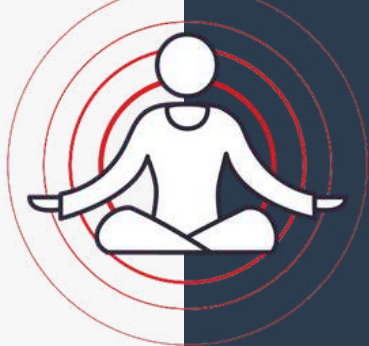




CÓMO GANAR

MÚSCULO

(LO MÁS RÁPIDO POSIBLE)

WWW.WELLNESSPF.COM

Tabla de contenido

01. Introducción

02. Músculo: por qué es tan importante

03. Alimentación: Calorías y Macros

04. Manda una señal: Dale una razón a tu cuerpo para cambiar

**05. Descanso: Estrés (estímulo) +
Descanso = Crecimiento**

**06. Programación: Tu cuerpo se adapta.
Cambia el estímulo.**

**07. Paciencia: Esto toma tiempo,
disfruta el proceso.**

Introducción



Sin importar cuál sea tu objetivo físico, siempre deberías estar en busca de subir de músculo o conservarlo. El músculo es un tejido que, además de hacerte ver mejor frente al espejo, trae consigo muchos beneficios como la capacidad de quemar más calorías sin hacer nada y mejorar la sensibilidad a la insulina.

En esta guía, aprenderán sobre los mecanismos a través de los cuales ganamos músculo, los factores que determinan tus resultados, y finalmente, los sistemas para poder comenzar a hacerlo.

El objetivo de esta guía es que entiendan cómo subir de músculo, por qué es tan importante hacerlo, y finalmente, brindarles las herramientas y todo lo que necesitan para poder comenzar a aplicar estos principios en su vida.

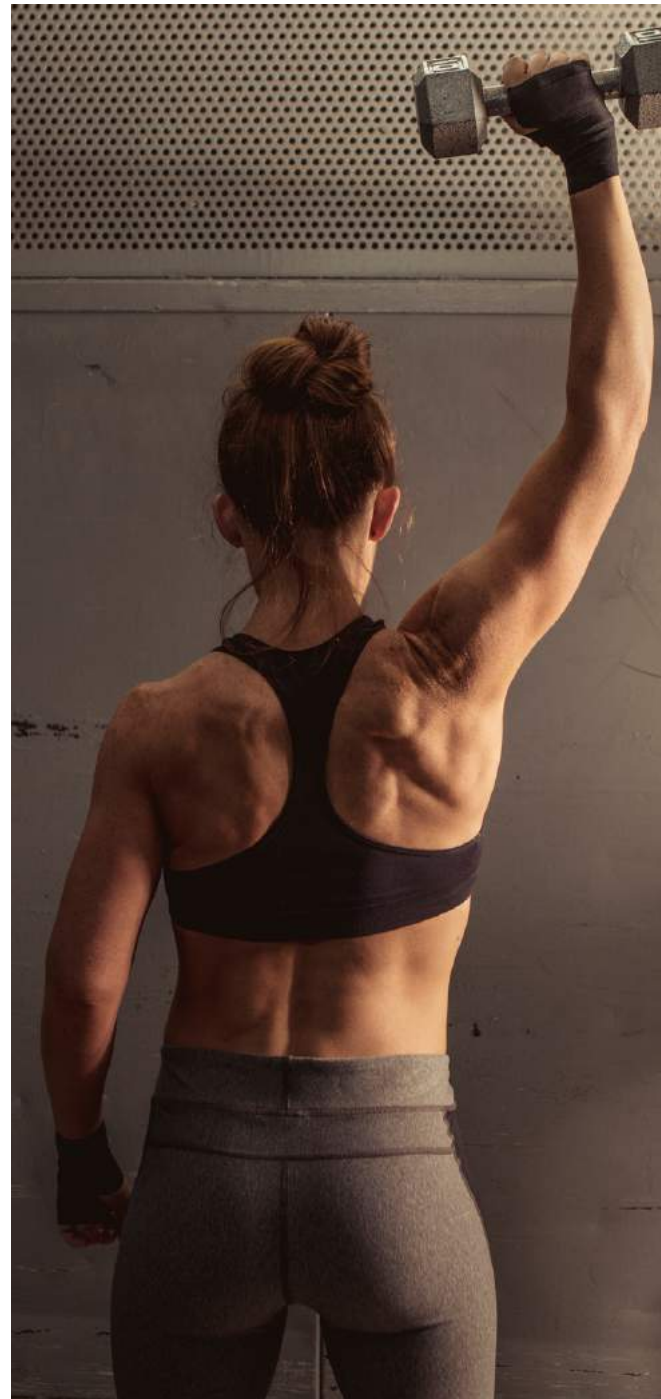
[suscribirse](#)

Tu músculo...

¿Qué es lo primero que piensas cuando alguien habla de músculo? En mi experiencia, la gente solo piensa en los fisicoculturistas que, son tan grandes, que difícilmente son capaces de rascarse la espalda. Pero el músculo no es exclusivo de ellos, Y TODOS, deberíamos estar en busca de desarrollarlo.

El músculo es un tejido que tiene la capacidad de generar movimiento en el cuerpo a través de sus contracciones. Entre más grande sea, más fuerza podrá ejercer en cada una de estas contracciones.

Está formado por células especializadas llamadas miocitos que tienen la propiedad de aumentar o disminuir su longitud cuando son estimuladas por impulsos eléctricos procedentes del sistema nervioso. En pocas palabras, crecen con el entrenamiento de resistencia.



¿Por qué es tan importante?

Es importante que dejes de ver el músculo tan solo por sus beneficios estéticos. Sí, te verás mejor frente el espejo, pero el músculo es mucho más que eso, y entre más apreciamos los muchos beneficios que tiene, más adecuado será el entrenamiento y mejores resultados tendremos en el largo plazo.

Beneficios Músculo:



Reduce el riesgo de mortalidad



Mantiene la masa y densidad osea



Acelera el metabolismo



Mejora sensibilidad a la insulina



Optimiza calidad de vida

Cómo Ganar Músculo

Ganar músculo es un proceso que depende de distintos factores, y de estar alineados correctamente, dará como resultado la ganancia muscular. Es importante mencionar que ganar músculo es un proceso lento, y tu mejor aliado, será la constancia.

No necesitas ser perfecto, pero sí necesitas ser constante.

Comenzando por las calorías, vamos a ver cada uno de los factores que determinan si subimos o bajamos de músculo. También es importante mencionar que, si no le damos la razón correcta a nuestro cuerpo para subir de músculo, este nunca la dará prioridad. Si no lo usas, lo pierdes.



Calorías

Como los centímetros o metros para medir la distancia, las calorías son usadas para medir la cantidad de energía que proveen los alimentos.



Resumen Nutricional:

Cals 298	Grasa 12,13g	Carbh 33,98g	Prot 13,32g
--------------------	------------------------	------------------------	-----------------------

Hay 298 calorías en Pizza de Pepperoni (36 Cm) (1 tajada).
Desglose de Calorías: **37% grasa**, 46% carbh, 18% prot.

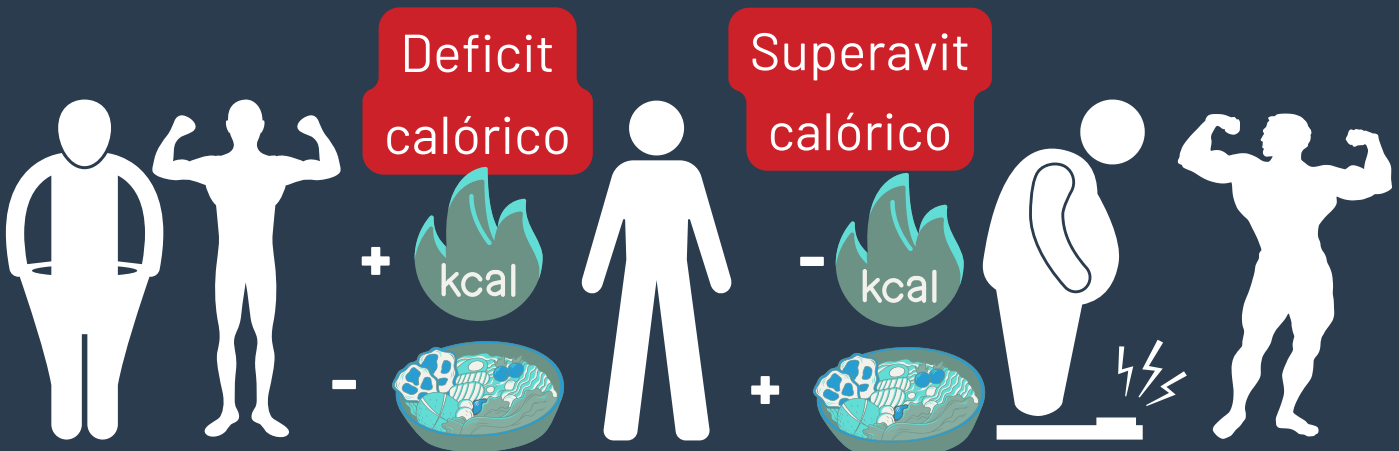
Resumen Nutricional:

Cals 164	Grasa 3,54g	Carbh 0g	Prot 30,76g
--------------------	-----------------------	--------------------	-----------------------

Hay 164 calorías en Pechuga de Pollo (sin Comer la Piel) (100 g).

Desglose de Calorías: **21% grasa**, 0% carbh, 79% prot.

MÁS ENERGÍA = MÁS CALORÍAS



PERDER PESO al comer **MENOS** calorías de las quemadas.

GANAR PESO al comer **MÁS** calorías de las quemadas.

Determina

tus calorías

Si las calorías son lo que determina si subimos o bajamos de peso, el siguiente paso es determinar nuestras calorías de MANTENIMIENTO. Es decir, el número de calorías donde no subimos ni bajamos de peso.

Existen muchas fórmulas y calculadoras que te pueden ayudar a determinar cuántas calorías deberías estar consumiendo.

→ Puedes descargar la nuestra aquí: [Calculadora Macronutrientes](#)



Pero en realidad, ninguna de éstas es muy exacta ya que, en la alimentación, existe una variación individual significativa lo cual hace casi imposible el desarrollar dicha herramienta.

La [Calculadora Macros](#) te puede ayudar a comenzar en algún lado, pero depende de ti hacer los ajustes necesarios para obtener los resultados que buscas.

Existe una manera de hacerlo mucho más exacta, pero puede llegar a ser un poco más complicada.

Determina tus calorías

La forma más exacta de hacerlo es monitoreando tu peso y tu ingesta calórica durante un periodo de tiempo. Recomendamos hacerlo durante al menos 2 semanas.

Si conocemos estos dos parametros, podremos determinar cuál es nuestro mantenimiento calórico y cómo crear un déficit.

Para hacerlo, debes registrar tu peso de forma diaria durante al menos 2 semanas. Del registro de estos 14 días, debes sacar el promedio. Con las calorías, debes realizar exactamente lo mismo. Registrar absolutamente todas las calorías que consumes y sacar el promedio semanal. Esto incluye cosas como los aderezos, leche, snacks, etc.

Si bajaste de peso en estas dos semanas, estabas en un déficit.

Si te mantuviste en el mismo peso, ya estabas en un mantenimiento y podemos avanzar de ahí.

Si subiste de peso en estas dos semanas, estabas en un superávit.

Crea un Superávit Calórico

Al haber determinado dónde te encuentras con respecto a tus calorías, es más sencillo dar el siguiente paso.

El objetivo ahora es calcular el superávit calórico que nos permitirá subir de músculo. Es necesario consumir más calorías de las que quemamos para poder hacerlo. El músculo es un tejido energéticamente costoso, y de no comer suficientes calorías, difícilmente subiremos de músculo.

DÉFICIT

Aumenta tus calorías un 30% desde donde te encuentras actualmente.

MANTENIMIENTO

Aumenta tus calorías un 15-20% desde donde te encuentras actualmente.

SUPERÁVIT

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.

SI ESTABAS EN UN....

Sube el peso

correcto

Las calorías determinan si subimos o bajamos de peso, pero el problema de sólo enfocarnos en las calorías es que perdemos tanto grasa como músculo, y no le damos al cuerpo lo que necesita para rendir al máximo.

Si queremos perder grasa, tener energía, un buen balance hormonal y ganar o preservar músculo, debemos enfocarnos en los MACROS. Cuando lo hacemos de esta manera, le damos al cuerpo exactamente lo que necesita para hacerlo.

Proteína

**4 kcal
x
gramo**



Carbohidratos

**4 kcal
x
gramo**



Grasas

**9 kcal
x
gramo**



Alcohol

**7 kcal
x
gramo**





PROTEÍNA

Por más duro que entrenes, si no comes suficiente proteína, no vas a subir de músculo. Checa la tabla a continuación para determinar cuántos gramos de proteína deberías estar consumiendo al día. Si tienes sobrepeso, utiliza tu peso de masa magra. Dentro de ese rango depende de cada persona, habrá gente que necesita un poco más y gente que necesita un poco menos proteína para construir músculo, deberás probar qué te funciona a ti.

	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

CARBOHIDRATOS Y GRASAS

Las calorías que restantes que necesitas para estar en superávit vendrán de estos dos. Recomiendo que el 20-30% de tus calorías provengan de las grasas, depende de los gustos de cada quien, y el resto vengan de los carbohidratos.

Es importante consumir ambos para tener un buen perfil hormonal (grasas) y buen rendimiento físico al momento de entrenar (carbohidratos).

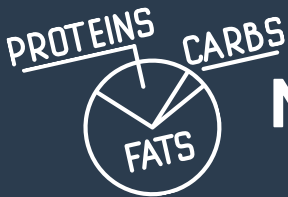


Los cambios en tu peso dependen de la cantidad de calorías que consumes.

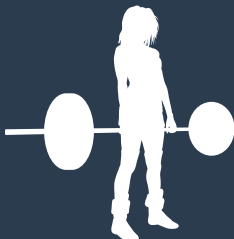
Los cambios en tu composición corporal se determinan por los demás factores.



Calorías y un superávit



Macronutrientes adecuados



**Entrenamiento de resistencia
adecuado**



Bajo estrés y buena recuperación

Manda una Señal

IMAGINA QUE VAS A LA PLAYA A BRONCEARTE

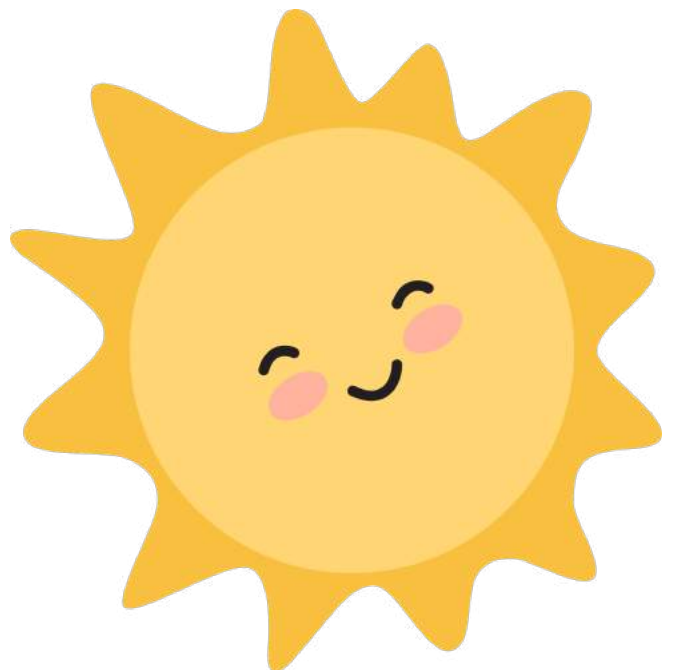


Primer día en la playa... estás más blanco que Gasparín al no haber visto la luz del sol en un par de meses. Te pones tu bronceador y te tiras en un camastro para TOMAR EL SOL, el primer día no lo notas, pero en un par comienzas a ver cómo tu piel COMIENZA A OSCURECERSE al producir más melanina. Esta es la RESPUESTA DE TU CUERPO AL EXPONERSE AL SOL. De esta manera, estará mejor preparado para la siguiente ocasión.

TOMAR EL SOL = ESTRÉS = RAZÓN PARA CAMBIAR Un tipo de estrés para tu cuerpo. En medidas adecuadas, la señal a tu cuerpo para cambiar.

PIEL SE OSCURECE = ADAPTACIÓN La adaptación de tu piel es un mecanismo de autodefensa para poder exponerte al sol sin riesgo.

MUCHO SOL = MUCHO ESTRÉS Solo te quemas y se cae la piel en muchas ocasiones. Sometiste a tu cuerpo a demasiado estrés y busca RECUPERARSE en lugar de ADAPTARSE.



EL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA FUNCIONA DE LA MISMA MANERA

Manda una Señal

TU CUERPO SIEMPRE BUSCA SER MÁS EFICIENTE

ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA = ESTRÉS = RAZÓN PARA CAMBIAR

Hacer pesas es un tipo de estrés para tu cuerpo. En medidas apropiadas, es la señal que le mandas a tu cuerpo para cambiar al decirle que necesitas estar más fuerte y tener masa muscular.

SUBES DE MÚSCULO Y FUERZA = ADAPTACIÓN

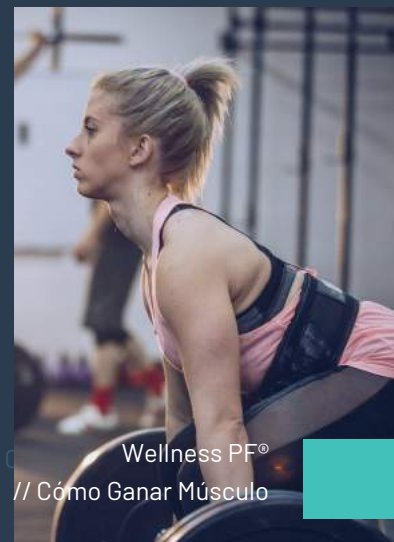
Tu cuerpo necesita subir de músculo y de fuerza para estar mejor preparado para la siguiente ocasión. Si dejas de hacerlo, tu cuerpo no tendrá razón alguna para desarrollar músculo ni para conservarlo.

ENTRENAMIENTOS FUERA DE TU NIVEL ACTUAL = MUCHO ESTRÉS

El daño muscular es demasiado. Por esta razón, tu cuerpo busca recuperarse, pero falla en adaptarse. Al igual que con el sol, tu entrenamiento debe ser con las medidas adecuadas para tu nivel.

ESTRÉS ADECUADO = RESULTADOS = CAMBIA EL TIPO DE ESTRÉS

Una vez que tu cuerpo se adapta a cierto estrés (ejercicio, repeticiones, tempo, series, peso, etc...), debemos modificarlo y/o incrementarlo. De esta manera, nuestro cuerpo tendrá una razón para adaptarse nuevamente y seguir cambiando.



Descanso:

Estrés + Recuperación

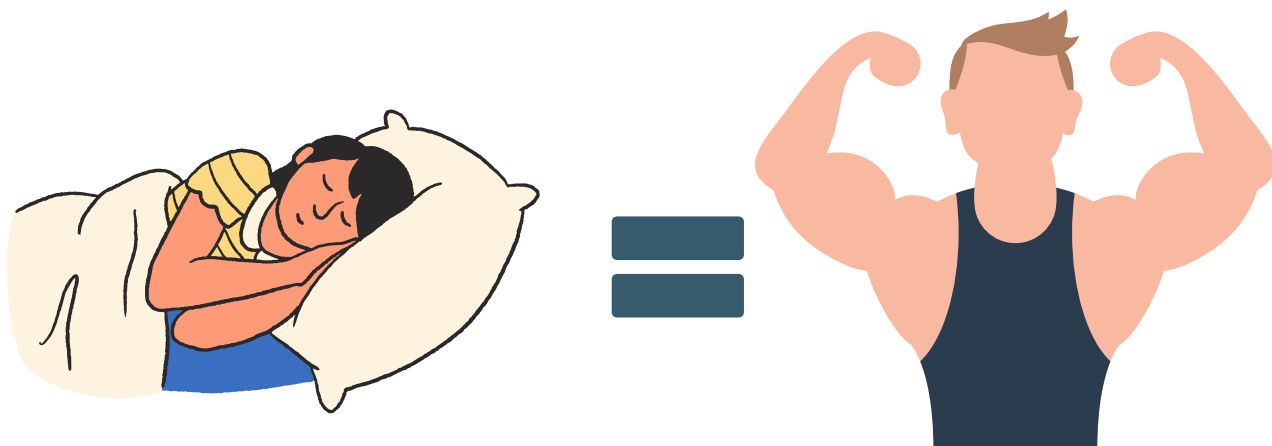
No hay mejor sensación que salir del gimnasio bañado en sudor después de una rutina pesada. Pero esa misma sensación, PUEDE SER LA RAZÓN POR LA CUAL NO ESTÁS SUBIENDO DE MÚSCULO.

Llevar tu cuerpo al límite es bueno hacerlo en algunas ocasiones, si no te empujas de vez en cuando, nunca sabrás hasta dónde puedes llegar. El problema viene cuando lo haces todo el tiempo sin el descanso adecuado.

Tu cuerpo no solo necesita tiempo para recuperarse sino también, como vimos en el capítulo anterior, tiempo para adaptarse. Si todo el tiempo lo llevas al límite, nunca tendrá la oportunidad de hacerlo, y nunca subirás de músculo ni de fuerza.

Lo ideal es aprender a manejar la intensidad de tus rutinas para darle oportunidad al cuerpo de recuperarse y adaptarse. Como también, dormir lo suficiente y tener un sueño de calidad.

**TIENES UNA RUTINA EN LA MAÑANA,
¿CÚAL ES TU RUTINA PARA DORMIR?**



No se trata solo de dormirse temprano, se trata de tener una mejor calidad de sueño. Dormir y descansar bien es uno de los factores más importantes para una buena recuperación, buen rendimiento, permitir que nuestro cuerpo se adapte y un adecuado desarrollo muscular.

Los siguientes consejos son solo algunas de las cosas que puedes hacer e introducir en una rutina nocturna para dormir, descansar y recuperarnos mejor.

APAGAR ELECTRÓNICOS Y LUZ 2 HORAS ANTES DE DORMIR



La tecnología ha cambiado la forma en la que vivimos, pero a pesar de sus grandes beneficios, puede traer grandes consecuencias si no la usamos de forma adecuada, y uno de los más afectados es nuestra calidad de sueño al dormir.

Nuestro cerebro necesita saber que ya es de noche para comenzar el proceso de irnos a dormir, donde hormonas como la melatonina son liberadas regulando el ciclo de sueño. El problema con nuestro teléfono, tele y luz es que le dicen al cerebro que todavía es de día. ¿Cómo esperas poderte ir a dormir así?

TRATA DE APAGAR TODO AL MENOS 2 HORAS ANTES DE IRTE A DORMIR. Suena difícil, pero un libro olvidado y tu calidad de sueño te lo agradecerán.



USAR LENTES QUE BLOQUEEN LA LUZ AZUL

En un mundo perfecto, apagaríamos la luz y no veríamos la tele, pero la segunda mejor opción es utilizar lentes que bloqueen la luz azul. Estos, le dicen al cerebro que es de noche y debemos comenzar con el proceso de irnos a dormir. A pesar de no ser tan efectivos como la anterior, son un mejor intento que no hacer nada al respecto.



EXPONERSE AL SOL

Para tener un ciclo de sueño-vigilia apropiado debe ser muy claro cuando es de día y cuando es de noche. Al exponerse al sol, no solo producirá vitamina D la cual necesita, sino también le mandará la señal al cerebro de que es momento de estar despiertos. Y en el momento en el que no haya sol, comenzaremos con el proceso para irnos a dormir manteniendo los niveles hormonales adecuados y mejorando la calidad del sueño.



CENAR 2-3 HORAS ANTES DE IRTE A DORMIR

No hay nada como un buen pozole, el problema es que lo más seguro no te dejará dormir. Una clave para dormir mejor, y descansar apropiadamente, es tratar de realizar nuestra última comida 2-3 horas antes de irnos a dormir. Este tiempo le dará a nuestro cuerpo la oportunidad de digerir los alimentos y no tener esa sensación de estar inflado o lleno al momento de irnos a dormir.

Programación:

Tu cuerpo se adapta

TODO FUNCIONA, PERO NO FUNCIONA PARA SIEMPRE.

Principio básico, pero algo difícil de comprender en ocasiones. Esto se debe generalmente a dos razones: 1) nos quedamos entrenando de la forma que más nos gusta, 2) como nos funcionó la primera vez que lo hicimos, creemos que es "la mejor forma de entrenar".

Como vimos en la sección anterior, subir de músculo es una respuesta de adaptación de nuestro cuerpo al ser sometido a un tipo de estrés (entrenamiento de resistencia). Esta respuesta de adaptación le dará las herramientas a nuestro cuerpo para estar mejor preparado para la siguiente ocasión.

¿PERO QUÉ OCURRE SI NO CAMBIAMOS EL ESTÍMULO?

Una vez que nuestro cuerpo se vuelve eficiente para manejar un tipo de estrés, no tendrá razón alguna para seguir cambiando si le mandamos el mismo tipo de estrés. Es necesario cambiarlo para que nuestro cuerpo vuelva a tener la necesidad de adaptarse y soportar el distinto tipo de estrés.

TODO FUNCIONA, PERO NO FUNCIONA PARA SIEMPRE.

Una vez que nuestro cuerpo se vuelve eficiente para manejar un tipo de estrés, no tendrá razón alguna para seguir cambiando si le mandamos el mismo tipo de estrés. Es necesario cambiarlo para que nuestro cuerpo vuelva a tener la necesidad de adaptarse y soportar el distinto tipo de estrés.

Existen muchas maneras de manipular el tipo de estrés que recibe nuestro cuerpo para seguir provocando una respuesta de adaptación del mismo. La clave está en permanecer con el mismo tipo de estrés alrededor de 4-6 semanas, dándole oportunidad a nuestro cuerpo de adaptarse, y realizar el cambio después manipulando las siguientes variables.

(NO TIENEN QUE SER TODAS A LA VEZ, CON CAMBIAR 1-2 ES SUFICIENTE)

- Volumen = Peso X Series X Reps
 - Probablemente, la forma más conocida de manipular nuestro entrenamiento, cambiando el número de series, repeticiones o el peso utilizado.
 - Peso
 - Se determina en base a las repeticiones. Es decir, debes utilizar un peso con el que logres realizar el ejercicio con buena forma por el número de repeticiones indicadas. Si se rompe la forma, bájale al peso. Si pudiste haber hecho 5 o más por arriba de las repeticiones indicadas, súbele al peso.
 - Repeticiones
 - Lo ideal es mantenerse dentro de los siguientes rangos y cambiarlos cada 4-6 semanas: 3-6 reps, 8-12 ó 15-20.
 - Series
 - Dependerá mucho de cada quien y el volumen de trabajo que soporta tu cuerpo. Comienza de 3-4 series x ejercicio y evalúa cómo te sientes.

TODO FUNCIONA, PERO NO FUNCIONA PARA SIEMPRE.

- Tiempo descanso entre series
 - Una forma sencilla de manipular el estímulo y tu entrenamiento es cambiando el tiempo que descansas entre cada serie.
 - Mínimo: 30 segundos - Máximo: 180 segundos
 - Las rutinas de fuerza o movimientos compuestos como las sentadillas pueden requerir más tiempo para recuperarte.
- Frecuencia
 - Es el número de veces que estimulamos un músculo en la semana, y aumentar la frecuencia, puede ser una gran herramienta para manipular nuestro entrenamiento. Por ejemplo, imagina que haces 21 series de pierna dividido en 2 días, puedes dividirlo en 3 y realizar mismo volumen, pero mayor frecuencia.
- TEMPO
 - Es el tiempo que le dedicas a cada 1 de las contracciones musculares al realizar un ejercicio. Por ejemplo, imagina un tempo 1-1-1 para bench de pecho. Esto quiere decir que tardarías 1 segundo en bajar la barra, 1 segundo manteniéndola abajo y 1 segundo para volver a subir.
 - Manipular el tempo, en especial la parte negativa de un ejercicio, es una forma estupenda de cambiar el estímulo. Por ejemplo, 5-1-1 donde tardarías 5 segundos bajando la barra controlando cada músculo, 1 segundo abajo y 1 segundo para volver a subir.
- Ejercicios
 - Una de las formas más sencillas de seguir progresando es cambiando los ejercicios que realizamos de vez en cuando.
 - Eso sí, hay ejercicios compuestos como la sentadilla libre, bench press, peso muerto, press militar o remos que sugiero mantengas siempre en tus rutinas debido a lo complejo que pueden ser y siempre podemos mejorar.

Paciencia:

Disfruta el proceso

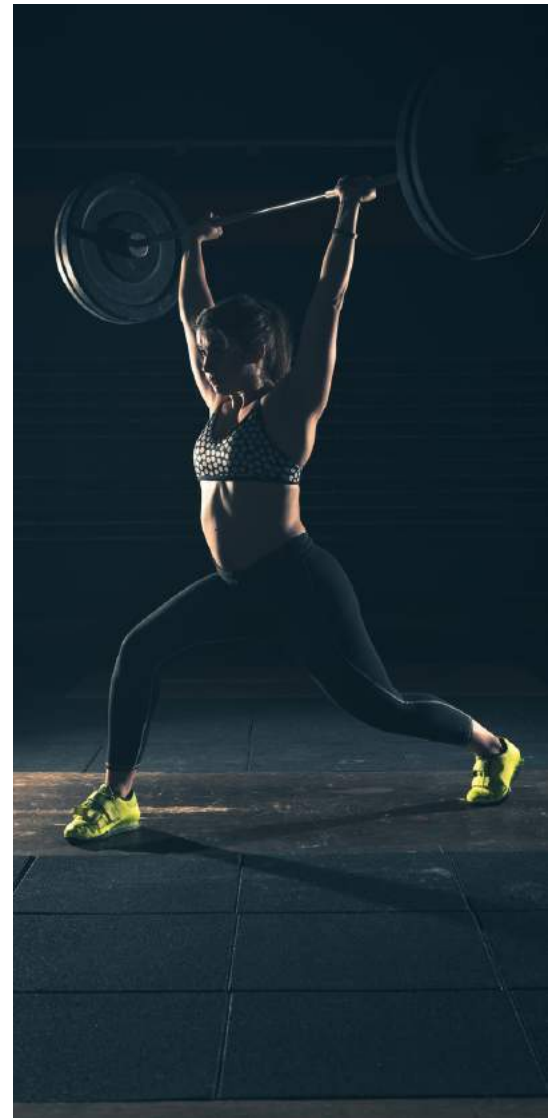
Antes de comenzar, debes preguntarte lo siguiente: ¿estoy dispuesto a pasar por esto? ¿estoy dispuesto a aprender a amar y disfrutar el proceso?

Este proceso requiere tiempo, y si no disfrutas hacerlo, lo más probable es que lo dejes sin siquiera haberlo intentado. Recuerda, esto es para toda la vida, no es algo que puedes hacer un par de meses y dejarlo. En el momento en que dejes de entrenar, perderás todo el músculo que hayas obtenido.

A continuación, te daré los tips para comenzar y aprender a amar el proceso, indispensable si buscamos resultados y mantenerlos en el largo plazo.

UN PASO A LA VEZ...

No tienes que hacer ejercicio diario para obtener resultados. Comienza dando tan solo un paso lo que signifique eso para ti... un día, dos, cuatro... no importa cómo empieces, lo importante es hacerlo.



OLVÍDATE DEL BEAST MODE

No existe idea más dañina que creer necesario terminar completamente sudado y cansado después de cada entrenamiento para obtener resultados. El entrenamiento de resistencia debe ser adecuado para cada persona, y en algunas ocasiones, esto puede significar solo trabajo de movilidad y estiramiento en algunas sesiones.

Si tu rutina consiste en hacer 20 burpees, seguido de peso muerto y 95 jumping jacks, lo más probable es que no sea apta para ti y debes buscar algo distinto.

MÁS CONSTANCIA, MENOS PERFECCIÓN

Nadie subió de músculo por ir un día al gimnasio y nadie pierde músculo por dejar de ir un par de días. Al igual que no engordan por una hamburguesa ni van a bajar de peso por una ensalada.

Al final, lo que cuenta son aquellas acciones con las cuales eres más constantes, aquellas que repites la mayoría del tiempo. No te estreses si comes más un día, preocúpate si llevas haciéndolo toda la semana. No te estreses si no hiciste ejercicio en ese viaje, regresa a tu rutina en cuanto puedas.

RECUERDA, para obtener resultados en lo que sea, no necesitas ser perfecto, necesitas ser constante con las acciones correctas la mayoría del tiempo.

DISFRUTA EL PROCESO

No hay nada más increíble que ser testigo de lo que es capaz tu cuerpo. Ve cómo mejoras, cómo subes de fuerza, cómo va cambiando tu cuerpo, cómo te sientes... Aprende a ver todo esto, y más importante aún, aprende a amar el proceso para llegar a él.

Conclusión

Subir de músculo es vital para una buena salud y una mejor calidad de vida. Sin importar cuál sea tu objetivo, ganar músculo, o conservarlo al perder peso, siempre debería estar dentro de nuestra programación.

Esperamos que hayas aprendido qué factores son los que determinan si subimos o no de músculo, y más importante aún, puedas aplicarlos en tu propia vida.

Si necesitas más apoyo en tu proceso, o un programa más individualizado, [ponte en contacto con nosotros y agenda tu llamada aquí.](#)



Contacto:

Wellness PF

[WhatsApp: \(55\) 5259 3278](#)

www.wellnesspf.com

info@wellnesspf.com

[@thewellnesspf](#)

[suscribirme](#)