



hsn
hsn
hsn
hsn
hsn
hsn®

WE ARE NUTRITION!

presenta

Guia Definitiva

**para Perder
Peso**

hsn
hsn
hsn
hsn
hsn
hsn

WWW.HSNSTORE.COM



Descripción y objetivos ... 01

Parte A

Nutrición

- ¿Por qué quiero perder grasa? ... 03
- ¿Qué es Tonificar? ... 04
- ¿Qué necesito saber en la fase de definición? ... 06
- ¿Cuántas calorías tengo que consumir en definición? ... 07
 - ¿Cómo calculo mis calorías? ... 08
- ¿Cuántas proteínas, carbohidratos y grasas debo consumir? ... 08
- ¿Es posible Perder Grasa Comiendo Carbohidratos? ... 09

- ¿Qué ocurre al hacer un déficit calórico? ... 12
- ¿Qué son los Refeeds o Día Trampa y cuándo los hago? ... 13
- ¿Qué alimentos me recomiendas para una dieta de pérdida de grasa? ... 14
- ¿Cuándo debo empezar la fase de definición y cuánto dura? ... 14
- ¿Se puede bajar del 10% de grasa corporal? ... 15
- ¿Qué pasa con el Efecto Rebote y cómo se evita? ... 15
- ¿Ayunar es la solución? ... 17



• ¿Qué es el ciclado de calorías?	18
· ¿Cómo relacionarlo con el entrenamiento?	19
· Ejemplo de cálculo calorías ..	19
• Suplementos para perder grasa	21
• Ejemplo de Dieta	24

Parte B

Plan de Entrenamiento

25

• Conceptos previos a tener en cuenta	27
• ¿Qué es una rutina Full-Body y por qué usarla?	35
· 6 semanas de entrenamiento ..	36

Parte C

Descanso

40

• ¿Cómo influye el descanso para perder grasa?	41
• ¿Cuánto tengo que dormir?	43
• ¿Cómo mejorar la calidad del sueño?	43
• ¿Qué suplementos puedes usar para dormir mejor?	44

Parte D

Resumen

46

**¿Quieres conseguir
mejorar tu
composición corporal
de una vez por todas?**

**¿Buscas hacer relucir
tus músculos?**

**¿Quieres verte en el
espejo como nunca antes
te has visto?**

Pues estás de suerte, ahora

¡HSN te trae la Guía Definitiva para Perder Grasa!

Te vamos a contar a pleno detalle todo lo que necesitas saber para que cumplas tu objetivo y lo hagas con la **máxima garantía de éxito**.

Ya no tienes excusas, así que ya puedes prepararte que **lo que te espera es muy grande**.

La presente guía busca ser un manual de referencia sobre todo el proceso de pérdida de peso, enfatizando la de materia grasa.

Se va a explicar paso a paso todo el proceso que se va a llevar a cabo, las variables implicadas, y todo lo necesario que necesitas conocer: nutrición, suplementación y entrenamiento.

El objetivo será que toda aquella persona, con o sin experiencia, posea unas directrices que le sean muy fáciles de llevar a cabo, sabiendo en todo momento lo que se está haciendo y, sobre todo, el porqué.

Antes de seguir, déjame comentarte algo importante de nuestro objetivo en esta fase:

“Perder Grasa y Mantener Músculo”

Has leído bien, no vamos a ganar músculo, pero sí mantener el máximo posible del que tengamos.



Parte A

Nutrición

¿Por qué quiero perder grasa?

Contextualizando en el ámbito deportivo, la pérdida de grasa está relacionada con mejorar nuestra figura, ya que con un porcentaje de grasa bajo se notarán mucho más nuestros músculos.

Es lo que en la jerga del gym se conoce como “definir”

Si ahora nos inclinamos para la vertiente de la salud, el mantener un % bajo de grasa logra una serie de implicaciones que elevarán dicho nivel de salud:



✓ Mejor **desempeño físico**



✓ Reducir riesgo de enfermedad **metabólica**.



✓ **Salud articular**

“Por otro lado, mantener una estética corporal deseable, conlleva una serie de implicaciones emocionales importantes, como, por ejemplo, el aumento de la confianza en uno mismo y mayor seguridad”



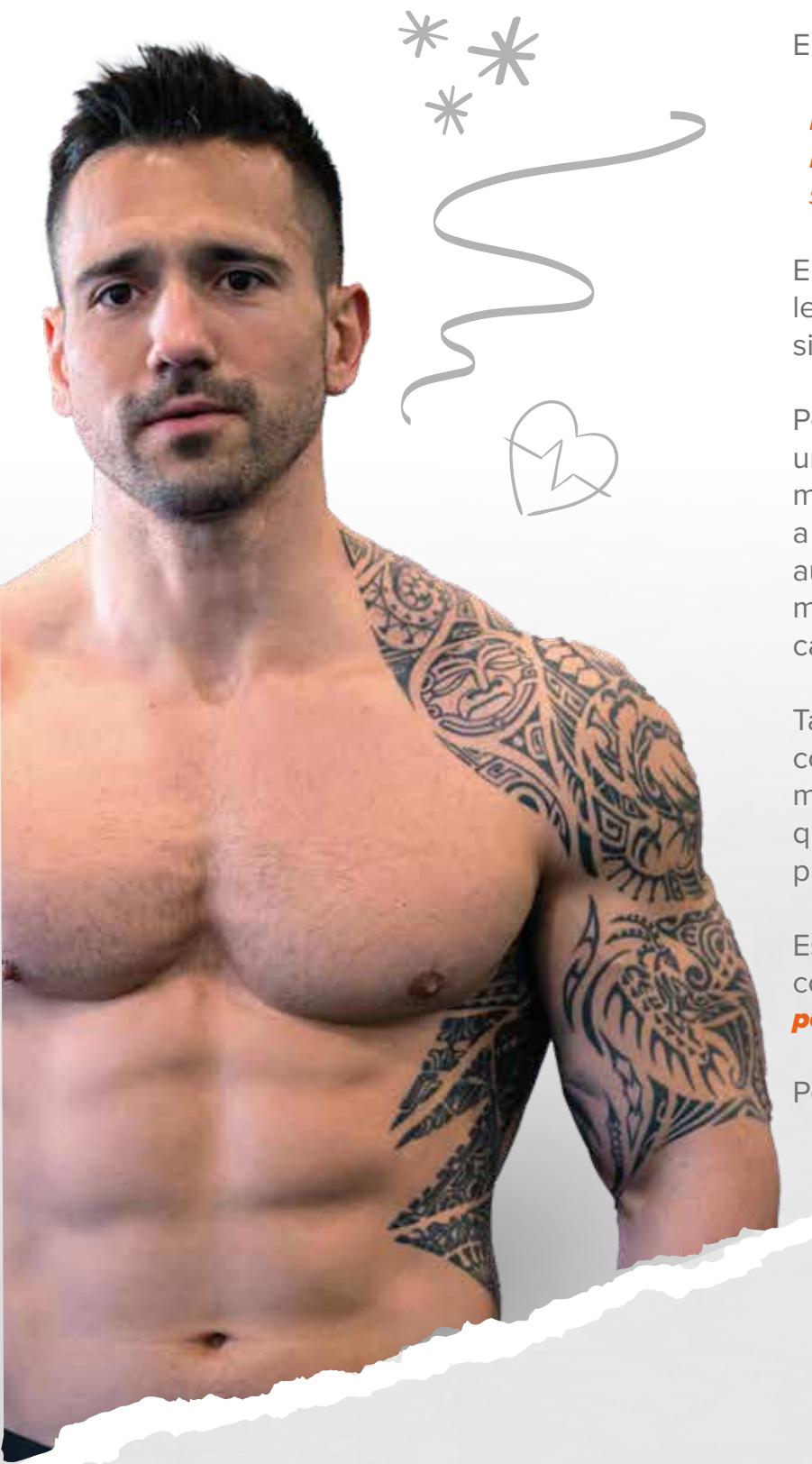
No obstante, no buscamos que esto derive en un tema de salud mental, sino que vamos a enfocarlo como un proceso que conlleve a una mejora de la calidad de vida en todos los ámbitos.

Cada persona tendrá sus propios intereses, pero lo que objetivamente hablaremos en esta guía de cómo perder grasa tras haber realizado una fase previa de ganancia de músculo o directamente se busque reducir el porcentaje de grasa.

Nota

Estamos hablando de porcentajes de grasa bajos pero saludables, sin generar problemas, tanto en hombres como mujeres.

¿Qué es tonificar?



Empezamos fuerte, pero ya te lo digo:

Este vocablo, referido a una etapa de mejora de la composición corporal, es solo una invención.

El término tonificar, en función a quien se le pregunte, podría tener diverso significado.

Por un lado, se refiere a la capacidad de un músculo para aumentar su tono muscular. Por tono muscular entendemos a la contracción permanente del músculo, aun estando en reposo, que le permite mantener una postura y tono acorde para cada movimiento.

También puede entenderse más como la combinación de tener un buen desarrollo muscular y una capa pequeña de grasa que lo recubra, haciendo que sea visible y proporcionando una apariencia atlética.

Esto, por supuesto repercute en lo que comentamos: **mejor funcionalidad y salud postural.**

Pero....

“Para tonificar, necesitas algo que tonificar”



Este proceso de “crear músculo” se consigue pasando por una fase de hipertrofia muscular, seguida de otra fase para perder grasa.

De este modo, la tonificación muscular exige de un **compromiso** que implica semanas, meses y hasta años de trabajo, también dependiendo de nuestra condición física al comenzar el entrenamiento y genética.

Por lo tanto, podemos entender este proceso no como una acción aislada sino que está condicionada a otras variables que determinan la intensidad de nuestros entrenamientos y el tiempo de duración para cada fase.

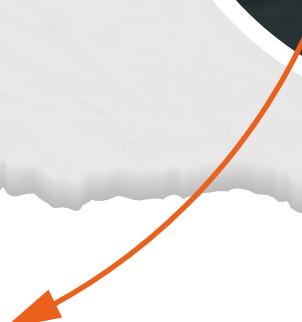
La próxima vez que escuches a alguien decir “yo quiero tonificar” sería equivalente a que por echar unas canastas ya la semana que viene lo llaman de la NBA.

¿Se puede perder grasa localizada?

Y aquí el siguiente punto interesante que muchas personas aun siguen preguntándose: ¿se puede perder la grasa solo del abdomen, o de otra zona?

Lo que ocurre es que se ha acuñado el término tonificar para querer expresar:

“Hola, quiero conseguir un cuerpo moldeado a mi gusto, sin ningún músculo flácido, y que además que se me vean los abdominales, tenga el trasero de hierro y unas espaldas anchas, con la piel tensa...”



Pues la respuesta, siento decirlo, es no.

Tu cuerpo actúa a modo holístico en este sentido, y va a consumir las reservas de grasa a nivel global, no localizado.

¿Qué necesito saber en la fase de definición?



Objetivo: perder grasa

Durante la fase de definición nos enfocamos en eliminar la mayor cantidad de grasa posible.



Entrenamiento de fuerza

Para completar el éxito de esta fase, la dieta debe ir acompañada de un entrenamiento físico con cargas, incorporando variantes en cuanto a intensidad, rutinas de fuerza, repeticiones y periodización.



Ingerir menos calorías que las gastadas

En este periodo se sigue una dieta hipocalórica en la que restringimos la ingesta de calorías para generar un déficit, con la consecuente pérdida de peso.

Nuestro cuerpo es complejo y moldearlo exige cumplir el tiempo que sea necesario en cada fase, con los requisitos que corresponden en cuanto a los criterios de alimentación, ejercicio físico y un estilo de vida saludable.

Grosso modo, esto sería lo esencial durante este periodo, pero hay mucho más que debes saber...
¡Seguimos!



¿Cuántas calorías tengo que consumir en definición?

Si tu objetivo es reducir la grasa, grábate a fuego estos dos conceptos cuando estás en un estado de déficit calórico:

Perder la máxima grasa posible.

Evitar la máxima pérdida de masa muscular posible.

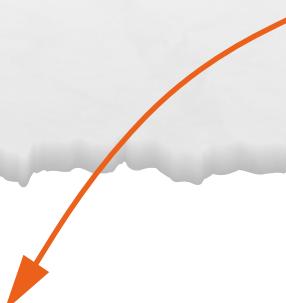
En cuanto a las recomendaciones que os damos se deben contemplar como **estimaciones**, y luego ajustar a cada persona, y en particular a cada sexo, de modo que habría que establecer un **déficit de unas 250-500kcal diarias**.

Evitar un descenso brusco de calorías.



Siempre sería preferible un **déficit de carácter moderado**, no algo muy pronunciado. Un buen punto de partida es encontrar nuestras calorías necesarias diarias, para ajustar un recorte de aproximadamente de un 20%.

Aquí una tabla con el posible déficit calórico en función de las calorías de mantenimiento, así como las calorías que perdemos en una semana, y en un mes:



Calorías de mantenimiento	Déficit de calorías diarias	Déficit de calorías a la semana	Déficit de calorías al mes
2000kcal	400kcal	2800kcal	12000kcal
2500kcal	500kcal	3500kcal	15000kcal
2800kcal	560kcal	3920kcal	16800kcal
3000kcal	600kcal	4200kcal	18000kcal
3200kcal	640kcal	4480kcal	19200kcal



¿Cómo calculo mis calorías?

Existen varias fórmulas que nos permiten ajustar las calorías que debemos ingerir.

Una de las más famosas es la de Harris-Benedict, la cual tiene en cuenta varios factores: sexo, edad, peso y altura. Sobre la fórmula, ¡no te preocupes! En nuestro blog puedes introducir estos datos y obtener cuántas calorías te son necesarias para ganar masa muscular:

[Accede a nuestra calculadora](#)

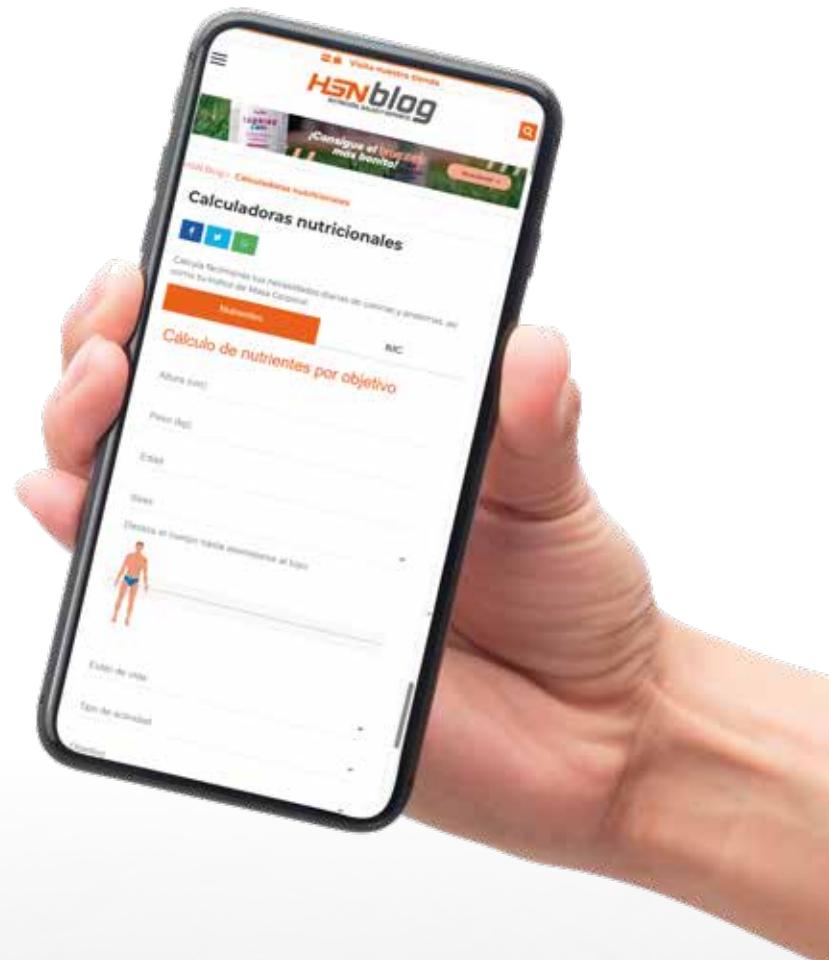


¿Cuántas proteínas, carbohidratos y grasas debo consumir?

Una vez visto el aporte calórico que es necesario, pasamos a comentar los conocidos “macros”. En esta fase, generalmente se suele recomendar elevar el aporte proteico con respecto a la fase de ganancia de masa muscular, buscando principalmente mitigar esa pérdida de músculo.

Consumir entre 1,8-2,5g de proteína por kg de peso corporal.

De modo que el resto de calorías las completaremos a partir de las grasas y carbos intentando mantener:



- ✓ Grasas no menos del 20-30% (también se puede ajustar empleando 0,8-1,2 gramos por kg de peso corporal).
- ✓ Consumo de carbohidratos “lo más alto posible”* para rendir suficiente en tus entrenamientos.

*Un error común es reducir al mínimo los carbohidratos, lo que unido al déficit de energía, provocará que nuestro rendimiento y estado de ánimo decaiga. Por tanto, busca manejar el máximo de este nutriente.



¿Es posible Perder Grasa Comiendo Carbohidratos?

La respuesta es... ¡sí!

Se tiende a demonizar el consumo de carbohidratos durante la definición, empleando expresiones como:

“empiezo la defi y quito los carbos”

Pues esto, amigos, es un grave error, y solamente conducirá a un peor estado energético, ya que si unimos el recorte energético (ingerir menos calorías) y también el de “casi” eliminar carbohidratos, nuestras reservas de glucógeno se vaciarán rápidamente (unido al entrenamiento claro está).

Pero, yo “recorto” carbos y veo que peso menos.

Y no te quito la razón. Pero el motivo no es por perder grasa, sino el glucógeno mencionado antes y... tachán: ¡agua!

Cada gramo de glucógeno retiene 3-4g de agua, por lo que si se pierden 250g de glucógeno, perderás 750g de agua, dando un total de 1kg sin hacer prácticamente nada.



El tiempo y las calorías marcan el éxito de la dieta; son el punto fundamental a la hora de perder grasa.

¿Qué pasa con la insulina?

El caballo de batalla que muchos argumentan es que al ingerir carbohidratos, se eleva la insulina y por ello, se inhibe la “quema” de grasa.

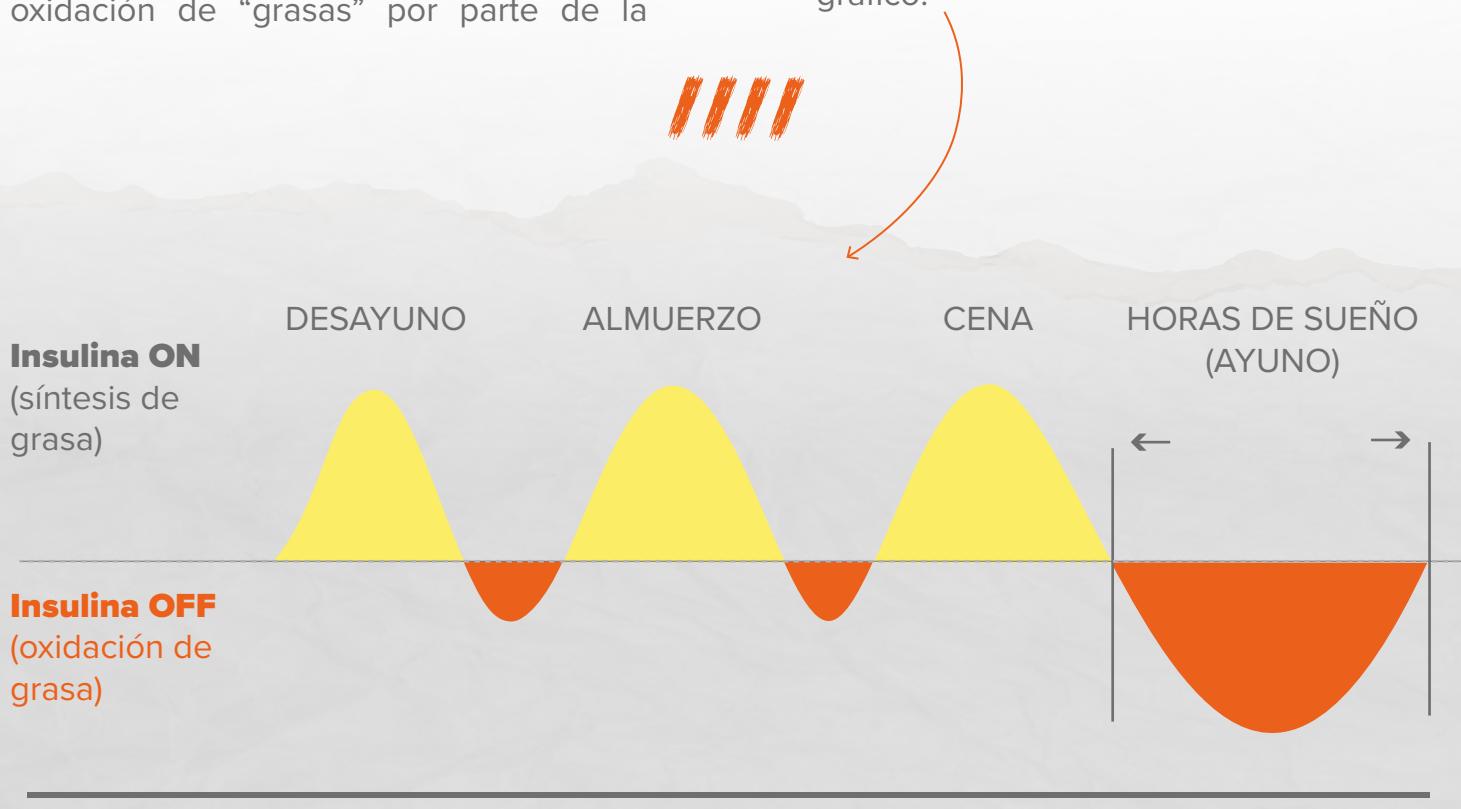
¿Es cierto?

Sí y no.

Cuando la insulina se eleva tras la ingesta de una comida con carbohidratos, la oxidación de “grasas” por parte de la

célula disminuye. Es decir, cada vez que metemos glucosa en nuestro cuerpo, nuestras células usarán más glucosa y menos grasa.

Sin embargo, esto solo se mantiene durante unas horas (dependiendo de la cantidad de carbohidratos que consumamos). Pasadas esas horas nuestro cuerpo usará grasa sin problema alguno, tal como refleja el siguiente gráfico:



Si nuestras calorías son las adecuadas, no nos debemos preocupar por lo anterior.





¿Debo hacer la dieta cetogénica?

A colación del anterior punto, para algunas personas, realizar una fase de definición mediante un enfoque más restrictivo, como es eliminar prácticamente la ingesta de carbohidratos suele ser más propicio.

Esta es la base de la dieta keto o cetogénica: dieta baja en carbohidratos («low carb») y basada en alimentos altos en grasa.

Sin entrar en mayor profundidad sobre cuestiones fisiológicas, el hecho de que la insulina se mantenga muy baja (por reducir los carbohidratos), y la «quema de grasas» se potencie, hay que notar que siempre se dará en **déficit calórico para la pérdida de peso.**



Sin embargo, si decides realizar una dieta keto, probablemente controles ciertos aspectos, como la ansiedad y antojos de dulces (bastante frecuentes cuando llevas 2 semanas con pocas calorías y pasas delante de una pastelería...), o incluso tengas mayor saciedad.

Atención: esto es un enfoque "extremo" sobre todo en el contexto social en el que vivimos, y que limita mucho las opciones a la hora de crear nuestro menú, dificultando la adherencia.

¿Qué ocurre al hacer un déficit calórico?

La leptina, para aquellos que no lo sepan, es una hormona secretada por el tejido adiposo aunque también se puede liberar en menor medida en el músculo. **Cuando comienzas a perder grasa o al recortar calorías, tus niveles de leptina comienzan a descender.**

Esto produce una cascada de procesos que obstaculizarán tu pérdida de grasa: mayor cansancio, mayor sensación de hambre, metabolismo más lento y peor uso del combustible celular, lo que se traduce como un peor rendimiento en el entrenamiento.

La mayoría de las personas que realizan una dieta para perder grasa tienen niveles bajos de leptina.

En este sentido, se suele recomendar un día de recarga o **Refeed** (más adelante lo abordamos en mayor profundidad), donde el macronutriente estrella será el carbohidrato (entre 65-70% de las calorías totales), dado que contribuye en elevar los niveles de leptina, aumentando el metabolismo y cargando los depósitos de glucógeno (sí, ahora volvemos a tener el tanque lleno para entrenar a tope).



¿Qué son los Refeeds o Día Trampa y cuándo los hago?

Un Refeed no es un Cheat Meal.

Y tienden a confundirse. Mientras que el primer concepto atiende a una supercompensación nutricional estratégica, el segundo atiende a un «capricho» que muchos se excusan en argumentar que se busca una liberación psicológica o algo del estilo, cuando ellos mismos saben que esto no es así.

Mantener la restricción calórica en el tiempo no es algo muy llevadero, siendo un verdadero suplicio el lograrlo. Además, ya no sólo desde el punto de vista psicológico, sino a nivel interno del organismo: ralentización del metabolismo, trastocar ciertas hormonas tales como grelina, leptina, insulina, cortisol, ...

El concepto correcto sería una sobrealimentación basada en los mismos nutrientes que ingerimos pero de manera pronunciada, exceptuando así llamados alimentos “chatarra”, de cara a la regulación hormonal: aumento de la leptina, la hormona encargada de ser la reguladora del “hambre”.

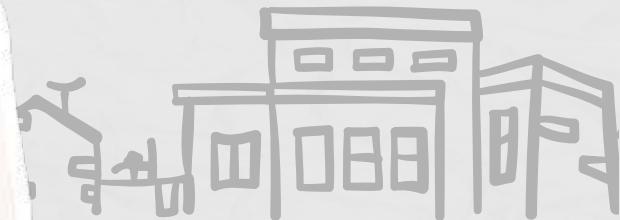
Existen varios protocolos de cómo realizar el refeed, aunque en términos simplistas, se aconseja que, según la condición del sujeto, en relación a su % graso, lo establezca a menudo, o bien hasta llegar un nivel más bajo, se suprima:

Hombres <10%, } 1-2 veces en semana
Mujeres <18% }

Hombres 10-12%, } 1 vez en semana
Mujeres 18-20% }

Hombres 12-15%, } 1 vez cada 2 semanas
Mujeres 20-23% }

Hombres >15%, } 1 vez cada 2-3 semanas
Mujeres >24% }



¿Qué alimentos me recomiendas para una dieta de pérdida de grasa?



Proteínas:

en su mayoría deben provenir de fuentes de alto valor biológico como leche, huevos, carnes, mariscos, pescado, batidos de suero, mezclas de cereales+legumbres, etc.



Carbohidratos:

estos deben proceder de fuentes naturales y si es posible fibrosas como son avena, quinoa, legumbres, tubérculos, cous-cous, arroz, pastas, frutas y aunque su cantidad sea mínima deben ser primordiales.



Grasas:

en este grupo incluye aceite de oliva, semillas de lino, frutos secos (nueces, almendras, anacardos...), crema de cacahuete, fuentes de omega-3, especialmente los pescados azules, quesos curados, ...



¿Cuándo debo empezar la fase de definición y cuánto dura?

La fase de definición es la que prosigue a cuando decidimos parar de ganar peso y buscamos reducir al mínimo este tejido graso ganado a la par de músculo (por eso, evitar unos volúmenes muy pronunciados y exagerados, si no ahora os tocará trabajar más).

En términos generales, podemos comenzar con la fase de definición sin subir más allá del 15% en volumen, y con el objetivo de **10-12% (en hombres)** ahora en definición; mientras que en **mujeres** no superar el 22-24% para llegar a un **14-16%**.

Podríamos hablar de estar en definición en torno a 6-8 semanas.

¿Se puede bajar del 10% de grasa corporal?

Esto son palabras mayores, y a menos que tengas mucho entusiasmo por la máxima definición, de primeras no te lo recomendaría, porque por un lado es bastante complicado y, por otro, a nivel mental iba a costar “un riñón”.

Bajar del 10% de grasa requiere maximizar el uso de ácidos grasos y reducir la síntesis de triglicéridos.

Y aquí entra en juego el ejercicio, porque va a llegar un momento en el que no vas a poder bajar más las calorías y para generar el déficit no quedará más remedio que hacerlo mediante el propio ejercicio.

Como a nivel nutricional se ha de realizar estrategias más agresivas (como la dieta PSMF), no contemplamos este punto en nuestro guía.



¿Qué pasa con el Efecto Rebote y cómo se evita?

Otro importante concepto para relatar: ¿por qué se gana o recupera peso e incluso se aumenta el de partida después de “estar a dieta”?

Nuestro objetivo en la fase de definición es la pérdida de grasa y no la de peso en sí, o dicho de otro modo, buscamos mantener la masa muscular y bajar el % de grasa.

Aquí entra en juego ***el entrenamiento de fuerza como básico y esencial*** para evitar este “rebote”, minimizando la pérdida de musculatura y de igual forma será nuestro seguro para mantener el peso perdido.

El entrenamiento de fuerza mejora la sensibilidad a la insulina y regula el apetito.

Puntualizamos que, para minimizar que se produzca la ganancia del peso perdido – e incluso más – se mantengan los buenos hábitos alimentarios establecidos.

Por ello, se recomienda que una vez haya terminado la fase de definición se contemple el aumento progresivo de calorías, o lo que se conoce como “dieta inversa”:

La dieta inversa se constituye como una beneficiosa opción tras someternos a un déficit calórico, pues implica aumentar la ingesta calórica controlada, algo que nuestro cuerpo necesita para conservar el peso adecuado.



La recomendación es aumentar progresivamente de 50 calorías a 100 calorías por semana, siguiendo un estricto control de calorías diarias, hasta llegar al consumo necesario durante unas 4 o 10 semanas.

En función a cómo sean los avances mientras realizas esta dieta, podrás valorar los cambios que se van dando a medio plazo para efectuar los ajustes necesarios.

Todas las personas no reaccionan igual ante la misma estrategia, por ello, adapta el incremento semanal de calorías con la

duración del tiempo a tus requerimientos, pues se trata de un aspecto muy personal que involucra además el sentirte bien.

Durante las primeras semanas es posible que aún estés en déficit, pero al terminar habrás ajustado progresivamente el aporte calórico para enfrentar tus necesidades energéticas.

Tras seguir una dieta de adelgazamiento sería contraproducente volver a comer como antes de golpe, ya que es probable que recuperes con más facilidad el peso perdido, el proceso de adelgazamiento debe haber supuesto un aprendizaje y verdadera reeducación.

¿Ayunar es la solución?

Si no has vivido en una cueva en los últimos años, no me creo que no hayas oído hablar del ayuno – más concretamente el Ayuno Intermitente o IF (“Intermittent Fasting”) – o directamente ayunar.

Aunque muchas personas lo confunden como si de una dieta fuera, realmente es más bien un sistema o estrategia nutricional, dado que se puede emplear en cualquier enfoque (con mayor o menor conveniencia eso sí).

Los protocolos de ayuno intermitente, es decir, restringir el periodo del día en el que "te permites" introducir alimentos, pueden ser una buena estrategia de cara a reducir la ingesta energética, ya que, a priori, permite hacer comidas más voluminosas y saciantes.

Sin embargo, si no se respeta la base de mantener un déficit energético no tendrá ningún resultado.

Por otra parte, no debe usarse como excusa para atiborrarse de ultraprocesados o "comida chatarra" durante la ventana de alimentación, ya que el ayuno no inmuniza de los perjuicios derivados de una mala alimentación.

La aplicación de un protocolo de ayuno intermitente del estilo 16:8 (16 horas de ayuno - 8 horas de alimentación) puede encajar muy bien en el contexto de los días bajos (L) que veremos a continuación.

¿Qué es el ciclado de calorías?

Vamos al punto álgido: **la estrategia nutricional que planteamos en nuestra guía de pérdida de grasa será el ciclado de calorías.**

Se trata de realizar un «zig-zag» calórico, es decir, realizar un patrón de alimentación donde se alternen períodos de días altos, medios y bajos en calorías.

Se «juega» con las calorías, en función de la intensidad del entrenamiento para cada día.

Para nuestro caso, según sea, aplicaremos un porcentaje de las calorías semanales que sean objetivo:

3 Días Altos (H) → Calorías de mantenimiento

2 Días Medios (M) → Calorías para perder grasa

2 Días Bajos (L) → Repartir el resto en estos dos días

*Todos estos datos los podéis conseguir fácilmente en nuestra calculadora del Blog.

Lunes Mantenimiento	Martes Mantenimiento	Miércoles Mantenimiento
Jueves Perder Grasa	Viernes Perder Grasa	Sábado Reflex
		Domingo Reflex



Beneficios del Ciclado de Calorías

- Mejorar la pérdida de grasa;
- Una mayor adherencia para seguir la dieta;
- Aumentar la saciedad, ajustándose a los requerimientos calóricos en función de la demanda; y
- La reducción en las adaptaciones metabólicas y hormonales negativas de una dieta para bajar de peso normal.

Por otro lado, **se evita el estancamiento de las dietas lineales**, ya que el principal problema de mantener déficits prolongados es que el cuerpo se adapta metabólicamente a esta restricción.

La caída en los niveles de ciertas **hormonas** es también frecuente en este tipo de restricción calórica, tal como vimos un poco atrás. En concreto, la leptina, la cual gobierna aspectos tan importantes como el hambre.

Por ello, “jugaremos” con el manejo de los carbohidratos.

Vamos a considerar mantener todos los días los mismos valores referidos a Proteínas y Grasas, siendo los Carbohidratos los que irán rotando, en función al tipo de día, y una vez obtenido el cálculo del cómputo calórico semanal. Sobre este aplicaremos el déficit.

¿Cómo lo relacionamos el entrenamiento?

Mi recomendación para llevar a cabo este planning será realizar

- 3 días de Entrenamiento de Fuerza (**F**)
- 2 días de Descanso Activo (**R**)
- 2 días de Metabólico (**Met**)

Haciéndolos coincidir con los días Altos (H), Medios (M) y Bajos (L).

Ejemplo de cálculo calorías

- **Mis calorías de mantenimiento:** 2395kcal/día
- **Mis calorías de pérdida de grasa:** 2095kcal/día

*Como para perder en grasa hay que estar en déficit, calculamos las calorías que debemos ingerir durante la semana a partir de las calorías de pérdida de grasa, por lo que:

$$7 \text{ días} \times 2095 = 14665 \text{ kcal}.$$

Distribuimos estas calorías en los días según:

- **3 Días Altos (H) →** Calorías de Mantenimiento (2395) X 3 = 7185kcal
- **2 Días Medios (M) →** Calorías Pérdida de Grasa (2095) X 2 = 4190kcal
- **2 Días Bajos (L) →** Calorías Semana (14665) - Suma de Calorías Mantenimiento y Pérdida de Grasa (11375) = 3290kcal, por tanto, cada día L = 1645kcal.

Macros:

Mantendremos las Proteínas y Grasas siempre las mismas, independientemente del día; ajustaremos los carbohidratos.

Siguiendo con el anterior ejemplo:

Proteínas → tomo como referencia el peso (87kg) y el aporte proteico/kg (2,2g) \times 4kcal/1 gramo de proteína = 765,6kcal

Grasas → tomo como referencia el peso (87kg) y el aporte de grasas/kg (1g) \times 9kcal/1 gramo de grasa = 783kcal

Si sumamos ambos valores = 1548,6kcal. Como sabemos las calorías que nos corresponden en cada día, y que 1 gramo de carbohidrato nos aportan 4kcal:

- **Días H** → $(2395 - 1548,6) / 4 = 211,6$ gramos
- **Días M** → $(2095 - 1548,6) / 4 = 136,6$ gramos
- **Días L** → $(1645 - 1548,6) / 4 = 26,35$ gramos





Nos quedaría:

Días	Proteínas	Carbohidratos	Grasas
H	191,4 gramos	211,6 gramos	87 gramos
M	191,4 gramos	136,6 gramos	87 gramos
L	191,4 gramos	26,35 gramos	87 gramos

De este modo nuestro planning nos quedaría tal que:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Días	H	M	H	M	H	L	L
Entrenamiento	F	Met	F	Met	F	R	R
	2395kcals	2095kcals	2395kcals	2095kcals	2395kcals	1645kcals	1645kcals

*En la sección de entrenamiento ampliaremos.



La estrategia nutricional que podemos seguir en los días de descanso activo será la de aplicar el IF (Ayuno Intermitente), pudiendo realizar 2 comidas.

Suplementos para Perder Grasa

Los suplementos que te podemos recomendar para perder grasa serían:

Proteína en polvo

Tienes un amplio abanico de opciones donde elegir, dependiendo de tus gustos, tolerancia o patrón de alimentación.

En concreto, las proteínas de suero de leche (whey) poseen el mayor valor biológico. Se utilizan como suplemento para aumentar la masa muscular, la fuerza y la recuperación, ya que proporcionan al cuerpo un perfil de aminoácidos ideal para estos propósitos.

La proteína de suero también se absorbe rápidamente, lo que la convierte en una opción útil para la nutrición después del entrenamiento. Además, la ingesta de proteínas de suero puede aumentar la masa muscular magra, disminuir los

tiempos de recuperación e incrementar el metabolismo.

No obstante, las proteínas vegetales, como la soja, también poseen todos los aminoácidos esenciales, siendo una excelente alternativa a la proteína de la leche.

Por otro lado, se pueden combinar diferentes proteínas veganas (como por ejemplo: arroz + guisante) y obtener un rico aminograma.

Como punto a favor de las vegetales que suelen ser más espesas que la proteína de suero, lo cual proporciona mayor saciedad.

Esto puede cubrirse también con productos como Evocasein, Evonative casein y Pudding Proteico, que utilizan proteínas procedentes de la leche que proporcionan textura y se reconstituyen con mayores volúmenes de agua que la proteína de suero.

Son un buen aliado para los antojos de dulce que suelen aparecer en déficit.

Proteínas completas HSN >



Creatina

Es el suplemento número 1 en cuanto a mejora del rendimiento se refiere (mayor evidencia científica) destacando entre sus propiedades la de construcción de músculo además de ser efectivo para mejorar la fuerza, el entrenamiento de resistencia, proporcionar energía y ayudar a aumentar el músculo.

[Creatina Pura >](#)



Termogénicos

Son aquellos productos orientados específicamente para la pérdida de grasa bajo un contexto propicio para tal fin.

Entre estos podemos encontrar: cafeína, té verde, sinefrina, pimienta cayena..., bien como producto único para preparar tus propias combinaciones, o como integrantes de fórmulas termogénicas de acción sinérgica, como Evoripped, Evoburn o la versión de éste, libre de estimulantes.

[Ver Termogénicos >](#)

Carbohidratos

Aunque podemos obtenerlos fácilmente a partir de la alimentación, en ocasiones bien por comodidad o bien por disponibilidad, pueden ser una opción más óptima.

Entre los productos podemos encontrar: amilopectina, harina de avena y arroz, ciclodextrinas, maltodextrina y dextrosa. Mención especial es la palatinosa, cuya liberación es muy lenta, siendo interesante para tomar como aporte nutricional que complemente los requerimientos nutricionales en cualquier momento del día.

También existen opciones que combinan distintas fuentes, e incluso como preparados listos para reconstituir: Evocarbs, Evotonic, o Crema de Arroz.



[Ver Carbohidratos >](#)

Vitaminas y Minerales

Podemos adquirir suplementos multivitamínicos y minerales con el fin de evitar cualquier carencia nutricional. Estos micronutrientes cumplen un papel esencial en procesos fisiológicos, como los implicados en la síntesis de proteínas. Así, minerales como el Zinc o Magnesio y la vitamina D, son especialmente importantes para tal fin.

Encuentra las vitaminas HSN >

Amplio catálogo de minerales esenciales >



Ácidos Grasos Esenciales

Las grasas son un macronutriente esencial con importantes funciones en el cuerpo, como proporcionar energía y sintetizar hormonas. Los aceites saludables y ácidos grasos esenciales, como los Omega-3, pueden mejorar la salud general, la vitalidad y la función cerebral. También tienen un papel importante en la construcción muscular. También pueden verse implicados en mejorar la resistencia, el desarrollo muscular, la recuperación y la función cardiovascular.



Todos los ácidos grasos esenciales >

Extractos Herbales

Existen varios extractos que se asocian con una mayor ganancia de masa muscular, bien por posibles mejoras en el rendimiento o por optimización del entorno hormonal. Algunos ejemplos son la ecidisterona, la ashwagandha o el fenogreco. Estos ingredientes son extractos de plantas naturales y pueden también aumentar el deseo sexual en algunas personas. Los suplementos pro-hormonales a menudo contienen una gran cantidad de ingredientes que aumentan los niveles de testosterona y HGH de manera natural.

Ver extractos herbales de calidad HSN >



Ejemplo de Dieta

Vamos a poner un ejemplo de dieta para que tengáis una referencia (como siempre, se deberá individualizar a la persona).

Desayuno

- 2 tostadas con queso fresco untado
- Tortilla de 1 huevo y 2 claras

Almuerzo

- Batido de 1 scoop de proteína + barrita Energy Paleo Bar



Comida

- Pechuga de pollo a la plancha al limón
- Hummus proteico
- Ensalada completa



Merienda

- 1 cucharada de Mantequilla de Cacahuete
- Batido de 1 scoop de proteína



Cena

- Salmón a la plancha
- Verduras tipo Wok
- Biscottes



Aquí otro ejemplo empleando productos de HSN:



Desayuno

- Harina de Avena Instantánea mezclada con yogur líquido natural



Almuerzo

- 1 Café Proteico



Comida

- Merluza al horno
- Puré de verduras



Merienda

- Pudding Proteico



Cena

- 1x Burger completa (pan de burger + huevo plancha + loncha de queso + lechuga y tomate)
- Ensalada de Canónigos con cacahuetes, tomate, cebolla y manzana troceada



Parte B
**Plan de
entrenamiento**

¿Qué rutina realizar para perder grasa?

¿Prefieres rutinas divididas o cuerpo completo?

Si te dijera que puedes emplear perfectamente el entrenamiento que venías haciendo en la fase de volumen, ¿qué pensarías?, ¿se puede o no? ¿existe un entrenamiento de volumen y otro para definición?

La respuesta es... sí y no. Lo vemos con esta simple aclaración:



Cuando estás sobrealimentado (es decir, existe un superávit calórico), tienes más energía, puedes manejar y tolerar un mayor volumen de entrenamiento, porque tu recuperación también es más favorable.

Entendiendo esto, ya se puede predecir que mantener el mismo esquema de, sobre todo, volumen de entrenamiento, nos costará más.

Podemos seguir realizando la misma rutina que si estuviéramos en volumen, pero sin embargo, habría que levantar el pedal del “volumen” 😊

Por tanto, elige la rutina que te sea más cómoda, estableciendo la frecuencia de entrenamiento que mejor se ajuste a tu vida, que buscamos seguir generando estímulos, porque amigo o amiga mía:

Si quieres mantener la masa muscular, tu debes darle una razón a tu cuerpo para que en un periodo de restricción calórica, siga necesitando mantener tus apreciados músculos.

En nuestra guía de pérdida de grasa, os propongo realizar 6 semanas de entrenamiento:

6 semanas de Full-Body

Además de añadir entrenamientos más específicos de tipo metabólico.



Conceptos previos a tener en cuenta

Para la gran mayoría es más que probable que dominéis toda la jerga que se emplea en el entrenamiento, no obstante, es preciso dejarlo para que nadie tenga ninguna duda:



Intensidad:

Es la variable que empleamos a la hora de realizar cualquier ejercicio y se refiere propiamente a la carga, es decir, al peso.

Cuando se habla de alta intensidad, realmente estamos contemplando la carga que haga que nos cueste llegar al número de repeticiones propuestas en la serie. Se debe entrenar siempre a una intensidad muy elevada.



Estrés Metabólico:

Es un factor del entrenamiento inducido por sesiones de mayor volumen, donde acumulamos metabolitos (Lactato, fosfato inorgánico, hidrogeniones...) y que a su vez parecen jugar un rol sobre ciertos mecanismos encargados de la hipertrofia muscular.



1RM:

Repetición Máxima o 1RM es el máximo peso que puedes mover en tan sólo una única vez.

La 1RM sería nuestro 100% de intensidad.



Tensión Mecánica:

Es un factor referido sobre la intensidad del levantamiento; si nuestro objetivo fuera puramente el de entrenar fuerza (porque fuésemos atletas de Powerlifting, por ejemplo), siempre buscaríamos aplicar una alta tensión mecánica.

De cara a la Hipertrofia se debe aplicar una correcta relación entre Tensión Mecánica y Estrés Metabólico. De ahí que surja la idea de que en un entrenamiento de hipertrofia, se puedan intercalar períodos de dedicación más a la fuerza.



Fallo Muscular:

Cuando “fallamos” propiamente el levantamiento debido a que la carga es muy elevada o hemos realizado un determinado número de repeticiones. Nuestro músculo no puede contraerse concéntricamente.

Vaya, que no vas a ser capaz de hacer una repetición más... ¿o tal vez sí? ¿si estuviera en juego algo importante y te dicen de hacer una más...? Ahí lo dejo 😊



Volumen:

Es el producto de Series X Número de Repeticiones por cada serie, y es en definitiva, la cantidad total de trabajo realizado en una sesión de entrenamiento.

Este parámetro cobra una gran relevancia debido a que debe ser adaptativo e individualizado a cada sujeto. Como siempre, todo depende del individuo en cuestión, ya que cada persona precisa de un estímulo diferente para lograr un entrenamiento eficaz.



Descanso entre series:

Por norma el descanso es algo más elevado de lo común, y va desde 60s para grupos como bíceps o 90 e incluso 120 para ejercicios como press de banca o sentadillas. En general, será el descanso necesario para poder realizar con garantías la siguiente serie.

En nuestra guía os dejamos siempre una referencia.



Calentamiento:

Antes de comenzar la rutina cada día es recomendable realizar un calentamiento y entrada en calor de unos 5-10min (Elíptica, Bicicleta, Remo...), además de recomendar, en primer lugar, unos 10-15min de movilidad. Aunque puede resultar algo tedioso, a medio plazo los beneficios son exponenciales, y más si luego en otro momento del día se continua con demás estiramientos. Esto también pertenece al entrenamiento.

Para ajustar mucho más este parámetro, pasamos a explicar el siguiente concepto:

¿Cuántas repeticiones tengo que hacer?

Se recomienda emplear una intensidad **superior al 75%**, de modo que hagamos no menos de 6 repeticiones por serie.

Es decir, buscamos mantener un estrés metabólico medio.



¿Qué carga tengo que emplear?

En todas las nuevas series, lo recomendable casi siempre será añadir una carga superior.

De tal modo, en la rutina propuesta no se indica, pero ya os adelanto que se deberá ir siempre añadiendo más discos cada vez.

¿Qué es el RIR?

El RIR (“Repetitions In Reserve”) es un parámetro nos dice la cantidad de repeticiones que debemos dejar de hacer o como se suele decir “repeticiones en la recámara”.

Es una escala de cuantificación de la intensidad del ejercicio, de modo que:

RIR	% Intensidad
0	100
0-1	97
1	95
1-2	93
2	91
2-4	89
3-4	87

Los porcentajes hacen referencia siempre al 1RM (la repetición máxima que podemos mover) del ejercicio que se esté trabajando y son aproximados.

De tal modo, a un RIR más bajo, la intensidad del ejercicio será mayor.

No te preocupes te lo explico con un ejemplo:

Press Banca con RIR-1: sería realizar una serie con la carga establecida y empezaríamos a ejecutar el ejercicio el número de repeticiones que sean hasta llegar a una donde paramos, y que si hiciéramos una más, llegaríamos al fallo muscular.

En términos generales, en grupos musculares grandes (pectoral, espalda, cuádriceps) el empleando cargas submáximas (superando el 75%), es posible que el RIR-1 se contemple en torno a 10-12 repeticiones. En músculos pequeños, sobre las 15 o algunas más aprox.

¿Qué ejercicios debo hacer?

Pues generalmente, te diré que priorices aquellos conocidos como **“ejercicios multiarticulares”**, esto es, aquellos que requieren una gran cantidad de masa muscular para su ejecución. También los puedes encontrar como ejercicios básicos: sentadillas, peso muerto, press militar, remos... entre otros.

También son los más exigentes, y que requieren de mayor condición del sujeto. Además que suelen realizarse con pesos libres (no se requiere de ninguna máquina).

No por lo anterior quiero decir que sean ejercicios que TODOS tengamos que hacer, ya que existen muchos condicionantes que hacen que posiblemente no sea la mejor decisión para el sujeto en cuestión.

Entre estas variables se encuentran la morfología de la persona, o bien carece de la movilidad articular necesaria para la correcta ejecución, o simplemente, no conoce el patrón del movimiento.

De todas formas, existen muchísimas alternativas.





¿Qué hay del cardio?

Como bien se ha dejado aclarado, el punto esencial es promover el déficit calórico, que bien se establecerá mediante la dieta. No obstante, realizar “cardio” conllevará a un mayor gasto calórico, amplificando el déficit y, por ende, provocando mayor pérdida de grasa.

“Vale, pues entonces haré el mayor cardio posible...”

Este error es bastante frecuente y, por supuesto, no es nada recomendable. Muchas personas lo emplean como la “solución de emergencia” ya que se aproxima el verano y necesitan bajar mucho de peso...

“Abusar” del cardio solo hará que por un lado te encuentres bastante agotado, y por otro, “arrastrar” más pérdida de músculo.

¡Recuerda!
estamos ajustando las variables para que se establezca un déficit de calorías sostenible, maximizando la pérdida de grasa y minimizando la de masa muscular, por lo que si te lías a lo loco a hacer cardio todo esto se va a descompensar...



Por tanto, nuestra recomendación será mantener elevado el NEAT (“non-exercise activity thermogenesis”), es decir, el gasto calórico promovido a partir de todas aquellas actividades que no se relacionan con el entrenamiento planificado, esto es, actividades cotidianas como pasear, lavar el coche, sacar al perro...

Se cuantifica mediante los archiconocidos “pasos” que en los últimos años han salido a la luz (aunque son ya bastante maduros) y que es una forma de expresar cuánto nos movemos. En términos generales, mantener un NEAT de 8-10k pasos diarios sería más que suficiente.



¿Qué pasa si hago más?

Nada, que gastarás mas suela de zapato y te cansarás más... bromas aparte, no tiene mucho sentido hacer más de 15-20k si como decimos tu factor calórico y entrenamiento de fuerza funcionan a la perfección.

¿Puedo hacer hiit?

Interesante pregunta. Primeramente, habría que definir qué eso del hiit ¿no? En los últimos han proliferado este tipo de rutinas, las cuales son de alta intensidad y realizadas en breve instante de tiempo.

La premisa sería: **“haz un sprint a máxima potencia en 15 segundos y recuperas durante 45 segundos, y lo repetimos 6 u 8 veces”**.

Se recurre a este tipo de rutinas debido a que son muy cortas, de modo que no van a comprometer la masa muscular (recuerda, evitamos la rueda del hámster...) y propician la pérdida de grasa, ya que aumentan el metabolismo, optimizan el uso de ácidos grasos, mejoran la sensibilidad a la insulina (los tejidos musculares serán más receptivos para la entrada y manejo de la glucosa, en lugar de acumularse en el adipocito). Puedes

llevar a cabo este tipo de entrenamiento mediante:



Sprints de running



Sprints en cuesta (¡si quieres incrementar la intensidad!)



Largos de natación



En máquina de remo



En bicicleta tipo “Assault Bike” (esta sería la mejor opción 😊)

Por cierto, el hiit es mucho más ameno que el cardio de larga duración 😊

Una recomendación sería realizar este hiit al finalizar el entrenamiento de fuerza.



Entrenamiento metabólico

Se trata de un tipo de entrenamiento donde buscamos mantener elevadas las pulsaciones con el correspondiente gasto calórico, muy superior al de una sesión de entrenamiento de fuerza convencional.

Se realizarían ejercicios mayormente con el propio peso corporal o añadiendo algún tipo de elemento, tal como TRX, Pesas Rusas...

Primará la densidad en lugar de la intensidad, es decir, se usarán cargas bajas pero a altas repeticiones y con breves descansos.

Tabata, como alternativa al cardio

“Welcome to Tabata, in 3, 2, 1... go!” así suena una de las canciones de esta estrategia de hiit que puedes poner en práctica como entrenamiento metabólico. Consiste en realizar 8 rondas de 20 segundos on y 10 segundos off de uno o varios ejercicios.

Este también será una de las propuestas a realizar.

Si quieres profundizar más, te recomendamos visitar nuestro blog por la entrada “tabata”.

Ver Post



¿Qué es una rutina Full-Body y por qué usarla?

Este tipo de rutinas se basan en trabajar en cada entrenamiento todo el cuerpo, es decir, implica un trabajo de pecho, espalda, hombros y piernas.

Con este tipo de rutinas se recomienda NO ENTRENAR dos días consecutivos. Las rutinas fullbody se suelen componer de 3 a 6 ejercicios por sesión de

entrenamiento. Es preferible que sean ejercicios multiarticulares, es decir que trabajen varios músculos a la vez.

Decantarnos por una rutina Full-Body, se debe a que presenta un enfoque de frecuencia 3 (esto es, entrenaremos 3 veces a la semana todo el cuerpo).

¿Cuáles son los beneficios de esta rutina para la definición?



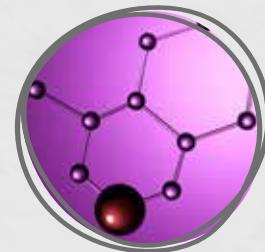
Permite una buena recuperación, ya que se permite dejar más descanso entre sesiones.



Possiblemente, menor dolor muscular de aparición tardía (DOMS o “agujetas”) al ser de menor frecuencia.



Son muy eficientes, al emplear mayormente ejercicios multiarticulares “tocamos” todos los músculos.



Gran activación hormonal. Aumentan los niveles de estas hormonas anabólicas mucho más que lo que se consigue con las rutinas divididas.



6 semanas de entrenamiento

Tal como describimos en la parte de Nutrición, la integración de la rutina de entrenamiento y el ciclado de rías quedaría tal que:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENTRENAMIENTO	Gym	Met	Gym	Met	Gym	Rest	Rest
DÍAS	H	M	H	M	H	L	L

Gym → Entreno Full Body

H → Días Altos

Met → Metabólico

M → Días Medios

Rest → Descanso activo

L → Días Bajos

El descanso activo está destinado para realizar una sesión de baja intensidad, como puede ser caminar, paseo en bici, paddle surf...



Día 1: Full Body

Ejercicio	Series	Repeticiones
Prensa	4	12-12-12-RIR-2
Zancada atrás con mancuernas alternando	4	15-15-15-15
Press Banca con mancuernas (agarre neutro)	4	15-12-12-RIR-1
Remo con apoyo en banco	3	10-10-10
Curl de Bíceps en banco inclinado	2	RIR-1, RIR-0
Press francés	2	RIR-1, RIR-0
Elevaciones laterales con mancuernas	2	RIR-1, RIR-0

Día 2: Metabólico

Ejercicio	Series	Repeticiones
Jumping Jacks	8	20" on, 20" off
Swings con mancuernas	8	20" on, 20" off
Plancha a toques de pesa	8	20" on, 20" off
Burpees a objetivo (barra de dominadas)		Completar 30 repeticiones por tiempo
Paseo del Camarero con mancuerna	5	10mts ida (derecha) + 10mts vuelta (izquierda)

Día 3: Full Body

Ejercicio	Series	Repeticiones
Sentadilla Split	5	10-10-10-10-10 por lado
Peso muerto rumano pierna adelantada	5	10-10-10-10-10 por lado
Remo 90°	5	8-8-8-8-8
Press Banca Inclinado	5	8-8-8-8-8
Press tríceps en polea	3	RIR-2, RIR-1, RIR-0
Curl Bíceps Isométrico	3	RIR-2, RIR-1, RIR-0

Día 4: Metabólico

Ejercicio	Series	Repeticiones
Spiderman Mountain Climbers	8	20" on, 20" off
In & Out Squat	8	20" on, 20" off
Jumping Split Lunges	8	20" on, 20" off
Flexiones con bandas de resistencia		Completar 50 repeticiones por tiempo
Paseo del Granjero con mancuernas	5	10mts ida + 10mts vuelta

Día 5: Full Body

Ejercicio	Series	Repeticiones
Sentadilla en Multipower	6	15-12-12-10-10-RIR-1
Extensión de Cuádriceps	5	15-15-15-15-15
Curl Femoral Tumbado	5	15-15-15-15-15
Jalón unilateral en polea alta	4	15-15-12-RIR-1 por lado
Cruces en poleas	4	15-15-12-RIR-1
Fondos de Tríceps en banco	3	RIR-2, RIR-1, RIR-0

Semana 2 y Semana 5

Día 1: Full Body

Ejercicio	Series	Repeticiones
Prensa unilateral	6	115-12-12-12-RIR-2 por lado
Buenos días	4	15-15-15-15
Press Banca con mancuernas (agarre neutro)	3	12-12-RIR-1
Remo 45 agarre inverso barra Z	3	15-15-12
Curl Bíceps en polea baja	2	RIR-1, RIR-0
Extensión de tríceps en polea agarre supino	2	RIR-1, RIR-0

Día 2: Metabólico

Ejercicio	Series	Repeticiones
Saltos de comba	Combo	Completar 200 repeticiones por tiempo -> cada 50 repeticiones hacer 25x Sentadillas al aire
Plancha lateral con mancuerna (alternando lados)	8	20" on, 20" off
Burpees a salto al cajón	8	6 repeticiones
Paseo Goblet con mancuerna	5	10mts ida + 10mts vuelta

Día 3: Full Body

Ejercicio	Series	Repeticiones
Hip Thrust	6	10-10-10-10-10-10
Peso muerto rumano con barra	4	12-12-12-12
Remo 1 mano	3	12-12-12 por lado
Press Banca Inclinado	3	10-10-10
Extensión Triceps por encima de la cabeza	3	RIR-2, RIR-1, RIR-0
Curl Araña	3	RIR-2, RIR-1, RIR-0

Día 4: Metabólico

Ejercicio	Series	Repeticiones
Saltos de comba	Combo	Completar 200 repeticiones por tiempo -> cada 50 repeticiones hacer 25x Sit ups
Plancha a toque de pies	8	20" on, 20" off
Thruster con discos		Completar 50 repeticiones por tiempo
Paseo del Oso	5	10mts ida + 10mts vuelta

Día 5: Full Body

Ejercicio	Series	Repeticiones
Peso Muerto	6	8-8-6-6-4-4
Sentadilla Búlgara	3	10-10-10 por lado
Gemelo de pie	5	20-20-20-20-20
Jalón al pecho	4	15-15-15-RIR-1
Cruces en poleas	4	20-15-12-RIR-1

Día 1: Full Body

Ejercicio	Series	Repeticiones
Sentadilla Hack	6	12-12-12-12-10-RIR-1
Peso muerto con mancuernas agarre suitcase	4	12-12-12-12
Press Militar en Multipower	4	15-15-15-RIR-1
Remo en máquina horizontal	4	12-12-12-RIR-1
Elevaciones laterales en polea	4	RIR-2, RIR-2, RIR-2, RIR-1 por lado

Día 2: Metabólico

Ejercicio	Series	Repeticiones
Subida alternas a cajón	Combo	Completar 100 repeticiones -> cada 20 repeticiones hacer 20x Mountain climbers
Paso de mancuerna en posición de plancha	8	20" on, 20" off
Burpees sin salto		Completar 30 repeticiones por tiempo
Paseo del Oso lateral	8	5mts derecha + 5mts izquierda

Día 3: Full Body

Ejercicio	Series	Repeticiones
Sentadilla Frontal en Multipower	6	15-12-12-10-10-RIR-1
Peso muerto rumano pierna adelantada	3	RIR-2, RIR-2, RIR-2 por lado
Remo T con agarre amplio	4	10-10-8-RIR-1
Fondos en paralelas	3	RIR-1, RIR-1, RIR-1
Face Pull en polea	3	RIR-2, RIR-1, RIR-0

Día 4: Metabólico

Ejercicio	Series	Repeticiones
Toques a disco (toe taps)	Combo	Completar 200 repeticiones -> cada 50 repeticiones hacer 20x Disco de suelo a por encima de la cabeza
Wall Ball Shots	8	20" on, 20" off
Saltos de banco (bench hops)		Completar 100 repeticiones por tiempo
Wall Sit con mancuerna	8	20" on, 20" off

Día 5: Full Body

Ejercicio	Series	Repeticiones
Peso Muerto	6	8-8-6-6-4-RIR-1
Gemelo sentado	6	12-12-12-12-12-12
Jalón al mentón	3	15-12-12
Elevaciones frontales en polea baja	3	15-15-RIR-1
Press Francés en polea	3	RIR-2, RIR-1, RIR-0

A black and white photograph of a woman sleeping peacefully. She is lying on her side, facing right, with her eyes closed and a serene expression. Her dark hair is visible, and she is resting her head on a white, textured pillow. The background is a soft, out-of-focus grey.

Parte C
Descanso

Una de las 3 patas que marcarán nuestro éxito en este proceso.

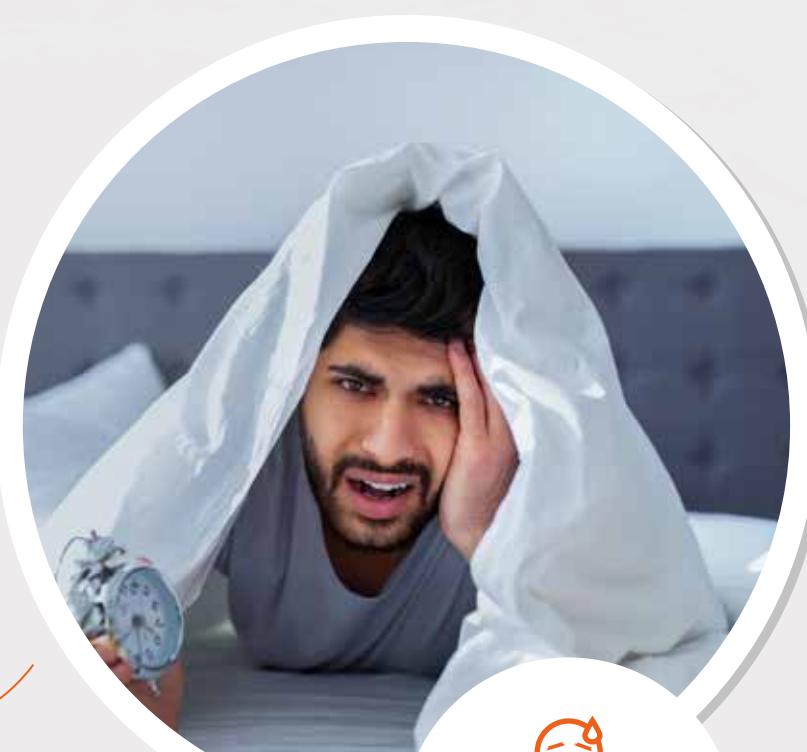
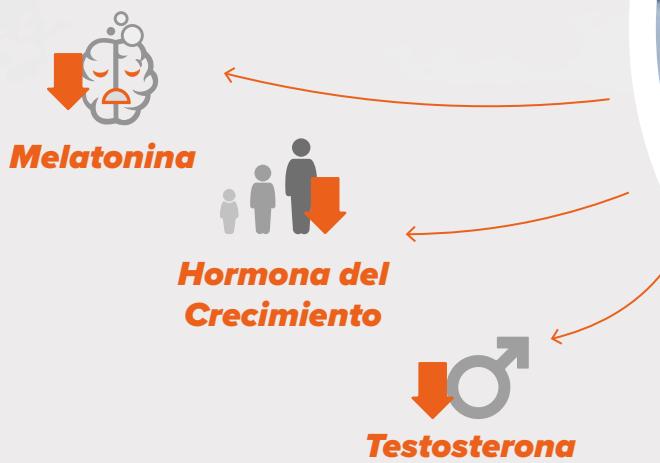
Si, estamos hablando del descanso.

Pensad en que si prácticamente la naturaleza “nos obliga” a pasar un tercio de nuestra vida durmiendo será por algo ¿verdad?

Un buen descanso diario es tan importante como el entrenamiento y la dieta, la relación entre estos factores está sumamente vinculada.

¿Cómo influye el descanso para perder grasa?

En resumidas cuentas, un mal descanso nocturno va a condicionar nuestro desarrollo muscular en el sentido de que generará un peor entorno hormonal:



Vaya, creo que no es lo más recomendable...

Además de las implicaciones que se suman y que derivan del déficit calórico:

✓ Menores niveles de leptina (menor saciedad).

✓ Mayores niveles de grelina (más hambre).

Aunque pueda parecer que nuestro cuerpo puede conseguir adaptarse a tan pocas horas de sueño, la realidad es bien distinta, y si mantenemos un esquema con privación del sueño correspondiente, tarde o temprano nos pasará factura.

Una carencia acusada de sueño provocará un peor descanso nocturno, con todo lo que supone para estar al 100x100 al día siguiente.



Beneficios del sueño reparador

- ✓ Reducir los niveles de estrés y cortisol.
 - ✓ Aprovechar las propiedades antioxidantes de la melatonina.
 - ✓ Rendir física y cognitivamente al día siguiente.
- Durante el transcurso de la fase del sueño, el cuerpo irá generando moléculas que estarán involucradas en labores de recuperación del:
- ✓ Tejido muscular.
 - ✓ Sistema inmunológico.
 - ✓ Sistema nervioso.



¿Cuánto tengo que dormir?

► Aunque es algo bastante subjetivo, se recomienda dormir **entre 6-8h**. Además, se pueden compensar con siestas.



¿Cómo mejorar la calidad del sueño?

- Vete a la cama a la misma hora (procura levantarte también a la misma).
- No tomes estimulantes (café, bebidas energéticas...) al menos 6 horas antes de irte a dormir.
- Cena antes (idealmente, unas 2 horas antes) y evita comidas copiosas.
- No te expongas a luz azul al menos una hora previa (Tablet, móvil, luces led...) o en tal caso, usa filtros.
- Dormitorio: temperatura en torno a 21° y oscuridad total.

¿Qué suplementos puedes usar para dormir mejor?

Melatonina

La melatonina es una hormona liberada de manera natural por nuestro organismo. Se la conoce como la “hormona del descanso”.

Ciertos comportamientos actuales de hoy en día, pueden reducir su secreción. Entre estos, la exposición a la luz hasta los últimos momentos que nos vayamos a la cama juega en su contra.

Por tanto, tomar melatonina antes de dormir va a favorecer el restablecimiento de un entorno hormonal propicio para un descanso más reparador.



[Ver Melatonina >](#)



[Ver Ashwagandha >](#)

Ashwagandha

La Ashwagandha (*Withania somnifera*) posee importantes propiedades adaptógenas, es decir, contribuye a lidiar con el estrés diario al que nos vemos sometidos, y que puede interferir en alcanzar un punto de relajación óptimo al llegar la noche y buscar el ansiado sueño reparador.

Es conocida por su efecto anti-cortisol.

Esta resistencia del cuerpo al estrés se complementa con otras propiedades, como tratar el insomnio, la estabilidad emocional, y relajación óptima. Todo ello para optimizar la fase del sueño.

Valeriana

La valeriana es uno de los mejores suplementos para dormir mejor. Se trata del extracto de la planta *Valeriana officinalis* con importantes propiedades de cara a fomentar un estado de relajación y calma, algo totalmente favorecedor tras un largo día.



[Ver Valeriana >](#)



Pasiflora

Esta hierba ofrece unos efectos que ayudan a relajar la mente y el cuerpo, induciendo a un sueño más profundo, debido a que actúa estimulando la vía de síntesis de melatonina.

[Ver Pasiflora >](#)

Teanina

La teanina es un tipo de aminoácido que puede ayudar a aliviar el estrés mediante la inducción de un efecto relajante, sin generar somnolencia.

Se trata de un componente psicoactivo, es decir, que puede atravesar la barrera hematoencefálica y llegar al riego sanguíneo, para interactuar mediante mecanismos químicos con el sistema nervioso y con la producción de neurotransmisores.

[Ver Teanina >](#)



Lavanda

Este extracto a partir de la *Lavandula officinalis* ofrece un efecto calmante del sistema nervioso, reduciendo la inquietud, y se ha convertido en un remedio natural para el tratamiento del insomnio y del sueño saludable.

[Ver Lavanda >](#)

GABA

El GABA son las siglas de ácido gamma-aminobutírico, un aminoácido sintetizado por nuestro cuerpo, y el cual actúa como un neurotransmisor inhibitorio, para calmar la actividad de neuronas que se mantienen excitadas por estímulos externos, y que en la mayoría de casos se corresponden con acciones no deseadas, tal como situaciones de estrés.

[Ver GABA >](#)



Parte D Resumen



Consejos Nutricionales para Definición

Protocolo HSN para perder Grasa



3 Días Altos en carbohidratos

→ Altos en carbohidratos, coincidiendo con los entrenamiento de fuerza

2 Medios en carbohidratos

→ coincidiendo con los entrenamientos metabólicos

2 Días Bajos en carbohidratos

→ coincidiendo con los días de descanso activo

¿Por qué ciclar calorías?

- Mejorar el entorno hormonal
- Mejorar el metabolismo tanto de las grasas como de los carbohidratos
- Mejorar la sensibilidad a la insulina (\uparrow glucosa para el músculo y \downarrow almacenar como grasa)
- Se favorece el rendimiento deportivo

Consejos nutricionales

- **Aumenta el consumo de protína** → hasta 2,5 por kg de peso
- **Fuentes de Proteína** → carnes y pesacados, huevos, lácteos, proteína Whey...
- **Mayoría de los Carbohidratos** → Antes y Despues del Entrenamiento
- **Verdura y vegetales en abundancia** → Aporta saciedad (fibra), vitaminas y minerales
- **Consuma mayormente grasas insaturadas** → Aceite de Oliva Virgen Extra + fuentes Omega-3

¿Suplementos Recomendados?

Para mantener el rendimiento entrenando → Creatina y Cafeína o Termogénicos

Recuerda:

iNo fuerces el Planning ni te agobies, deja que la planificación vaya dando sus frutos!



WWW.HSNSTORE.COM