

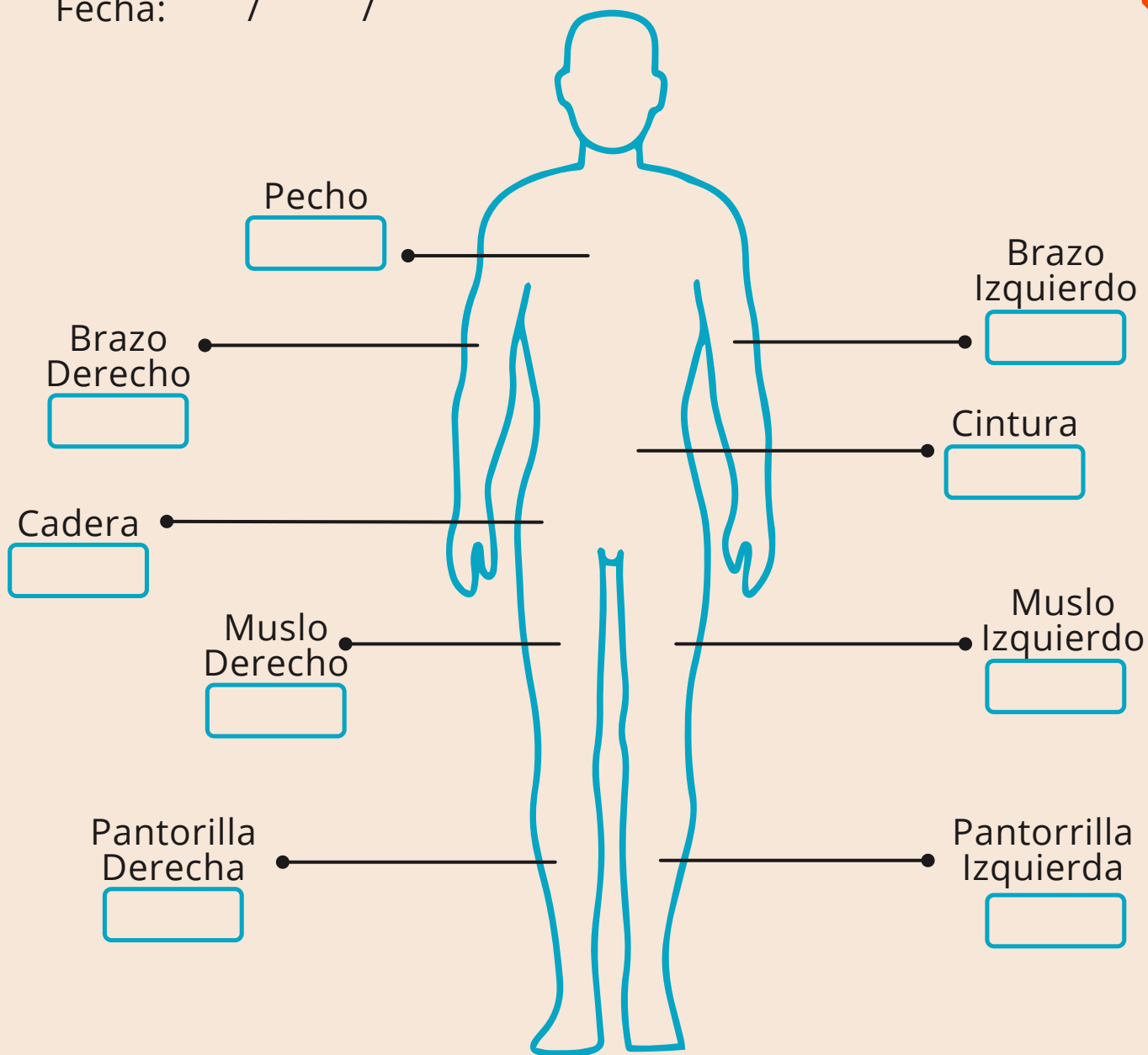
GANA MÚSCULO EN 28 DÍAS

**CUADERNO
DE TRABAJO**



MEDIDAS INICIALES

Fecha: / /



Peso: _____ Kgs
 _____ % grasa

SEGUIMIENTO SEMANAL

Medidas	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Pecho				
Brazo Izquierdo				
Brazo Derecho				
Cintura				
Cadera				
Muslo Izquierdo				
Muslo Derecho				
Pantorrilla Izquierda				
Pantorrilla Derecha				

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Peso				
% GRASA				

SEGUIMIENTO SEMANAL

INSTRUCCIONES:

Valora tu estado actual en los distintos aspectos. Utiliza la escala del 1 al 10 donde 10 es el valor más alto (todo bien) y 1 el más bajo (muy mal). Intenta pensar en un promedio semanal y no solo en este momento.

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
ENERGÍA				
FUERZA AL ENTRENAR				
CALIDAD DE SUEÑO				
ESTREÑIMIENTO				
INFLAMACIÓN				
HUMOR (EMOCIONAL)				
ANSIEDAD				
CLARIDAD MENTAL				
LIBIDO				
REGULACIÓN TEMP. CORP.				

REGISTRO PASOS X DÍA

	# DE PASOS			
Día	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
L				
M				
M				
J				
V				
S				
D				

SEMANA 1

DETERMINA TUS CALORÍAS



INSTRUCCIONES:

Esta semana, deberás registrar todos los días tu peso por las mañanas y la cantidad de calorías que consumes diariamente. Al finalizar la semana, saca el promedio de ambos, y esas, serán tus calorías actuales de dónde crearás un superávit más adelante.

	PESO (KG)	CALORÍAS	PROTEÍNA (GRAMOS)	GRASAS (GRAMOS)	CARBOS (GRAMOS)
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SABADO					
DOMINGO					
PROMEDIO					

PESO INICIAL

PESO FINAL

ESTABA EN UN...

Déficit

Mantenimiento

Superávit

SI ESTABAS EN UN....

SEMANA 2

1) CREA TU SUPERÁVIT

INSTRUCCIONES:

Con la tabla a continuación, determina cuántas calorías vas a aumentar de tu ingesta actual promedio para crear tu superávit.

DÉFICIT	MANTENIMIENTO	SUPERÁVIT
Aumenta tus calorías un 30% desde donde te encuentras actualmente.	Aumenta tus calorías un 15-20% desde donde te encuentras actualmente.	Aumenta tus calorías un 5-10% desde donde te encuentras actualmente cuando te estanques con calorías actuales.

Recuerda que el superávit que estás creando hoy, eventualmente, y al ganar peso (músculo, y esperemos, poca grasa), se convertirá en tu nuevo mantenimiento. Antes de crear otro superávit y seguir aumentando calorías, considera otras variables como el aumento de fuerza en el gimnasio. **Si ya no ves progreso, y si aún es sostenible hacerlo, sigue aumentando tus calorías un 5-10% más.**

Si te estancas al subir de peso, y seguir aumentando calorías es sostenible, busca hacerlo en un 5-10% más.

Si te estancas al subir de peso, y seguir aumentando calorías es sostenible, busca hacerlo en un 5-10% más.

Si te estancas al subir de peso, y seguir aumentando calorías es sostenible, busca hacerlo en un 5-10% más.

El ganar músculo es un proceso lento y no siempre es lineal. Habrá semanas donde veas cómo tu cuerpo responde al entrenamiento y al superávit calórico, y algunas otras, donde parece ser que te estancas. **TEN PACIENCIA y confía en el proceso...**

Sé consciente de cómo mejoran otras áreas de tu vida. **Te prometo que, de seguir aumentando calorías, con los macros adecuados, durmiendo 7-8 horas y entrenando de forma adecuada, los resultados llegarán.**

SEMANA 2

1) CREA TU SUPERÁVIT

¿AÚN ES SOSTENIBLE
AUMENTAR CALORÍAS?

☐

SÍ

☐

NO

CALORÍAS
PROMEDIO

CALORÍAS EN
SUPERÁVIT

	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASAS	CARBOS
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SABADO				
DOMINGO				
PROMEDIO				

SEMANA 2

2) MEJORA TUS MACROS

INSTRUCCIONES:

De acuerdo a tus calorías, determina cuántos gramos de cada macronutriente necesitas. El objetivo es mejorar la alimentación dándole al cuerpo lo que necesita para rendir al máximo y tener resultados óptimos.

PROTEÍNA

Comenzamos con la proteína porque es el macronutriente más importante cuando se trata de mejorar el tejido magro, recomposición corporal y gasto energético.

De acuerdo a tu edad, determina cuántos gramos de proteína necesitas al día por kilogramo de masa corporal magra.

	0-30 AÑOS	30-40 AÑOS	40-50 AÑOS	50-60 AÑOS	60-70 AÑOS
SUPERÁVIT	1.8-2.0 g/kg(mcm)	2.0-2.3 g/kg(mcm)	2.3-2.6 g/kg(mcm)	2.6-2.9 g/kg(mcm)	2.9-3.2 g/kg(mcm)

*mcm = masa corporal magra

Gramos
Proteína
Actual

*Gramos
Proteína
Objetivo

SEMANA 2

2) MEJORA TUS MACROS

GRASAS Y CARBOHIDRATOS

Las calorías restantes deben provenir de los carbohidratos y de las grasas. **Los estudios muestran que, mientras la proteína sea adecuada, no importa mucho de donde provengan el resto de las calorías cuando estamos en superávit mientras haya un mínimo del 15% de las calorías totales de las grasas.** Al final, es una cuestión de preferencia, adherencia con la dieta y cómo te sientes con ambos.

GRASAS

Calorías en
superávit

X

% grasas
deseado
(mínimo 15%)

=

Kcal
Grasas

Kcal
Grasas

÷

9

(# kcal por
gramo de
grasa)

=

Gramos
Grasas

Gramos
Grasas
Actual

Gramos
Grasas
Objetivo

CARBOHIDRATOS

Calorías en
superávit

—

Calorías
Proteína

—

Calorías
Grasas

*(# Gramos
Proteína X 4)

=

Calorías
Restantes

÷

4

(# kcal por
gramo de
carbo)

=

Gramos
Carbos

Gramos
Carbos
Actual

Gramos
Carbos
Objetivo

SEMANA 3

CAMBIA EL ESTÍMULO

INSTRUCCIONES:

Si llevas mucho tiempo entrenando igual, o buscas comenzar a hacerlo, descarga una rutina. El objetivo es darle "una razón nueva" a nuestro cuerpo para desarrollar o conservar músculo cambiando el estímulo (entrenamiento).

VARIABLES A CONSIDERAR...

	Rutina Actual	Rutina Nueva
Rango de Repeticiones		
# SETS x Semana x Grupo Muscular		
Tempo		
Tiempo de Descanso		
Técnicas (ejemplo: dropsets)		
Frecuencia		
Split		
Ejercicios		

No es necesario cambiar todas las variables, pero busca hacerlo al menos con 2 cada 3-5 semanas. (El peso se ve afectado por el # de Reps.) Todas funcionan, pero no funcionan para siempre.

SEMANA 4

¿POR QUÉ TE ESTANCAS?

INSTRUCCIONES:

Con la descripción, descifra por qué te has estancado y cuál sería el siguiente paso a tomar. El objetivo es seguir progresando y tener muy claros los siguientes pasos. ***Es difícil que te estanques en la Semana 4, pero es para que tengas una idea de cuáles podrían ser los siguientes pasos.**



MUY POCAS
CALORÍAS



MUY POCA
PROTEÍNA



TU RUTINA DE
RESISTENCIA



UNA POBRE
SALUD



NECESITAS
UN BREAK



CALIDAD DE
SUEÑO



MUCHO
ESTRÉS



SEMANA 4

¿POR QUÉ TE ESTANCAS?



MUY POCAS CALORÍAS

El músculo es un tejido energéticamente costoso. De no darle razón para hacerlo, nuestro cuerpo nunca buscará desarrollarlo. **Necesitamos comer más calorías de las que quemamos para poder lograrlo.**

SOLUCIÓN: aumenta tus calorías en un 15-30% desde donde te encuentras actualmente. Cumple primero con tu proteína y completa con carbo y grasas.



MUY POCA PROTEÍNA

La proteína es el macronutriente más importante cuando se trata del tejido magro. Aunque tus calorías sean adecuadas, si no consumes suficiente proteína, difícilmente podrás aumentar tu masa muscular.

SOLUCIÓN: con la tabla anterior, calcula cuántos gramos de proteína necesitas al día. De ser necesario, mantén un registro diario utilizando una app para poder cumplir con tus requerimientos diarios.



TU RUTINA DE RESISTENCIA

Todas las rutinas funcionan, pero no funcionan para siempre. Una vez que tu cuerpo se adapta a cierto estímulo, a cierta rutina, será momento de cambiar por una nueva y mandar una nueva señal a tu cuerpo.

SOLUCIÓN: busca cambiar tu rutina de entrenamiento cada 3-5 semanas. Este cambio, le dará una razón a tu cuerpo para seguir buscando adaptarse y seguir viendo progreso en el espejo.

SEMANA 4

¿POR QUÉ TE ESTANCAS?



UNA POBRE SALUD

El cuerpo más sano siempre responderá de mejor manera al entrenamiento. Por lo tanto, si tu salud no es óptima, tu cuerpo le dará prioridad a otros procesos antes de buscar subir de músculo. Si no ves resultados, quizá tu salud no está en el mejor lugar.

SOLUCIÓN: enfócate primero en tu salud. Si eso significa descansar del entrenamiento, dormir más o manejar otra situación primero, ¡adelante! Tu salud siempre será primero antes de la ganancia muscular.



NECESITAS UN BREAK

Similar a la anterior. A veces, para poder seguir progresando, necesitamos darle un break a nuestro cuerpo del entrenamiento. Nos han vendido la idea de que siempre debemos seguir empujando para ver resultados, pero en ocasiones, esta es la razón la cual has dejado de ver progreso.

SOLUCIÓN: date un break del entrenamiento. No perderás progreso y regresarás más fuerte y sano para continuar.



CALIDAD DE SUEÑO

No podemos hacer suficiente énfasis en la importancia de dormir bien para ganar músculo. En realidad, es cuando descansamos y nos recuperamos cuando subimos de músculo. No lo hacemos mientras estamos entrenando.

SOLUCIÓN: trata tu calidad de sueño con la importancia que merece. No solo te ayudará a subir de músculo, sino también, a tener un mejor rendimiento físico, a comer mejor, a sentirte mejor, y como resultado, seguir viendo importante progreso.

SEMANA 4

¿POR QUÉ TE ESTANCAS?



MUCHO ESTRÉS

Muy de la mano de tener una buena salud, tener estrés crónico puede impactar negativamente nuestra búsqueda por ganar músculo. Al liberar más cortisol, nuestro cuerpo le da prioridad a otras cosas antes que a la ganancia muscular.

SOLUCIÓN: al igual que la anterior, enfócate primero en tu salud. Quizá, hay algo en tu vida que te está estresando de más o debes aprender cómo manejarlo de mejor manera. El entrenamiento te puede ayudar a manejarlo, pero no te agobies si no ves los resultados que esperabas en estas situaciones.

La búsqueda por una mejor salud, generalmente da como resultado, ganar músculo. Al no ser de los objetivos primarios de nuestro cuerpo, cuando hacemos las cosas que fomentan una mejor salud, también podremos ver cambios físicos.

Enfócate en el proceso. Aprende a disfrutar cada momento. Sé consciente del impacto que tiene el entrenamiento en todas las áreas de tu vida y no solo si ganas o no músculo. **Esta búsqueda es una que nunca acaba.** En el momento en que dejes de darle razón a tu cuerpo para conservar o desarrollar músculo, se deshará de él.

Esperamos que hayas aprendido cómo funciona el proceso de subir de músculo, y más importante aún, tengas las herramientas a la mano para poderlo aplicar en tu propia vida creando tu superávit, consumiendo los macros adecuados, teniendo un rutina de resistencia apropiada, y finalmente, cuidando otros factores de tu salud fomentando la ganancia muscular.

Equipo Wellness PF



¿QUIERES CONTINUAR TU PROCESO?



PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS.

PÁGINA	WELLNESSPF.COM
Email	INFO@WELLNESSPF.com
WHATSAPP	(55) 5259-3278
Social	@THEWELLNESSPF