

8 SEMANAS MASA MUSCULAR



Este ebook no es para todos. No vas a encontrar soluciones rápidas ni mentiras acerca de dietas y rutinas. Si buscas la fórmula o el secreto para ponerte buenísimo@ en dos semanas, te aconsejo que te detengas y no sigas adelante.

Este libro es para aquellos que van empezando este estilo de vida o para los que buscan un programa algo distinto a lo que vienen haciendo. Para los que buscan incorporar a su rutina diaria el comer saludable y el hacer ejercicio. Espero que encuentren todo lo necesario para emprender esta nueva parte de su vida de la mejor manera posible.

Si sigues conmigo, ¡felicidades! Nunca es fácil hacer un cambio en la vida y menos uno que requiera cierto grado de sacrificio, compromiso y disciplina, pero a la vez uno que vale la pena a cada instante.

No te voy a decir que en un mes te vas a poner buenísimo porque eso no existe. Ni que va a ser fácil, porque habrá días que lo último que quieres hacer es ir al gym o echarte esa pechuga de pollo con verduras asadas. Habrá días buenos y malos, meses donde comes perfecto y algunos otros donde comes de la fregada. Todos pasamos por eso, pero lo importante es estar bien contigo mismo y que tu tomes el control teniendo la información y experiencia para hacerlo.

Esto es un proceso, y si estás aquí, es porque te ves a largo plazo. No puedes dedicarle un día a la semana o dos y esperar ver cambios. Tampoco te estoy diciendo que te obsesiones con el ejercicio y no vuelvas a comer una pizza en tu vida. Pero este estilo de vida sí requiere cierto grado de compromiso y sacrificio. En lugar de comer pastel y tacos todos los días, a lo mejor solo lo haces un día a la semana. En lugar de despertarte a las 9, te despiertas a las 7 para hacer una hora de ejercicio antes de ir a la escuela o a trabajar.

Lo importante es que acomodes el ejercicio y tu alimentación a tu vida y no tengas que acomodar tu vida para cumplir con lo que te pide al pie de la letra un nutriólogo o el entrenador. Para que a la próxima vez que llegue un entrenador a contarte acerca de suplementos o rutinas, o llegue tu



mejor amiga a contarte de esa dieta maravillosa donde comes 15 gramos de lechuga con una porción de aire, sepas de que están hablando y no termines haciendo cosas para obtener resultados rápidos, pero a la larga dañinos.

¿Qué vamos a encontrar en este libro?

El libro está dividido en 3 partes fundamentales: nutrición, programa de ejercicio y suplementos recomendados. En nutrición encontrarán un sistema para poder realizar su dieta de acuerdo a esta rutina (subir músculo) y adecuarla a su vida diaria. El programa consiste de 8 semanas con el objetivo de subir de músculo. Más adelante, habrá información sobre suplementos que te ayudaran alcanzar tus metas y el plan alimenticio adecuado para este programa. Al final, encontrarán una lista con los alimentos y la información necesaria para que puedan desarrollar su propia dieta.

Recuerda que hay altas y bajas en esto. No siempre vas a estar marcado o te vas a sentir fuerte. No siempre vas a tener el tiempo que quisieras para hacer esa rutina ni vas a encontrar la comida que te toca, pero la idea no es solo vernos bien, sino sentirnos bien y aprender que nos funciona y que no. La dieta maravillosa que le funciona a algunos no va a tener los mismos resultados en otras personas, por lo que te pido que no te desespere. Esto es un estilo de vida y debes confiar en el proceso. Estamos corriendo un maratón y no una carrera de 100 metros. Todo cambio toma tiempo, pero, algo si te prometo, si te comprometes y haces bien los programas vas a obtener excelentes resultados.

Si surge alguna duda acerca de cualquier ejercicio o tienen algún comentario, sugerencia o mentada de madre (seguro después de la rutina de pecho...) pueden visitar la pagina www.picc-fit.com

Aquí encontrarán información adicional de los programas y podrán contactarnos. Estaremos encantados de ayudarlos.



Nutrición

“Me encanta comer pechuga de pollo asada y ensalada todos los días”- dijo nadie... nunca. Se me ocurren pocos castigos tan duros como el seguir una dieta al pie de la letra. Me parece que lo único comparable es lo que le hacían a la gente en la inquisición española. Pero, existe un gran problema. No hay ejercicio o rutina que le gane a la alimentación. Podemos ir al gimnasio 3-4 horas al día, pero si no comemos de forma adecuada nunca vamos a ver resultados. Esto no quiere decir que debemos comer exactamente lo mismo todos los días, ni dejar lo que más nos gusta, pero si debemos aprender a comer y hacer algunos sacrificios si es que queremos lograr nuestros objetivos.

El objetivo de esta sección es que no les voy a decir exactamente que deben comer, la idea es enseñarles cómo hacerlo y que se vuelva parte de su vida, no solo una dieta rigurosa que harán durante el próximo mes. Este sistema les permite desarrollar sus propios hábitos alimenticios de acuerdo a sus objetivos y a su estilo de vida. Pero ¿cómo funciona el sistema?

Esto lo vamos a lograr cumpliendo con los macronutrientes (explicados un poco más adelante). Los macronutrientes van a ser determinados por su peso, estatura, edad, sexo y el tipo de entrenamiento que vamos a llevar a cabo, en este caso para subir de músculo. De acuerdo a estas variables, vamos a saber cuánto debemos de consumir al día de proteína, carbohidratos y grasas.

Al final de este libro, van a encontrar una lista de alimentos donde se indica cuanto equivale cada porción. Como también, sugerencias de cuantas porciones se deben consumir en cada comida y un ejemplo de cómo aplicarlo con esta rutina. *(ejemplos después de la explicación de los macronutrientes)*

Es verdad, si se quiere bajar de peso se deben quemar más calorías de las que se consumen, y si se quiere subir de músculo, se deben consumir más de la que se queman, pero hay de calorías a calorías. Tiene la misma cantidad de calorías 20 gramos de azúcar que 20 gramos de proteína, pero el efecto que tienen dentro de nuestro organismo es totalmente distinto. Así que a partir de ahora en lo que nos vamos a fijar es en los macros. Pero ¿qué son los macronutrientes?



Macronutrientes

Son los elementos nutritivos que obtenemos a través de la comida, y cada alimento está compuesto de ellos. La función esencial de los macronutrientes es proporcionar la energía metabólica a nuestro organismo. Los 3 en los que nos debemos fijar son los siguientes:

Carbohidratos = 4 calorías x c/ gramo

Proteínas = 4 calorías x c/ gramo

Grasas = 9 calorías x c/ gramo

Carbohidratos (glúcidos)

Nutriente cuya función es brindar energía inmediata y estructural. Hay varios tipos de carbohidratos, pero todos los carbohidratos son convertidos en glucosa, la primera opción del cuerpo como fuente de energía.

El exceso de glucosa no utilizado es guardado en forma de glucógeno, una especie de reserva. El problema es que existe un límite de cuanto glucógeno podemos almacenar, por lo que el exceso se convierte en grasa. Por esta razón, es un macronutriente que debemos cuidar mucho si es que queremos bajar de peso o subir de músculo.

Los carbohidratos se encuentran en una amplia variedad de alimentos entre los que se encuentra el pan, fruta, arroz, pasta, avena, tortillas, galletas, azúcar, etc. Las verduras también contienen, pero en una cantidad no significativa y que no nos impacta, por lo que se pueden consumir libremente.

Proteínas

Son moléculas formadas por pequeños compuestos orgánicos (aminoácidos*) cuya función principal es el crecimiento y mantenimiento del organismo. Nos interesa mantener una buena cantidad de proteína para mantener y/o formar músculo.

Se encuentran sobre todo en alimentos de origen animal como la carne, pescado, pollo, huevos y la leche. También, pero en menor cantidad, en la soja, legumbres y cereales integrales.



**Aminoácidos*

Son las “unidades funcionales” de las proteínas. Quitando el agua, el 75% de tu cuerpo está compuesto por aminoácidos. Buena función cerebral, necesitas aminoácidos, formar musculo, necesitas aminoácidos, mantener un buen sistema inmunológico, necesitas aminoácidos. Esto para que comprendan su importancia dentro del organismo.

Existen más de 500 tipos, pero el hombre solo utiliza 21 conocidos como aminoácidos proteinogénicos. De esos 21, el cuerpo puede crear 12 al reestructurar otros aminoácidos y los otros 9, conocidos como aminoácidos esenciales, NO los puedes sintetizar y deben ser tomados de los alimentos.

Grasas

Es un nutriente que se obtiene a través de la alimentación y es la segunda elección por el organismo como fuente de energía a través de un proceso de oxidación. Así que si ven comerciales dónde sacan grasa por la orina, no lo crean, eso no pasa.

Existen dos tipos de grasa, la saturada e insaturada. La saturada, que es sólida y estable, se encuentra en productos de origen animal como la mantequilla y el queso. La insaturada, de la cual debemos consumir más, se encuentra en alimentos de origen vegetal como el aceite de oliva.

La reputación de las grasas está un poco dañada por estar relacionada con el sobrepeso y enfermedades del corazón, pero es esencial comer grasas dentro del régimen alimenticio para un adecuado funcionamiento corporal.

Las principales funciones de la grasa son:

- Principal fuente de energía al proporcionar 9 kcal por gramo consumido.
- Reserva energética en el organismo.
- Protege a algunos órganos del cuerpo.
- Forman hormonas



- Forman parte de la mielina de las células nerviosas.
- Función sensorial.

Cada día tenemos que consumir cierta cantidad de macronutrientes de acuerdo a nuestros objetivos y a otras variables. **(Más adelante encontraran ejemplos de dietas para ser más claro)**. Una vez determinada la cantidad optima de macronutrientes, pueden elegir los alimentos que deseen colocados en la lista al final y de esta manera cumplir con sus macros.

Por ejemplo, si determinamos que podemos comer 200 gramos de proteína al día, y lo dividimos en 5 comidas al día, debemos comer 40 gramos por comida. Y aquí es donde nosotros decidimos que comer. Pueden ser 200 gramos de pollo, carne, pescado o 10 claras que equivalen a 40 gramos de proteína, etc. Tenemos muchísimas opciones para cambiar y no aburrirnos y siempre cumplir con lo que requiere nuestro organismo. De la misma manera, vamos a escoger lo que queramos con las grasas y los carbohidratos.

Macronutrientes		
	Calorías x gramo	Gramos x porción
Proteína	4 kcal	22-25
Grasa	9 kcal	13-15
Carbohidratos	4 kcal	22-25



Calculadora Macros

Esta calculadora esta diseñada para calcular tus requerimientos nutrimentales diarios. A partir de las variables que introducirán en la calculadora, les dirá cuantas porciones de cada macronutriente necesitan en el día. **(OJO: Esta calculadora esta diseñada para este programa de ejercicio u otro con el objetivo de subir de músculo.)**

Al final del ebook, como también en Excel, esta la lista con los alimentos sugeridos y a cuantas porciones equivalen. A continuación, esta el ejemplo para un hombre que busca subir de músculo con este programa de ejercicio.

Ejemplo:

- **Sexo:** Hombre
- **Peso:** 70 Kg
- **Estatura:** 180cm
- **Edad:** 25 años

1er PASO **REQUERIMIENTO**

SEXO	0	Mujer = 1 / Hombre = 0
PESO (Kg)	70	
ALTURA (cm)	180	
EDAD	25	

ENERGÍA	(kcal)	2901
Carbohidratos	(g)	321
PROTEÍNAS	(g)	231
LÍPIDOS	(g)	77

2do PASO **SUBIR MÚSCULO**

CLICK AQUI

# de Porciones (AL DÍA)		
Carbohidratos	13	- 15
PROTEÍNAS	9	- 11
LÍPIDOS	5	- 6



1er PASO**REQUERIMIENTO**

SEXO	0	Mujer = 1 / Hombre = 0
PESO (Kg)	70	
ALTURA (cm)	180	
EDAD	25	

ENERGÍA	(kcal)	2901
Carbohidratos	(g)	321
PROTEÍNAS	(g)	231
LÍPIDOS	(g)	77

# de Porciones (AL DÍA)			
Carbohidratos	13	-	15
PROTEÍNAS	9	-	11
LÍPIDOS	5	-	6

Proteína	Carbohidratos	Grasas
 = 1 porción	 = 1 porción	 = 1 porción
 = 1/2 porción	 = 1/2 porción	 = 1/2 porción



EJEMPLO DIETA

Desayuno

	2 huevos enteros	 
	5 claras	
	2/3 taza avena cruda	 
	1/2 plátano	

Colación

	2 rebanadas pan integral	 
	100 gramos pechuga de pavo	
	1 manzana	
	10 almendras	

Antes de entrenar

	1 toma proteína	
	1 cucharada mantequilla de maní	

Después de entrenar

	1 toma proteína	
	1 rebanadas pan blanco	 
	1 cucharada mermelada	

Comida

	200 gramos de carne/pollo/pescado	 
	1 taza arroz salvaje	 
	Ensalada	
	1/3 de aguacate	
	2 tortillas de nopal	

Colación

	1 sobre de atún en aceite de oliva	 
	1 manzana	

Cena

	200 gramos carne/pollo/pescado	 
	2 tortilla de nopal	
	Ensalada	
	1/3 aguacate	

	Proteína	Carbos	Grasas
Desayuno	2	3	1
Colación	1	3	1
Pre	1		1
Post	1	3	
Comida	2	3	1
Colación	1	1	1
Cena	2	1	1
TOTAL	10	14	6

# de Porciones (AL DÍA)		
Carbohidratos	13	- 15
PROTEÍNAS	9	- 11
LÍPIDOS	5	- 6

(Resultado calculadora)



Si actualmente están comiendo mucho menos de lo que indica la calculadora que es lo ideal, les sugiero subir poco a poco sus porciones de carbohidratos para no subir mucho de grasa. Es decir, si actualmente comen 6 o menos porciones de carbohidratos y deben llegar a 14 porciones, suban 2 porciones cada semana hasta llegar a las 14. De esta manera, no subirán mucho de grasa y si subirán de músculo.



Programa de ejercicio

“No hay nada noble en ser superior a sus prójimos, la nobleza verdadera consiste en ser superior a su antiguo yo.”

– Ernest Hemingway

Cada día ser mejor... Este debe ser tu enfoque en todo momento, pero se debe empezar por algún lado. No te preocupes por las personas que llevan más tiempo y están más fuertes o grandes, todos empezaron como tú. Todos fueron principiantes alguna vez, así que recuerda en todo momento que esto lo haces para ser mejor, y tu único rival y competencia, es tu antiguo yo.

Este programa es para subir de músculo. Están los movimientos básicos que debes conocer, que hasta los más experimentados siguen haciendo por los resultados que tienen. Entrando al gimnasio deja tu ego en la puerta. Al hacer pesas, lo importante es la forma de cada ejercicio y no con cuanto peso lo haces.

El programa consiste en 8 semanas divididas en dos ciclos de 4 semanas cada uno. Cada semana tiene rutinas para 4 días. Aconsejamos entrenar lunes, martes, jueves y viernes pesas. Hacer 2 días algo de ejercicio cardiovascular de bajo impacto como correr, nadar, remas, etc. durante 45-60 minutos. Y realizar 2 días una rutina HIIT <https://www.piccfiit.com/hiit> (chequen el link).

El programa esta basado en una técnica de entrenamiento conocida como periodización, donde se cambia el entrenamiento en ciertos puntos. En este programa, lo vamos a hacer cada semana cambiando el numero de repeticiones y el peso. Es decir, cada semana se bajan el numero de repeticiones para cada ejercicio y se sube el peso utilizado en cada uno de ellos. Esta técnica ha sido utilizada un sinfín de veces por los resultados que otorga.

El primer ejercicio utilizado permanece constante durante las 8 semanas porque es en el que buscamos subir de fuerza. Como también, incluimos 2 rutinas para abdomen que pueden realizar de 2 a 4 veces a la semana.



CICLO 1

Lunes: Pecho/Tríceps/Pantorrilla

Ejercicio	sets x reps			
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Bench Press horizontal	4 X 12-15	4 X 9-11	4 X 6-8	4 X 3-5
Press inclinado con mancuernas	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Flyes inclinado	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Crossover cable	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Pressdown tríceps	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Skullcrusher inclinado	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Extensión Cable	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Pantorrilla parado	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20
Pantorrilla sentado	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20

45 minutos cardio bajo impacto-trotar, elíptica, remar

Martes: Espalda/Bíceps/Abdomen

Ejercicio	sets x reps			
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Jalón al pecho; agarre abierto	4 X 12-15	4 X 9-11	4 X 6-8	4 X 3-5
Remo maquina	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Jalón al pecho; agarre cerrado	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Pullover con barra	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5



Curl con barra	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Curl inclinado con mancuernas	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Curl cable a una mano	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Levantamiento rodillas colgado	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20
Wood choppers	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20
Plancha	1 minuto	1 minuto	1 minuto	1 minuto

Miércoles

HIIT- <https://www.piccfitt.com/hiit>

Jueves: Hombro/Pantorrilla

Ejercicio	sets x reps			
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Press militar con mancuernas	4 X 12-15	4 X 9-11	4 X 6-8	4 X 3-5
Laterales con mancuernas	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Frontales con cable	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Posterior con mancuernas	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Shrugs con mancuernas	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Pantorrilla parado	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20
Pantorrilla sentado	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20
45 minutos cardio bajo impacto-trotar, elíptica, remar				



Viernes: Pierna

Ejercicio	sets x reps			
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Sentadilla	4 X 12-15	4 X 9-11	4 X 6-8	4 X 3-5
Press a una pierna	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Extensión	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Peso muerto	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Leg curl acostado	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Crunches con peso en maquina	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20
Roll-out con llanta	3 X 8-10	3 X 8-10	3 X 8-10	3 X 8-10
Plancha lateral	1 minuto	1 minuto	1 minuto	1 minuto

SABADO (OPCIONAL)

HIIT- <https://www.piccfit.com/hiit>

- Calienta 10 minutos antes de cualquier rutina (correr, remar, elíptica, salta la cuerda, etc.)
- Realiza 2 sets con muy poco peso para calentar.
- Terminando la rutina, realiza 10-15 minutos de estiramientos para evitar alguna lesión.
- Si te llegas a sentir muy adolorido, descansa. Escucha a tu cuerpo.
- Hidrátate durante toda la rutina.
- Come bien y duerme de 7 a 8 horas para recuperarte.
- Cualquier cosa, no dudes en contactarnos info@picc-fit.com.



CICLO 2

Lunes: Pecho/Tríceps/Pantorrilla

Ejercicio	sets x reps			
	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
Bench Press	4 X 12-15	4 X 9-11	4 X 6-8	4 X 3-5
Press inclinado en maquina	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Flyes horizontal	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Fondos	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Pressdown tríceps	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Copa 2 manos	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Extensión Cable parado	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Pantorrilla parado	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20
Pantorrilla sentado	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20

45 minutos cardio bajo impacto-trotar, elíptica, remar

Martes: Espalda/Bíceps/Abdomen

Ejercicio	sets x reps			
	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
Jalón al pecho; agarre abierto	4 X 12-15	4 X 9-11	4 X 6-8	4 X 3-5
Remo 1 mano	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Jalón espalda tras nuca	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Remo abierto	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Barbell Curl	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5



Predicador	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Curl cuerda	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Crunch sobre pelota yoga	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20
Crunch lateral en cable	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20
Roll-out con llanta	3 X 10-12	3 X 10-12	3 X 10-12	3 X 10-12

Miércoles

HIIT- <https://www.piccfiit.com/hiit>

Jueves: Hombro

Ejercicio	sets x reps			
	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
Press militar	4 X 12-15	4 X 9-11	4 X 6-8	4 X 3-5
Remo parado	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Frontales con mancuernas	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Posterior con cable	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Laterales con mancuernas	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Pantorrilla parado	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20
Pantorrilla sentado	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20
45 minutos cardio bajo impacto-trotar, elíptica, remar				



Viernes: Pierna				
Ejercicio	sets x reps			
	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
Sentadilla	4 X 12-15	4 X 9-11	4 X 6-8	4 X 3-5
Sentadilla al frente	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Desplantes	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Peso muerto	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Leg curl sentado	3 X 12-15	3 X 9-11	3 X 6-8	3 X 3-5
Levantamiento rodillas colgado	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20
Wood choppers	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20	3 X 15-20
Plancha	1 minuto	1 minuto	1 minuto	1 minuto

SABADO (OPCIONAL)

HIIT- <https://www.piccfitt.com/hiit>

- Calienta 10 minutos antes de cualquier rutina (correr, remar, elíptica, salta la cuerda, etc.)
- Realiza 2 sets con muy poco peso para calentar.
- Terminando la rutina, realiza 10-15 minutos de estiramientos para evitar alguna lesión.
- Si te llegas a sentir muy adolorido, descansa. Escucha a tu cuerpo.
- Hidrátate durante toda la rutina.
- Come bien y duerme de 7 a 8 horas para recuperarte.
- Cualquier cosa, no dudes en contactarnos info@piccfitt.com.



Suplementos Recomendados

Creatina

La creatina es un ácido orgánico producido por nuestro cuerpo y que posteriormente es almacenado en las fibras musculares. Cuando se realiza un esfuerzo físico, la creatina es liberada en forma de energía como un combustible inmediato para aquellas actividades de máxima demanda y pequeña duración. Posterior a ese esfuerzo físico, nuestro cuerpo empieza a utilizar glucógeno o ácidos grasos como energía.

Mientras que el cuerpo produce su propia creatina a través de la síntesis de arginina y glicina, dos aminoácidos que obtenemos a través de nuestra alimentación, los estudios muestran que consumir creatina si aumenta la fuerza y tu aguante al hacer pesas. Ojo, la creatina no hace que subas de musculo directamente. Te da más fuerza lo que puede estimular los músculos y tener mejor síntesis muscular o te puedes ver más grande, pero porque provoca que retengas agua intramuscularmente.

Beneficios

- Aumenta la fuerza al funcionar como combustible inmediato
- Aumenta resistencia al retardar la fatiga
- Contribuye al desarrollo muscular indirectamente al cargar más y provocar mejor síntesis muscular
- Aspecto voluminoso, verte “grande” al obtener mayor grado de hidratación muscular

Cuando tomarlo y como

- Puedes comprar la creatina en presentación en polvo y en pastillas. Cualquiera de las dos es exactamente lo mismo.
- La dosis recomendada son 5 gramos antes o después de entrenar. La creatina se almacena intramuscularmente por lo que no importa tanto en qué momento del día se toma.



Proteína

Suero de Leche (whey protein)

Es la fuente de proteína encontrada naturalmente en la leche. Cuando se combina con unas enzimas coagulantes, se separa en dos componentes diferentes. El suero de leche en su forma líquida y el otro componente, que se usa para hacer queso y otro tipo de proteína que veremos más adelante (caseína). Luego se pasteuriza y se seca para convertirse en el producto que encontramos en todas las tiendas. Pero ¿qué hace que sea tan usada esta proteína? Tiene un perfil de aminoácidos como BCAA (Branched Chain Amino Acids) el cual incluye leucina, que con entrenamiento de fuerza promueve el crecimiento muscular. Tienes que ver esta proteína como un suplemento para cumplir con tus macronutrientes. Muchas personas lo prefieren usar porque es más fácil tomarte un licuado que comerte 2 pechugas de pollo terminando de entrenar.

Caseína

La caseína constituye casi el 80% de la proteína encontrada en la leche y contiene todos los aminoácidos que necesitamos. La gran diferencia con el suero de leche es el efecto que tiene dentro de nuestro estomago donde se cuaja haciendo que este más tiempo en el tracto digestivo dándonos una dosis de proteína hasta por ocho horas. A pesar de no tener leucina, el aminoácido más importante para el crecimiento muscular, si tiene efectos anti catabólicos. Así que a pesar de no construir musculo igual de rápido que el suero de le leche, si minimiza la descomposición muscular por lo que lo consumen generalmente antes de dormir ya que la mayor parte se da mientras dormimos. Al igual que el suero de leche, es un suplemento y no notarás gran diferencia si ya consumes suficiente proteína de otras fuentes.

En lo personal, me gusta tomar licuados, pero más porque no me gusta estar lleno antes de entrenar y después de entrenar no me da tanta hambre por lo que un licuado es la mejor forma de obtener la proteína que necesito sin terminar llenísimo.

Beneficios

- Promueven el crecimiento muscular al contar con todos los aminoácidos esenciales



- Fácil de tomar y fácil de digerir
- Se pueden tomar en cualquier lado
- Nos ayudan a cumplir con nuestros macronutrientes sin sentirnos llenísimos

Cuando tomarlo y como

- Suero de leche
 - Los licuados de proteína de suero de leche se pueden tomar a cualquier hora del día. Pero, lo más recomendable, es tomarlos antes y después de entrenar debido a su rápida absorción que nos ayudara a recuperarnos antes. Es importante que los veas como un suplemento. Es decir, si no te quieres echar esas pechugas de pollo y prefieres darte un licuado está bien y es lo mismo.
- Caseína
 - Lo más recomendable es tomarlos antes de dormir por sus efectos anti catabólicos y van a prevenir que quemes musculo durante la noche. Pero, también se pueden consumir a cualquier hora del día.

Pre entrenadores

Cuando decides tomar este suplemento es que vas en serio. Si alguna vez lo han probado, indudablemente sintieron la energía extra y el enfoque que te dan. Pero ¿qué tienen estos suplementos? Si lees la etiqueta, te vas a ver bombardeado por un sin fin de ingredientes impronunciables que no tienes ni idea de lo que hacen.

Trimetilglicina que ayuda al corazón y da más fuerza, beta alanina que reduce la fatiga y hace que aguantes más, óxido nítrico que te da mejor “pump” y creatina que se usa como fuente de energía en entrenamiento intensos, son algunos de los ingredientes. Pero ¿de donde viene esa sensación de hormigueo? Además de los ya mencionados, también tiene estimulantes como yohimbina que provocan que se eleve el ritmo cardiaco, te pone en estado de alerta y provoca vasodilatación. Pero el estimulante más usado por todos no es otro que cafeína que como ya sabes, es el estimulante



más usado en el mundo. La mayoría suele contener la misma cantidad de cafeína que 3-4 tazas de café por lo que es importante asesorar la tolerancia poco a poco de estos productos.

Beneficios

- Aumenta la energía
- Aumenta el enfoque
- Aumenta resistencia
- Aumenta la fuerza

Cuando y cómo tomarlo

- Los pre entrenadores se deben tomar 30 minutos antes de entrenar. Vienen presentados en polvo y se deben mezclar en agua. Dependiendo de la marca, deberás tomar una o dos medidas antes de entrenar. Es importante asesorar tolerancia de estos productos tomando menos al principio y viendo como respondemos a ellos antes de subir la dosis.

Quien debe tomarlos

- Hombres o mujeres mayores de 18 años que busquen llevar su entrenamiento al siguiente nivel aumentando la intensidad y duración de sus entrenos.
- Si por alguna razón no se sienten bien. Déjenlos inmediatamente de consumir. Hay gente que más sensible a los niveles de cafeína y no les cae bien este producto.



LISTA ALIMENTOS

Proteína	Carbohidratos	Grasas
 = 1 porción	 = 1 porción	 = 1 porción
 = 1/2 porción	 = 1/2 porción	 = 1/2 porción

Lácteos		
ALIMENTO	MEDIDA	EQUIVALE A
Jocoque	3/4 taza	 
Leche de soya	1 vaso	 
Leche descremada	1 vaso	 
Leche en polvo	4 cucharadas	 
Leche evaporada	1/2 taza	 
Yoghurt	1 envase	 

Leguminosas (Carbo y Proteína)		
ALIMENTO	MEDIDA	EQUIVALE A
Alubias cocidas	1/2 taza	 
Frijoles cocidos	1/2 taza	 
Garbanzos cocidos	1/2 taza	 
Habas cocidas	1/2 taza	 
Lentejas cocidas	1/2 taza	 
Soya cocida	1/3 taza	 

Libres
Agua mineral
Café
Chile
Condimentos
Curry
Especias
Infusiones
Limón
Postaza
Orégano
Pimienta
Polvo para hornear
Sal
Te
Vinagre

Aceites y grasas		
ALIMENTO	MEDIDA	EQUIVALE A
Aceite	2 cucharaditas	
Aderezo	1 cucharada	
Aguacate	1/3 pieza	
Ajonjolí	1 cucharadita	
Crema	1 cucharada	
Mantequilla	1 cucharadita	
Sustituto de crema para café	2 cucharaditas	
Almendras	10 piezas	
Avellana	10 piezas	
Cacahuates	14 piezas	
Nuez de la India	7 piezas	
Nuez castilla	3 piezas	
Piñon	1 cucharada	
Pistache	18 piezas	

Alimentos de origen animal (PROTEÍNA)		
ALIMENTO	MEDIDA	EQUIVALE A
Atun	1 lata	
Carne de cerdo	100 gramos	 
Carne de res	100 gramos	 
Clara de huevo	5 claras	
Huevo entero	2 huevos	 
Pechuga de pavo	4 rebanadas	
Pechuga de pollo asada	80 gramos	
Pescado blanco	100 gramos	
Queso cottage	9 cucharadas	
Queso fresco de cabra	50 gramos	
Queso mozzarella	30 gramos	 
Queso Oaxaca	30 gramos	 
Queso panela	50 gramos	 
Requesón	4 cucharadas	
Salchicha de pavo	1 pieza	 
Salmón	100 gramos	 
Sardina	100 gramos	 
Proteína en polvo	1 toma	



Cereales y tuberculos (carbohidratos)		
ALIMENTO	MEDIDA	EQUIVALE A
Amaranto	4 cucharadas	●
Arroz cocido	1/3 taza	●
Arroz salvaje	1/2 taza	●
Avena cruda	1/3 taza	●
Bolillo sin migajón	1/2 pieza	●
Bollo para hamburguesa	1/2 pieza	●
Camote	1/3 taza	●
Cereal de caja	1/3 taza	●
Elote cocido	1/2 pieza	●
Elote en grano	1/2 taza	●
Galletas para sopa	15 piezas	●
Galletas Marías, saladas, habaneras, animalitos	5 piezas	●
Medias noches	1/2 pieza	●
Palomitas naturales	3 tazas	●
Pan árabe	1/2 pieza	●
Pan de caja integral	1 pieza	●
Papa cocida mediana	1 pieza	●
Quinoa	3/4 taza	●
Sopa de pasta	1/2 taza	●
Tortilla de maíz	1 pieza	●
Tortilla de nopal	2 piezas	●
Tostada horneada	2 piezas	●
Barra de cereal	1/2 pieza	● ●
Galletas avena	2 piezas	● ●
Granola	3 cucharadas	● ●
Hot cake/waffle	1 pieza mediana	● ●
Pa dulce	1/2 pieza	● ●
Tortilla de harina	1/2 pieza	● ●

FRUTAS (carbohidratos)		
ALIMENTO	MEDIDA	EQUIVALE A
Arándano	150 gramos	●
Chabacano	4 piezas	●
Chicozapote	1/2 pieza	●
Ciruela pasa	7 piezas	●
Ciruela roja/amarilla	2 piezas	●
Durazno amarillo	2 piezas	●
Fresa	18 piezas	●
Fruta deshidratada	5 piezas	●
Granada	1 pieza	●
Guanábana	1 pieza	●
Guayaba	3 piezas	●
Higo	3 piezas	●
Kiwi	2 piezas	●
Lima	3 piezas	●
Mandarina	2 piezas	●
Mandarina grande	1 pieza	●
Mango manila	1 pieza	●
Mango petacón	1/2 pieza	●
Manzana mediana	1 pieza	●
Melón	1 taza	●
Naranja	3 piezas	●
Papaya	1 taza	●
Pasas	2 cucharadas	●
Pera	1/2 pieza	●
Piña	1 taza	●
Plátano	1/2 pieza	●
Plátano dominico	3 piezas	●
Sandía	1 taza	●
Toronja	1 pieza	●
Tuna	3 piezas	●
Uva	18 piezas	●
Zapote	1/2 pieza	●

