descanso</b>	<b>45 segundos</b>

## MÉTODO

Túmbate en un banco boca arriba con una mancuerna en cada mano sobre la parte superior de los muslos.

Utiliza los muslos para ayudar a levantar las mancuernas una a una, sosteniéndolas a los lados con el brazo superior y el antebrazo creando un ángulo de 90 grados y las palmas de las manos en dirección contraria a ti.

Exhala y empuja las mancuernas hacia arriba, juntando los brazos en posición recta en el punto más alto del levantamiento.



## EJERCICIO

# Elevaciones laterales sentado con mancuernas

<b>Series</b>	<b>5</b>
<b>Repeticiones</b>	<b>10</b>
<b>Descanso</b>	<b>45 segundos</b>

## MÉTODO

Siéntate al final de un banco con los pies posados con firmeza en el suelo. Sostén una mancuerna en cada mano con las palmas orientadas hacia ti y los brazos estirados hacia abajo.

Mantén el torso quieto, levanta las mancuernas hacia los lados con una ligera flexión del codo hasta que los brazos estén en posición paralela al suelo.

Haz una pausa durante un segundo, y a continuación, vuelve a bajar las pesas lentamente.



## EJERCICIO

# Extensión de tríceps tumbado con mancuerna

<b>Series</b>	<b>5</b>
<b>Repeticiones</b>	<b>12</b>
<b>Descanso</b>	<b>45 segundos</b>

## MÉTODO

Tumbate en un banco mientras sostienes una mancuerna en cada mano, con los brazos totalmente extendidos hacia arriba en un ángulo de 90 grados con respecto al torso. Las palmas deben estar orientadas hacia ti y los codos metidos hacia el costado.

Toma aire y mantén la parte superior de los brazos quieta mientras bajas lentamente las mancuernas en dirección hacia las orejas.

Utiliza los tríceps para llevar las pesas a la posición inicial. Repite la acción.



## EJERCICIO

# Abdominales invertidos en banco inclinado

<b>Series</b>	<b>4</b>
<b>Repeticiones</b>	<b>15</b>
<b>Descanso</b>	<b>45 segundos</b>

## MÉTODO

Túmbate boca arriba sobre un banco inclinado, sujetando la parte superior con ambas manos. Haz fuerza en las piernas para que se encuentren en posición paralela al suelo.

Exhala y levanta las piernas hacia el torso, separando la cadera del banco.

Aguanta durante un segundo y baja las piernas hasta alcanzar la posición inicial. Repite la acción.



## EJERCICIO

# Abdominal lateral con pelota suiza

<b>Series</b>	<b>4</b>
<b>Repeticiones</b>	<b>15 I+D</b>
<b>Descanso</b>	<b>45 segundos</b>

## MÉTODO

Coloca una pelota suiza cerca de una pared u objeto resistente. Apoya tu costado izquierdo sobre el balón, con la pierna derecha estirada. El pie izquierdo debe proporcionarte apoyo y equilibrio.

Mantén las manos en las sienes y activa la parte derecha del torso, contrayéndola hacia arriba hasta estar en posición vertical pero apoyado en la pelota.

Haz una pausa y lentamente retrocede a la posición de inicio. Repite la acción.

## EJERCICIOS

# Parte inferior del cuerpo

## Entrenamiento Tres

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
Peso muerto con barra estilo sumo	6	8	45 segundos
Sentadilla hack con barra (talones elevados)	6	8	45 segundos
Salto al cajón	5	12	45 segundos
Step-up ruso	5	10 I+D	45 segundos
Sentadilla Goblet	4	15	45 segundos
Sentadillas en pared	4	45 segundos	45 segundos



## EJERCICIO

# Peso muerto con barra estilo sumo

<b>Series</b>	<b>6</b>
<b>Repeticiones</b>	<b>8</b>
<b>Descanso</b>	<b>45 segundos</b>

## MÉTODO

Coloca una barra cargada en el suelo. Colócate detrás de la barra con bastante margen y, después, flexiona la cadera para agarrar la barra y acercarla.

Relaja los hombros, mira hacia delante y haz fuerza en los talones, estirando la cadera y las rodillas hasta que estés de pie con la barra levantada. Concentra el esfuerzo en los omóplatos.

Baja el peso al suelo flexionando de nuevo la cadera.



## EJERCICIO

# Sentadilla hack con barra (talones elevados)

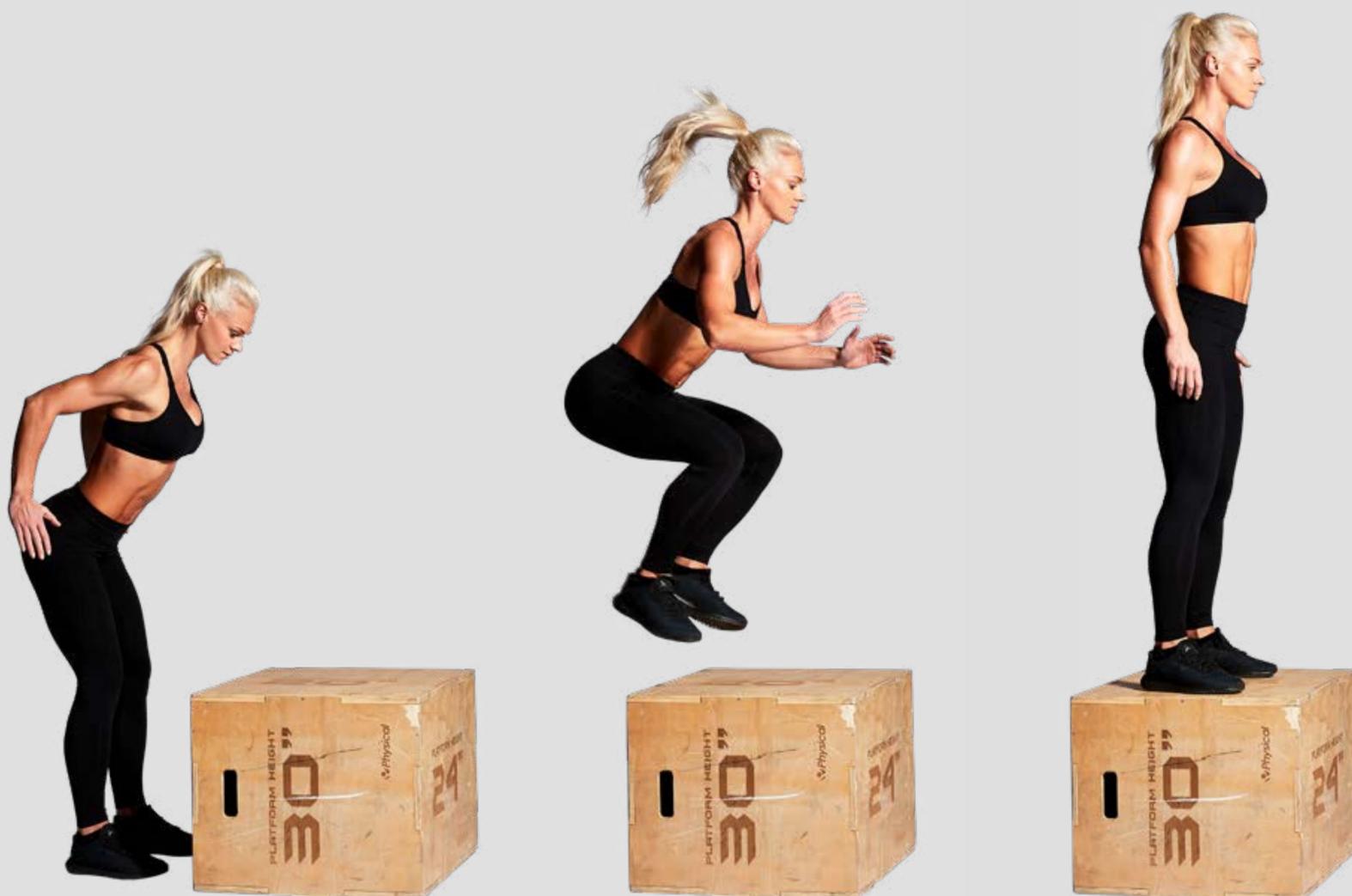
<b>Series</b>	<b>6</b>
<b>Repeticiones</b>	<b>8</b>
<b>Descanso</b>	<b>45 segundos</b>

## MÉTODO

Mantente de pie, sostén una barra detrás de ti a la altura del brazo, con los pies separados a la altura de los hombros.

Mantén la cabeza alta y la espalda recta, y agáchate hasta que la parte superior de los muslos se encuentre en posición paralela al suelo.

A continuación, haz fuerza en los talones y contrae los muslos mientras vuelves al inicio. Repite la acción.



## EJERCICIO

# Salto al cajón

<b>Series</b>	<b>5</b>
<b>Repeticiones</b>	<b>12</b>
<b>Descanso</b>	<b>45 segundos</b>

## MÉTODO

Permanece de pie delante de un cajón con los pies separados a la altura de los hombros.

Flexiona las piernas y realiza una media sentadilla, echa los brazos hacia atrás y después hacia delante para saltar desde el suelo. Intenta posarte sobre la caja de la forma más suave posible.

Vuelve a saltar hacia el suelo y repite el ejercicio.



## EJERCICIO

# Step-up ruso

<b>Series</b>	<b>5</b>
<b>Repeticiones</b>	<b>10 I+D</b>
<b>Descanso</b>	<b>45 segundos</b>

## MÉTODO

Mantente de pie con el pie izquierdo en el suelo y el derecho posado sobre un cajón. El muslo derecho no debe estar en una posición más alta que paralela al suelo.

Contrayendo el muslo derecho, haz fuerza para mantenerte en el cajón, elevando la rodilla izquierda.

Aguanta, baja y repite.



## EJERCICIO

# Sentadilla Goblet

<b>Series</b>	<b>4</b>
<b>Repeticiones</b>	<b>15</b>
<b>Descanso</b>	<b>45 segundos</b>

## MÉTODO

Mantente de pie sujetando una kettlebell cerca del pecho.

Ponte en cuclillas manteniendo la espalda y el pecho rectos y con la cabeza hacia arriba, hasta que los músculos isquiotibiales toquen los gemelos. Utiliza los codos para impulsar las rodillas.

Haz una pausa en el punto más bajo y vuelve a la posición inicial. Repite la acción.



## EJERCICIO

# Sentadillas en pared

<b>Series</b>	<b>4</b>
<b>Repeticiones</b>	<b>45 segundos</b>
<b>Descanso</b>	<b>45 segundos</b>

## MÉTODO

Permanece de pie con la espalda recta apoyada contra la pared y los pies separados a la altura de los hombros a unos 60 centímetros de la pared.

Deslízate hacia abajo en la pared hasta que las piernas estén flexionadas en un ángulo de 90 grados y con las rodillas directamente por encima de los tobillos.

Mantén esta postura mientras contraes los abdominales.

## EJERCICIOS

# Parte superior del cuerpo

## Entrenamiento Cuatro

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
Press con barra por encima de la cabeza	6	8	45 segundos
Flexión diamante	6	8	45 segundos
Remo con mancuerna asistida	5	10	45 segundos
Aperturas inclinadas con mancuernas	5	10	45 segundos
Giro ruso con peso	4	15 I+D	45 segundos



## EJERCICIO

# Press con barra por encima de la cabeza

<b>Series</b>	<b>6</b>
<b>Repeticiones</b>	<b>8</b>
<b>Descanso</b>	<b>45 segundos</b>

## MÉTODO

Mantente de pie sujetando una barra apoyada en los hombros, con las manos separadas a la altura de los hombros y las palmas orientadas hacia fuera.

Sube la barra hasta que esté por encima de la cabeza y los brazos estén completamente estirados.

Dobla los codos en el punto superior del movimiento, aguanta durante un segundo y baja la barra lentamente hasta la posición de inicio.



## EJERCICIO

# Flexión diamante

<b>Series</b>	<b>6</b>
<b>Repeticiones</b>	<b>8</b>
<b>Descanso</b>	<b>45 segundos</b>

## MÉTODO

Arrodíllate en una esterilla y gatea con las manos de forma que la espalda esté recta.

Coloca las manos en la esterilla formando un triángulo con el pulgar y los dedos índice.

Haz presión en los metatarsos para colocarte en posición de plancha. Bájate hasta que el pecho toque el suelo.

Exhala mientras te impulsas hacia arriba.



## EJERCICIO

# Remo con mancuerna asistida

<b>Series</b>	<b>5</b>
<b>Repeticiones</b>	<b>10</b>
<b>Descanso</b>	<b>45 segundos</b>

## MÉTODO

Inclínate hacia delante en un banco inclinado con una mancuerna en cada mano y los brazos estirados hacia abajo.

Retrae los omóplatos y flexiona los codos para llevar las mancuernas a tu lado.

Haz una pausa en la parte superior del movimiento y lentamente vuelve a la posición de inicio. Repite la acción.



## EJERCICIO

# Vuelo inclinado con mancuernas

<b>Series</b>	<b>5</b>
<b>Repeticiones</b>	<b>10</b>
<b>Descanso</b>	<b>45 segundos</b>

## MÉTODO

Túmbate boca arriba en un banco inclinado con una mancuerna en cada mano.

Extiende los brazos por encima de ti, con los codos ligeramente flexionados.

Lentamente baja los brazos a los lados, manteniéndolos estirados con las palmas enfrentadas.

Exhala y lleva las mancuernas a la posición de inicio. Repite la acción.



## EJERCICIO

# Giro ruso con peso

<b>Series</b>	<b>4</b>
<b>Repeticiones</b>	<b>15 I+D</b>
<b>Descanso</b>	<b>45 segundos</b>

## MÉTODO

Siéntate en una esterilla sujetando una mancuerna con las dos manos a la altura del pecho.

Sitúa los pies delante de ti, flexiona las rodillas y recuéstate, manteniendo el torso recto. Los muslos y el torso deben estar en forma de V.

Estira por completo los brazos y baja lentamente el peso para tocar cada lado del suelo al lado de la cadera.

# ¿QUIERES LLEVARLO AL SIGUIENTE NIVEL?

## Prueba las series descendentes

Una serie descendente es una técnica de entrenamiento en la que realizas una serie normal, pero en vez de hacer una pausa tras la serie, dejas caer el peso y realizas otra serie hasta alcanzar el fallo muscular.

Este ejercicio puede hacer que tus músculos vayan más allá de los límites normales, aumentando el tiempo que están sometidos a tensión, así como el volumen de entrenamiento, lo que puede desencadenar el crecimiento muscular.

Es una técnica versátil que se puede utilizar durante cualquier entrenamiento: desde las piernas hasta los abdominales.

### **Y aquí te mostramos cómo maximizar las series descendentes...**

#### **01**

#### **Mantén el descanso reducido a un mínimo**

Es importante que el descanso sea el mínimo entre las series, con solo suficiente tiempo para bajar el peso. Cuanto más breve sea el tiempo, más intensa y eficaz será la serie descendente, así que trata de que dure el menor tiempo posible.

#### **02**

#### **La preparación es clave**

Asegúrate de que tienes todo tu equipamiento listo antes de empezar tu serie descendente. Si utilizas una barra, cárgala con pesas de 5 o 10 kg, que sean fáciles de quitar.

O, si utilizas mancuernas, tenlas preparadas. Pero no te conviertas en esa típica persona que acapara tres conjuntos de mancuernas cuando el gimnasio está abarrotado.

#### **03**

#### **Utilízalas con moderación**

¡Son intensas! Si las utilizas con demasiada frecuencia, corres el riesgo de hacer un entrenamiento excesivo.

# TRANSFORMA LA MOTIVACIÓN EN DEDICACIÓN

## 01

### Preparación de comidas para la semana

Puede que sea lo último que te apetezca hacer el domingo, pero en el fondo sabes que te va a preparar para una semana llena de éxitos. Además, será mucho menos probable que te sientas tentado a visitar una cadena de comida rápida si estás preparado.

## 02

### Utiliza una cámara, no la báscula

Hay muchas variables que pueden hacer que tu peso fluctúe a lo largo del día, desde lo que has comido hasta si has bebido lo suficiente. Saca fotos, así tendrás una comparación visible para recordarte el progreso que has conseguido.

## 03

### Acaba con las tentaciones

Es mucho menos probable que te comas una bolsa de patatas fritas en un antojo si esta bolsa no está a tu alcance. Sé estricto con lo que entra en tu despensa.

## 04

### Combina tus comidas

Si haces que tu dieta sea rica y variada, es mucho más probable que la cumplas. Experimenta con las especias, los aderezos y los marinados, y cambia constantemente la verdura que utilices como guarnición.

## 05

### Escucha a tu cuerpo

Algunos días no vas a poder ir al gimnasio y no pasa nada. Si tu cuerpo te dice que está cansado o demasiado dolorido del día anterior, escúchalo. Es mucho mejor darse un descanso y volver con las pilas cargadas que forzarse y correr el riesgo de sufrir una lesión grave. Los días de descanso son importantes.

# 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 en el sofá del gimnasio o con el teléfono? Lamentablemente, navegar por Internet con el móvil no quema tantas calorías como la cinta. 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 “tonificarte”, esto puede parecer un poco distante y vago. Piensa en qué cambios quieres ver o sentir y en las metas que puedes establecer para conseguir tu gran objetivo. Eso podría ser realizar una serie extra, aumentar las pesas, o ver un poco más de definición muscular en tus selfis (oye, aquí no juzgamos a nadie).

# La última palabra

**Has llegado hasta aquí... así que no lo dejes ahora. Ponerse en forma y conseguir unos músculos fuertes no se logra de la noche a la mañana, este solo es el inicio de tu recorrido. ¡Ya lo tienes!**