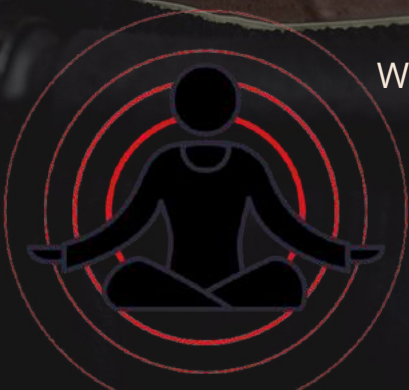


GUÍA INICIAL **GANA** **MÚSCULO** EN 28 DÍAS.



WhatsApp: (55) 5259-3278

info@wellnesspf.com

www.wellnesspf.com

GANA MÚSCULO EN 28 DÍAS

TABLA DE CONTENIDO

• Introducción	-----	3
• Semana 1 - Determina tus calorías	-----	4
• Semana 2 - Crea tu superávit Mejora tus macros	-----	6
• Semana 3 - Cambia el estímulo	-----	11
• Semana 4 - ¿Por qué te estancas?	-----	12
• Semana 5 - ¿Cómo continuar?	-----	16



INTRODUCCIÓN

La siguiente guía es parte del reto de 28 días para ganar músculo de Wellness PF. En ésta, encontrarán semana a semana los pasos que deben tomar, como también, las herramientas y material suplementario para poder llevar a cabo la ganancia muscular de un modo efectivo y seguro.

Antes de comenzar, es importante que consideren que la ganancia muscular es un proceso que toma mucho tiempo. Esta guía busca enseñarles en qué enfocarse para lograr sus objetivos, pero en 4 semanas será difícil que vean resultados verdaderamente significativos. El objetivo es que comiencen con este proceso y sepan qué pasos deben tomar.

Nuestra misión es que aprendan cómo se comienza con la ganancia muscular, pero más importante aún, cómo seguir progresando el resto de su vida.

La guía viene dividida en las 4 semanas que dura el reto. Las primeras 3 cubren lo más importante en alimentación y entrenamiento, y finalmente, qué hacer cuando te estanques.

Al comenzar y determinar tus calorías en la primera semana, pasarás a crear un superávit calórico con los macros adecuados para tu objetivo y estilo de vida. Finalmente, podrás planear tu estrategia para seguir progresando.

NUESTRO OBJETIVO

Nuestro objetivo es darte las herramientas y la información para saber cómo crear tu propia dieta y puedas manipularla con estrategias sostenibles en el largo plazo para siempre ver resultados.

Queremos verte alcanzar tu mejor versión.





SEMANA 1: DETERMINA TUS CALORÍAS

DEBES CONOCERTE.

Las calorías, unidad utilizada para medir la cantidad de energía que proveen los alimentos, determinan si subimos o bajamos de peso, y el primer paso para crear un superávit y poder ganar músculo, es calculando dónde se encuentran actualmente nuestras calorías de mantenimiento.

Existen muchas fórmulas y calculadoras que te pueden ayudar a determinar cuántas calorías deberías estar consumiendo. 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 forma más exacta de hacerlo es monitoreando tu peso y tu ingesta calórica durante un periodo de tiempo. Para el reto de 28 días, lo haremos durante 1 semana.

OBJETIVO SEMANA 1

El objetivo es determinar dónde se encuentran tus calorías de mantenimiento. Esto nos ayudará a determinar el siguiente paso de una forma más efectiva y segura.



ACTIVIDAD 1: LLEVA REGISTRO DE CALORÍAS

Esta semana, deberás registrar todos los días tu peso por las mañanas y la cantidad de calorías que consumes diariamente. A continuación, te dejo 2 aplicaciones para poder mantener registro de tus calorías:

MY FITNESS PAL CALORIE COUNTER



Al finalizar la semana, saca el promedio tanto de tu peso como de tus calorías diarias. Es importante que en esta semana comas exactamente como lo vienes haciendo sin realizar ningún cambio.

SI BAJASTE DE PESO...

Te encuentras en un déficit calórico. Deberás aumentarlas considerablemente para crear tu superávit calórico.

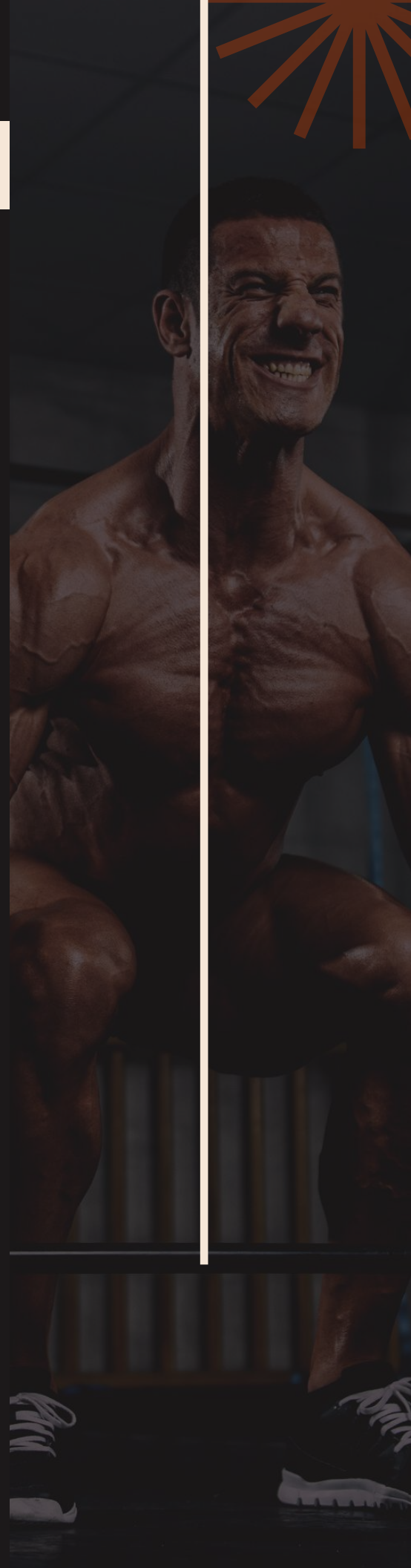
SI MANTUVISTE EL MISMO PESO...

Ya estabas en un mantenimiento calórico y buscarás aumentarlas

SI SUBISTE DE PESO...

Estabas en un superávit calórico.

La siguiente semana, y dependiendo dónde te encuentras con respecto a tus calorías, vamos a tomar ciertas acciones.



SEMANA 2: CREA TU SUPERÁVIT CALÓRICO

MOMENTO DE GANAR MÚSCULO.

La semana pasada debiste haber determinado dónde se encuentra el promedio de tus calorías diarias, como también, si esa cantidad de calorías representan un déficit, un mantenimiento o un superávit calórico para ti.

De acuerdo a los resultados, esta semana deberás tomar acción. Para ganar músculo, debes comer más calorías de las que estás quemando. Por lo tanto, esta semana buscamos crear un superávit calórico.

En la tabla a continuación, encontrarás a detalle la cantidad de calorías que debes aumentar cada día de acuerdo a los resultados de la semana anterior para crear un superávit.

Este número cambiará constantemente conforme vayas progresando en tu búsqueda por ganar músculo.

1) ACTIVIDAD Y OBJETIVO SEMANA 2

De acuerdo a la tabla a continuación, crea un superávit calórico aumentando tus calorías. Siempre busca comenzar cumpliendo con la proteína y complementa con carbo y grasas para alcanzar calorías en superávit.



SEMANA 2: CREA TU SUPERÁVIT CALÓRICO

MOMENTO DE GANAR 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 esperamos, 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.**

SI ESTABAS EN UN....



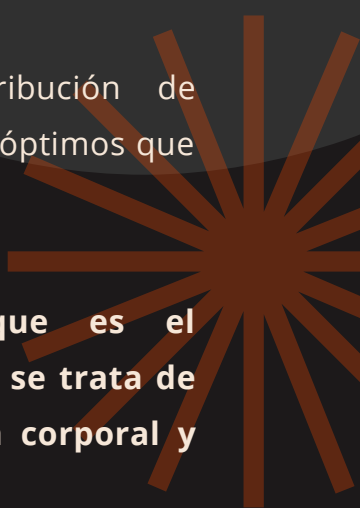
SEMANA 2: MEJORA TUS MACROS

LO QUE TU CUERPO REQUIERE.

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

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

Además del superávit, debes enfocarte en mejorar la distribución de macronutrientes, de donde obtenemos calorías, para tener resultados óptimos que te permitan subir músculo sin subir tanta grasa.



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



2) ACTIVIDAD Y OBJETIVO | SEMANA 2

- **Actividad:** De acuerdo a tus calorías, determina cuántos gramos de cada macronutriente necesitas.
- **Objetivo:** Mejorar la alimentación dándole al cuerpo lo que necesita para rendir al máximo y tener resultados óptimos.

SEMANA 2: MEJORA TUS MACROS

LO QUE TU CUERPO REQUIERE.

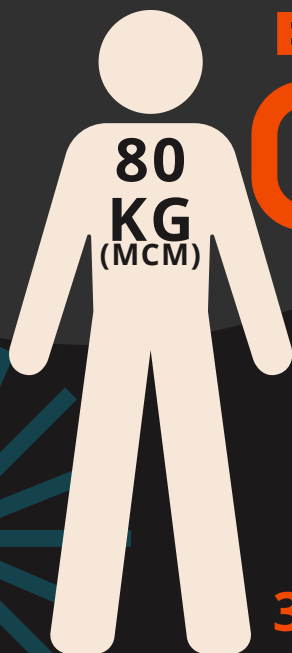
PROTEÍNA

	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

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

Para saber a cuantas calorías equivalen dicha cantidad de proteína, multiplícalo por 4 que es el número de calorías que tiene cada gramo de proteína.



EJEMPLO...

SUPERÁVIT..... 2,000 KCAL X DÍA

PROTEÍNA = 80 KG X 2 GRAMOS = 160
GRAMOS DE PROTEÍNA

160 X 4 KCAL = 640 KCAL DE PROTEÍNA

30 AÑOS

SEMANA 2: MEJORA TUS MACROS

LO QUE TU CUERPO REQUIERE.

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. Al final, es una cuestión de preferencia, adherencia con la dieta, rendimiento físico y cómo te sientes.

Recuerda: cada gramo de grasa tiene 9 kcal y de carbohidratos 4 kcal por cada gramo.

**CALORÍAS RESTANTES = 2,000-640 DE
LA PROTEÍNA = 1,360 KCAL**

GRASAS (MÍNIMO 15% KCAL TOTALES):
 $2,000 * .30 = 600 \text{ KCAL} / 9 = 67 \text{ GRAMOS DE GRASA}$

CARBOS (CALORÍAS RESTANTES):
 $2,000 - 640 (\text{PROTEÍNA}) - 600 (\text{GRASA}) = 760 \text{ KCAL} / 4 = 190 \text{ GRAMOS DE CARBOHIDRATOS}$

Recuerda que el % de grasa y de carbos depende de preferencias personales y adherencia a la dieta. **Juega con ello, pero cumpliendo con las calorías totales de acuerdo a tu objetivo.**

30 AÑOS *(me gusta el 30% de CALORÍAS de grasa a mi)



SEMANA 3: CAMBIA EL ESTÍMULO

NADA FUNCIONA PARA SIEMPRE.



Una de las razones más comunes por las cuales se estanca la gente, además de calorías y macros, es mantener el mismo entrenamiento todo el tiempo o solo hacer cardio. **Recuerda que todas las rutinas funcionan, pero no funcionan para siempre.**

El entrenamiento de resistencia es la señal que le mandas a tu cuerpo para que conserve o desarrolle músculo al buscar subir de peso. De no hacerlo, tu cuerpo no tiene razón alguna para desarrollar músculo. **Y si estás en superávit, solo subirás de grasa.**

Al elegir una rutina, (puedes elegir de otro lugar) escoge la más diferente a lo que vienes haciendo. Si siempre haces de 3-6 reps, pasa a alguna donde hagas de 15-20. ***DESCARGAR**

2) ACTIVIDAD Y OBJETIVO | SEMANA 3

- Si llevas mucho tiempo entrenando igual, o buscas comenzar a hacerlo, descarga una rutina.
- Objetivo: Darle "una razón" a nuestro cuerpo para desarrollar o conservar músculo cambiando el estímulo (entrenamiento).

SEMANA 4: ¿POR QUÉ TE ESTANCAS?

PROGRESAR ES IGUAL A CAMBIAR.

Subir de músculo es un proceso que puede tomar tiempo y necesitarás ser paciente y comenzar a disfrutar el proceso para poder ver resultados de verdad. Pero en caso de que te estanques por un tiempo, te dejo las razones más comunes y cómo solucionar cada una de ellas.



**MUY POCAS
CALORÍAS**



**MUY POCA
PROTEÍNA**



**TU RUTINA DE
RESISTENCIA**



**UNA POBRE
SALUD**



**NECESITAS
UN BREAK**



**CALIDAD DE
SUEÑO**



**MUCHO
ESTRÉS**

ACTIVIDAD Y OBJETIVO SEMANA 4

- Con la descripción a continuación, 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.

SEMANA 4: ¿POR QUÉ TE ESTANCAS?

PROGRESAR ES IGUAL A CAMBIAR.



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.



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.



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 una rutina de resistencia apropiada, y finalmente, cuidando otros factores de tu salud fomentando la ganancia muscular.

Equipo Wellness PF

SEMANA 5: ¿CÓMO CONTINUAR? | PERIODIZACIÓN

ESTO APENAS COMIENZA.

El verdadero reto es siempre seguir progresando. Quizá no siempre subiendo de músculo, pero siempre mejorando algún aspecto del entrenamiento. Al ser una búsqueda que nunca acaba, es importante saber cómo manipular el entrenamiento y la alimentación en periodos.

La periodización consiste en pequeños ciclos donde alternas tus calorías de acuerdo a tu objetivo para que nunca más te estanques y puedas mantener cierto físico todo el año.

Estos "periodos" nos permitirán mantener un físico atractivo, sano y fuerte TODO EL AÑO. No siempre vas a estar en déficit y no siempre estarás en un superávit. El arte de mantenerse todo el año consiste en saber navegar por ambas siempre buscando mejorar.

Si quieres ayuda para continuar, puedes agendar una llamada dando click en el botón a continuación.

**AGENDA
LLAMADA AQUÍ**

PÁGINA

WELLNESSPF.COM

Email

INFO@WELLNESSPF.COM

WHATSAPP

(55) 5259-3278

Social

@THEWELLNESSPF

