

# ***Fitness*** **& NUTRICION**

***SECRETOS PARA CONSEGUIR  
UN CUERPO PERFECTO!***



# Fitness y Nutrición

*Secretos para conseguir un cuerpo perfecto*

## Indice

<i>Indice</i> .....	2
<i>1. Introducción</i> .....	3
<i>2. Ejercicios de cardio buenos vs. ejercicios de cardio malos</i> .....	4
<i>2.1. Ejemplo de entrenamiento con intervalos</i> .....	5
<i>3. Trabajando la masa muscular</i> .....	5
<i>3.1. Trabajar músculos aislados vs. trabajar todo el cuerpo</i> .....	5
<i>4. Rutinas variables de entrenamiento</i> .....	6
<i>4.1. Cómo variar la rutina del entrenamiento físico</i> .....	7
<i>5. Sentadillas, un ejercicio efectivo para tonificar y fortalecer tu cuerpo</i> .....	8
<i>5.1. Cómo practicar sentadillas frontales</i> .....	8
<i>6. Ejercicios complejos con barra, pesa y mancuernas</i> .....	9
<i>6.1. Ejercicios complejos con barra</i> .....	9
<i>6.2. Ejercicios complejos con mancuernas</i> .....	10
<i>6.3. Ejercicios complejos con pesas</i> .....	11
<i>7. Cómo incrementar la masa muscular rápidamente</i> .....	11
<i>7.1. Ejercicios tradicionales que aumentan la masa muscular</i> .....	12
<i>8. Nutrición, secretos para un cuerpo contorneado y tonificado</i> .....	14
<i>8.1. La comida post entrenamiento</i> .....	14
<i>8.2. Grasas saludables</i> .....	15
<i>8.3. Alimentos que debes evitar</i> .....	16
<i>9. Suplementos vitamínicos ¿son necesarios?</i> .....	16

# 1. Introducción

En este reporte descubrirás estrategias muy poderosas que te ayudarán a desarrollar el programa perfecto de fitness y nutrición que te permitirá lograr un cuerpo perfecto. Compartimos contigo novedosos ejercicios de fuerza, consejos y estrategias para incrementar tu masa muscular y obtener el cuerpo contorneado y tonificado que siempre soñaste.

Por otro lado, ningún plan de ejercitación será completamente efectivo si no lo combinas primero con un plan nutricional apropiado, conformado por comidas saludables y novedosas estrategias de alimentación que debes combinar con tu entrenamiento físico.

Si con anterioridad te habían dicho que para lograr la figura perfecta debías someterte a entrenamientos intensos y dietas estrictas, olvídate de esos consejos. Aquí aprenderás rutinas eficaces que te resultarán divertidas, incrementarán tu energía y que puedes practicar incluso en la comodidad de tu hogar.

Este es sólo el principio de todos los beneficios que puedes conseguir sólo con seguir este programa de fitness y nutrición donde descubrirás los secretos necesarios para lograr una figura perfecta en muy poco tiempo.

Un aspecto muy importante que debes considerar es que para alcanzar tu meta debes responsabilizarte y comprometerte con tu objetivo. Un cuerpo saludable vive más y la ejercitación física periódica reduce el riesgo de padecer gran número de enfermedades como diabetes Tipo 2, enfermedades coronarias y cáncer.

La alimentación, también juega un papel importante en tu salud y en su físico. El ritmo de vida acelerado hace que muchas no cuenten con el tiempo necesario para preparar una comida natural, aumentando de este modo la tendencia a consumir comidas rápidas y comida chatarra. Sin embargo, este hábito te dificultará alcanzar la meta de mantenerte saludable y en forma.

La solución es muy sencilla. El primer paso consiste en alimentarte con inteligencia, preparando tus propias comidas. El segundo paso consiste en salir y ponerte en movimiento. Tu cuerpo necesita estar activo con regularidad. La solución es simple por donde la mire.

En este reporte descubrirás programas de ejercitación física y nutrición que te ayudarán a alcanzar éstos objetivos.

## **2. Ejercicios de cardio buenos vs. ejercicios de cardio malos**

Cualquier entrenamiento de cardio requiere que te ejercites entre 30 y 60 minutos al día, entre tres y cinco veces a la semana, de este modo lograrás mantener tu frecuencia cardíaca a un nivel moderado.

Sin embargo, debes aprender a distinguir entre los ejercicios de cardio buenos y los ejercicios de cardio malos, ya que hay algunos que son más favorables que otros para alcanzar tu objetivo de perder grasa corporal.

Uno de los mejores descubrimientos con respecto a la ejercitación física es que el entrenamiento variable y cíclico se considera el mejor ejercicio de cardio. La mayor parte de los deportes competitivos se basan en movimientos que consisten en acelerar y detenerse por cortos períodos de tiempo, permitiendo que el cuerpo recupere su energía.

Por otro lado, los ejercicios de cardio estáticos, pueden considerarse los menos recomendados debido a que aumentan la producción de radicales libres en el cuerpo, disminuyen las defensas del sistema inmunológico, pueden dañar las articulaciones e incluso causan pérdida de masa muscular.

El entrenamiento variable y cíclico colabora con la producción de anti-oxidantes en el cuerpo, incrementando el funcionamiento del sistema cardiovascular. Además, este tipo de entrenamiento acelera el funcionamiento metabólico haciendo que el cuerpo elimine la grasa acumulada y desarrolle volumen muscular.

El entrenamiento de resistencia estático no es recomendable ya que lleva al corazón a un nivel determinado de frecuencia cardíaca pero no lo entrena para responder al estrés al que nos sometemos diariamente.

El entrenamiento cíclico y variable prepara al corazón para responder ante una gran variedad de demandas, fortaleciéndolo y preparándolo para enfrentarse a situaciones adversas.

Los beneficios más importantes del entrenamiento de cardio variable y cíclico es que permite a tu cuerpo recuperarse tras realizar grandes esfuerzos. El período de recuperación es de crucial importancia para que el cuerpo brinde respuestas saludables ante los estímulos recibidos por la ejercitación.

Existen muchos modos de realizar un entrenamiento cíclico y variable. Una de las formas más efectivas de entrenamiento que ayudará a tu cuerpo a reducir grasa corporal y te ayudará a definir músculos es la práctica de carrera de velocidad o carrera de montaña. La mayoría de los deportes competitivos como

el basquetbol, fútbol, tenis, hockey, etc. son entrenamientos de cardio basados en movimientos de avanzar-parar. El entrenamiento con peso incorpora naturalmente pequeñas explosiones de esfuerzo seguidas por períodos de recuperación y el entrenamiento con intervalos de alta intensidad es otro método de entrenamiento que emplea esfuerzos y periodos de recuperación.

## **2.1. Ejemplo de entrenamiento con intervalos**

Un ejemplo de una sesión de entrenamiento con intervalos en una caminadora podría ser el siguiente:

- Calentar de tres a cuatro minutos en caminata rápida o trote liviano.
- Intervalo 1- correr a 12 km/h por minuto
- Intervalo dos 2 - caminar a 6 km/h por dos minutos.
- Intervalo tres- corre a 16 km/h por minuto.
- Intervalo cuatro- camina a 6 km/h por los minutos.

Practica estos cuatro intervalos por 20 minutos. Esta rutina no requiere que corras 50 minutos para perder grasa, con este entrenamiento en 20 minutos realizarás una buena ejercitación que te brindará las mejores respuestas, fortaleciendo tu corazón, perdiendo grasa y tonificando tus músculos.

## **3. Trabajando la masa muscular**

### **3.1. Trabajar músculos aislados vs. trabajar todo el cuerpo**

Para desarrollar la masa muscular es fundamental que comprendas que resulta imposible trabajar un grupo muscular de modo completamente aislado.

Las personas que intensifican el trabajo sobre una única área muscular terminan con problemas en las articulaciones y exceso de grasa corporal en otras áreas del cuerpo sin embargo, si lo que deseas es tener un cuerpo tonificado, musculoso y saludable, lo recomendable es trabajar todas las zonas del cuerpo.

Otra de las razones por la que es recomendable evitar el aislamiento muscular y trabajar con movimientos complejos es que este tipo de movimientos te

ayudarán a perder grasa corporal con mucha más rapidez. Esto se debe a que debes focalizarte en realizar movimientos complejos que trabajen todas las áreas del cuerpo en lugar de trabajar una única área, de este modo no sólo quemarás calorías durante cada ejercitación sino que acelerarás el funcionamiento de tu metabolismo, estimulándolo de manera tal que quemes mayor cantidad de grasa y genere testosterona.

Analicemos el siguiente ejemplo:

La máquina para extensión de piernas es un ejercicio que trabaja fundamentalmente los cuádriceps. Éste tipo de ejercitación puede llegar a provocar inestabilidad en las articulaciones de la rodilla a largo plazo y es un ejercicio que no permite quemar calorías. Por otro lado, ejercicios como estocadas, sentadillas, step y levantamiento de peso son ejercicios de movimientos complejos que permiten trabajar cientos de músculos del cuerpo a la vez, incluyendo los cuádriceps, como una unidad funcional, creando mayor estabilidad y fortaleza en las articulaciones a largo plazo, siempre y cuando se realicen del modo apropiado. Además este tipo de ejercicios te permiten quemar mayor cantidad de calorías en comparación a los ejercicios centrados en trabajar una única área muscular.

## **4. Rutinas variables de entrenamiento**

Muchas personas luego de un tiempo de entrenamiento experimentan un período de estancamiento. Si bien en un principio se pierde la grasa corporal, se tonifica el cuerpo y comienzas a verte mejor, pasado un tiempo del entrenamiento, muchas personas pasan por un período de estancamiento en el que comienzan a sentirse más débiles e incluso pueden llegar a recuperar el peso perdido. Para evitar el estancamiento en tu programa de ejercitación física lo ideal es efectuar rutinas variables.

Al no modificar la rutina de entrenamiento, la práctica continua de los mismos ejercicios hacen que el cuerpo se acostumbre a la misma intensidad y esfuerzo diario. A esto se le suma el hecho de que practicar la misma rutina de cardio día tras día puede convertirse en una actividad aburrida, razón por la cual siempre es aconsejable realizar actividades que te resulten creativas y realmente disfrutes.

Existen muchas estrategias para variar tu rutina de entrenamiento, maximizando la pérdida de grasa y haciendo que tus músculos se tonifiquen y aumenten de volumen. Muchas personas sólo creen que para perder grasa

corporal y aumentar la masa muscular se debe realizar cierta cantidad de series de muchas repeticiones cada día, sin embargo, si realizas rutinas de entrenamiento variable, esto no es necesario.

Sólo se trata de escoger la rutina de ejercicios ideal y trabajar distintas zonas musculares en días alternados. De este modo, el día que se deja descansar los algunos grupos musculares, se intensifica la actividad sobre otros.

#### **4.1. Cómo variar la rutina del entrenamiento físico**

A continuación comparto contigo algunos ejemplos de distintos métodos por los que puedes optar para variar tu rutina:

- Utilizando la mayor cantidad de peso que puedas levantar, realiza seis series de seis repeticiones, entre repetición y repetición realiza tres minutos de caminata rápida en la máquina caminadora.
- Intenta levantar la mayor cantidad de peso posible y realiza tres series de una repetición dejando 30 segundos de descanso entre cada repetición.
- Utiliza un peso más ligero que el habitual y realiza una serie de 50 repeticiones de cada ejercicio de tu rutina.
- Realiza un entrenamiento que haga trabajar todo tu cuerpo, puede ser barra, estocadas y prensa o mancuernas, sentadillas y prensa. Repite el ejercicio escogido por unos intensos 20 minutos sin descansar.
- También puedes realizar un entrenamiento que consista en levantar tu peso corporal flexiones, sentadillas, estocadas, subir y bajar escaleras, dominadas, etc.
- Realiza una rutina donde practiques diferentes ejercicios que trabajen todo tu cuerpo sin descansar entre ejercicios.
- Practica la misma rutina de 12 ejercicios pero practícalas en orden inverso.
- Practica tu rutina habitual de ejercicios a una velocidad mayor de lo habitual, al siguiente día practica misma rutina a una velocidad inferior de la habitual.
- Realiza una rutina de ejercicios de una duración de 30 minutos una semana y; la semana siguiente, realiza la misma rutina pero empleando una hora de tu tiempo. De este modo, tu cuerpo no se adaptará a ninguna rutina y continuará quemando grasas y fortaleciendo los músculos.

Como podrás ver existen innumerables maneras de modificar tu rutina de ejercicios, haciéndola variable y permitiendo que tu cuerpo queme la mayor cantidad de grasa y desarrolle el volumen de tus músculos.

## **5. Sentadillas, un ejercicio efectivo para tonificar y fortalecer tu cuerpo**

Las sentadillas son uno de los ejercicios más efectivos ya que estimulan eficazmente a tu cuerpo a eliminar grasas y a aumentar la masa muscular. Las sentadillas resultan efectivas pues trabajan grandes grupos musculares. Este tipo de ejercicios estimula la producción de testosterona. La inclusión de sentadillas en cualquier rutina de entrenamiento, permite no sólo fortalecer piernas y glúteos, sino que también trabaja sobre la parte superior del cuerpo.

Las sentadillas son ideales para desarrollar músculos y quemar grasas y se trata de un ejercicio que tiene muchas variantes. Una de las bases fundamentales para lograr un cuerpo fuerte y tonificado consiste en practicar sentadillas incorporando levantamiento de peso.

Por otro lado, las sentadillas pueden practicarse simplemente utilizando el peso de nuestro cuerpo y; si lo deseas, puedes añadir mayor resistencia ayudándote del uso de barras, sacos de arena, mancuernas y pesas.

Las sentadillas más comunes son aquellas donde se incorpora como peso extra el uso de una barra y las más recomendadas para desarrollar la musculatura y perder la grasa corporal son las sentadillas frontales. Si no has practicado este tipo de ejercitación previamente, te llevará un par de sesiones acostumbrarte a la práctica de las sentadillas y luego podrás ir agregando peso en la barra a medida que adquieras mayor fortaleza.

### **5.1. Cómo practicar sentadillas frontales**

Las sentadillas frontales no sólo trabajan sus piernas y muslos, sino que trabajan los músculos abdominales pues se requiere del uso de los mismos para alcanzar estabilidad. Se trata de un ejercicio que trabaja fundamentalmente la parte baja del cuerpo y es sin dudas un ejercicio funcional excelente pues incorpora estabilidad y fuerza, cada vez que se realiza un movimiento.

Para practicar sentadillas frontales utiliza una barra sin peso, apoyada sobre tus hombros y sostenla con tus brazos.

Existen dos maneras de reposar la barra sobre tus hombros:

- El primer método consiste en apoyar la barra sobre tus hombros y cruza tus antebrazos formando una "X" y manteniendo tus codos tan altos como puedas, de modo tal que tus brazos se encuentren paralelos al suelo.

- Por otro lado, puedes tomar la barra con tus palmas hacia arriba, apoyando la barra sobre tus dedos contra tus hombros.
- Independientemente del método que emplees, tus codos deben mantenerse arriba a fin de evitar que el peso se caiga.
- Tus brazos superiores deben mantenerse paralelos al suelo mientras realizas las sentadillas.
- Practica ambas opciones a fin de determinar cuál te resulta más cómoda de practicar.
- Una vez que hayas escogido el método que te da mejores resultados, inicia las sentadillas bajando las caderas, manteniendo el peso en tus talones a fin de evitar cualquier lesión en las articulaciones de las rodillas. Desciende hasta que tus muslos se encuentren paralelos y cercanos al suelo y luego sube alcanzando la posición inicial.

Recuerda que la clave para efectuar bien este ejercicio consiste en mantener el peso sobre tus talones, de este modo evitarás posibles lesiones en las articulaciones de las rodillas y fortalecerás tus músculos.

No olvides que las sentadillas cuando se practican bien brindan excelentes resultados, sin embargo, si las realizas mal, este ejercicio podría dañar tus rodillas.

- Practica primero las sentadillas con una barra sin peso y progresivamente, cuando tus piernas y músculos se encuentren más fortalecidos ve agregando peso.

## **6. Ejercicios complejos con barra, pesa y mancuernas**

Si estás buscando una rutina diferente que te permita evitar el aburrimiento y brinde buenos resultados, los ejercicios complejos son una alternativa excelente..

Si jamás has oído hablar de estos ejercicios, el concepto básico consiste realizar una secuencia donde repitas varios ejercicios uno tras otro hasta completar la serie.

No se trata de un circuito de entrenamiento, sino que se trata de practicar tu rutina realizando variaciones en las series de repeticiones.

Este tipo de entrenamiento es ideal para trabajar una gran cantidad de grupos musculares en muy poco tiempo y llevará tu entrenamiento a un nuevo nivel de intensidad.

### **6.1. Ejercicios complejos con barra**

1. Levanta el peso desde el suelo en un único movimiento.

2. Luego lleva la barra a la altura de los muslos y levanta a la altura de los hombros.
3. Llevar la barra hacia el piso y vuévela a levantar en dos movimientos, primero levanta a la altura de los muslos y luego a la altura de los hombros.
4. Llevar la barra a la altura de los glúteos, agáchate y sube el peso a la altura de los hombros.
5. Lleva la barra a la altura de los hombros y termina con levantamientos de peso muerto.

Lo ideal es que utilices un peso que puedas levantar con facilidad pero que sea lo suficientemente pesado como para trabajar tu resistencia. Repite esta secuencia de dos a tres veces sin descansar. Con el tiempo, a medida que vaya progresando en esta rutina puedes aumentar la cantidad de repeticiones e incorporar más peso.

## **6.2. Ejercicios complejos con mancuernas**

Los ejercicios complejos también pueden realizarse con mancuernas. Las mancuernas son ideales para aumentar la fortaleza, incrementar el volumen muscular y mejorar las capacidades físicas. Muchos atletas que utilizan mancuernas en sus entrenamientos a fin de mejorar sus resultados. Si eres principiante, lo ideal es que comiences la práctica con una sola mancuerna y vayas aumentando de peso progresivamente. Otra opción es incorporar al entrenamiento con mancuernas a tu rutina habitual a fin de lograr buenos resultados.

Ejemplo de ejercicios complejo con mancuernas

1. Elevaciones con un solo brazo.
2. Eleva el brazo y mantén el peso a la altura de la cabeza.
3. Sentadillas con brazos elevados.
4. Sube y baja el peso con ambos brazos y luego sube un brazo, luego los dos . De modo separados.
5. Baja el peso y luego realiza movimientos subiendo y bajando con un brazo y luego con el otro.

Practica este ejercicio complejo con mancuernas de dos a tres veces con cada brazo. Intenta aumentar de tres a cinco series sus repeticiones. A medida que adquieras mayor resistencia puedes incorporar más peso.

### **6.3. Ejercicios complejos con pesas**

1. Con los brazos separados a la altura de los hombros sube y baja el peso.
2. Realiza una estocada con una pierna y luego con la otra.
3. Realiza una estocada trasera con una pierna y luego con la otra.
4. Realiza press de hombros.
5. Mantén las pesas a la altura de los hombros y realiza sentadillas.

Los ejercicios con secuencias funcionan maravillosamente con los ejercicios complejos de pesas.

Los ejercicios complejos con barras, mancuernas o pesas representan una excelente alternativa para variar los días de entrenamiento. Por ejemplo puedes comenzar el lunes practicando ejercicios complejos con barras, el miércoles puedes realizar ejercicios complejos con mancuernas y, finalmente los viernes, puedes realizar ejercicios complejos con pesas.

## **7. Cómo incrementar la masa muscular rápidamente**

Existen ejercicios ideales que ayudan a construir la masa muscular, eliminan grasa e incrementan la resistencia.

Si deseas alcanzar el cuerpo soñado, debes comprender que el entrenamiento físico debe convertirse en parte de tu vida. Para lograr esto, opta por aquellas actividades que encuentres interesantes, que realmente disfrutes y conviértelas en una prioridad.

Muchas personas entrenan con regularidad unos cuantos meses y luego terminan aburriéndose de practicar los mismos ejercicios tardíos y levantamiento de peso o bien se desilusionan cuando se enfrentan a un estancamiento del peso o crecimiento muscular.

Lo ideal para no atravesar la crisis de aburrimiento o estancamiento consiste en descubrir las actividades que realmente disfrutas practicar. No existe una razón por la que debas sentirte aburrido mientras practicas tu rutina de entrenamiento. Por otro lado, un entrenamiento de ejercicios variado ayudará a

incrementar la masa muscular, la resistencia física, fortalecerá tus articulaciones y además evitará que realices movimientos repetitivos valiéndose de los ejercicios complejos.

A continuación comparto contigo ejercicios tradicionales sumamente divertidos que te ayudarán a eliminar la grasa corporal y aumentar el volumen muscular acercándote a la figura que deseas evitando el aburrimiento.

## **7. 1. Ejercicios tradicionales que aumentan la masa muscular**

### **1. Subir escaleras**

Se trata de un entrenamiento ideal, ya que por donde quiera que no vaya hay escaleras. Puedes ir a un parque con escaleras, a un estadio de fútbol. Si vives en un edificio puedes subir y bajar las escaleras del mismo.

Los ejercicios de subir y bajar escaleras ayudan a desarrollar la masa muscular y son un excelente quemador de grasa, por otro lado, este ejercicio acelera el funcionamiento de su metabolismo ya que trabaja los grupos musculares prácticamente de todo el cuerpo.

### **2. Entrenamiento con mancuernas**

El entrenamiento con mancuernas es un excelente ejercicio, el cual es preferible al levantamiento con barra o pesas. Este tipo de ejercitación ha sido utilizada por atletas, unidades militares, competidores de artes marciales y otros deportistas ya que permiten desarrollar mayor fortaleza física y aumenta considerablemente la masa muscular.

### **3. Ejercicios con peso corporal**

Estos ejercicios son ideales para aumentar la intensidad de tu entrenamiento y solo necesitas practicarlos de 15 a 30 minutos sin necesidad de recurrir al gimnasio cada día. Puedes realizar ejercicios con peso corporal como estocadas, sentadillas, flexiones y abdominales continuamente de 15 a 30 minutos. Intenta realizar períodos de descanso muy breves a fin de alcanzar la intensidad necesaria ya que se trata de una ejercitación breve.

Cuando hayas practicado esta ejercitación por un tiempo, puedes incorporar ejercicios más complejos como flexiones con un solo brazo.

### **4. Natación**

Este deporte es un entrenamiento ideal, ya que trabaja la masa muscular de todo el cuerpo, y es muy diferente al resto de los entrenamientos de resistencia.

Puedes incorporar a tu entrenamiento habitual, la práctica de natación dos veces por semana. El estilo de natación más recomendado es el nado cronometrado, el cual te ayudará a desarrollar mayor masa muscular que otros estilos.

Otra opción es combinar diferentes estilos: crol, mariposa, nado de lado, nado de espaldas. La natación es un deporte ideal para aumentar el volumen muscular, ya que fundamentalmente trabaja en la parte superior del cuerpo.

Lo ideal es que practiques natación de unos 30 a 40 minutos, recuerda que se trata de una gran alternativa puedes combinar con entrenamiento habitual dos veces a la semana..

## **5. Ciclismo de montaña**

Se trata de una actividad excelente actividad capaz de aumentar la resistencia y la intensidad. Este ejercicio debe practicarse respetando períodos de intervalo. El ciclismo de montaña es ideal para trabajar los músculos de las piernas en el período de ascenso y además agrega adrenalina cuando toca el momento de descender montañas. Se trata de un ejercicio super divertido, de gran intensidad donde se trabajan fundamentalmente los grupos musculares de las piernas y acelera el metabolismo haciendo que el mismo quemar mayor cantidad de grasas

## **6. Escalada en roca**

Entre los ejercicios más divertidos, la escalada en roca supone un desafío tanto físico como mental. Puede practicarse tanto en interiores como en exteriores. Existen muchos gimnasios que ofrecen la práctica de este deporte en interiores. La escalada en roca es una ejercitación ideal para trabajar piernas, brazos, hombros y espalda, además ayudará a incrementar tu resistencia y trabaja los antebrazos.

## **7. Escala de cuerda**

Este ejercicio también puede practicarse en interiores y exteriores. Muchos gimnasios ofrecen este tipo de ejercitación y es una práctica excelente ya que mientras trepas, trabajas todos los grupos musculares . Un excelente modo de incorporar la escalada de cuerda a tu entrenamiento habitual consiste en trepar y luego dejarse caer por la cuerda . Mientras la parte superior del cuerpo se prepara para las próximas escaladas, puedes realizar un ejercicio intensivo en la parte baja, como tocadas, sentadillas subir y bajar escaleras, etc. Alterna la

escalada de cuerdas con ejercicios para la parte baja del cuerpo y lograrás un entrenamiento completo que trabajará la masa muscular de todo su cuerpo.

## **8. Bolsa de box**

Puedes utilizar una bolsa pesada o una bolsa de velocidad para realizar un gran entrenamiento físico. La bolsa ideal es la bolsa pesada de box, ya que te permite testear tu ritmo y tiempo y se trata de un excelente entrenamiento para la parte superior del cuerpo.

## **9. Saltos**

Las sentadillas con saltos, estocadas con saltos y saltar a la cuerda son las mejores maneras de incorporar ejercicios de saltos de alto impacto tu rutina ejercitación física. La naturaleza poderosa y exclusiva de estos ejercicios trabaja intensamente los músculos de tus piernas de una manera completamente diferente a la que tu cuerpo está acostumbrado. Incorpora estos movimientos a tu rutina de entrenamiento habitual.

# **8. Nutrición, secretos para un cuerpo contorneado y tonificado**

## **8.1. La comida post entrenamiento**

Seguramente sabrás que la nutrición juega un papel muy importante en tu físico y en el desarrollo de sus músculos. Luego del entrenamiento físico lo conveniente es realizar la comida más importante del día. Esto se debe a que luego del entrenamiento aumentan los niveles de cortisol y por esta razón se recomienda consumir proteínas de rápida absorción a fin de brindarle a tu cuerpo los aminoácidos que necesita para que comience el proceso de reparación muscular.

Luego de tu ejercitación física se recomienda ingerir una comida que contenga entre 300 a 500 calorías para lograr una mejor respuesta metabólica y colaborar con el desarrollo del volumen muscular. Una mujer de contextura física media necesitará una comida que contenga alrededor de 300 calorías, mientras que un hombre de contextura física mediana deberá consumir una comida que contenga unas 500 calorías.

Por otro lado, la comida que consumas luego del entrenamiento físico debe contener la mitad de los carbohidratos que el cuerpo necesita a diario. El resto de las comidas deben ser ricas en grasas saludables. La comida post entrenamiento debe contener menor cantidad de grasa saludable, mayor

cantidad de carbohidratos y aminoácidos, ya que de esta manera serán absorbidos rápidamente por el cuerpo y acelerarán el funcionamiento metabólico.

Una excelente fuente de carbohidratos naturales de rápida absorción pueden ser frutas como bananas, piña, uvas pasas, miel o jarabe de arce. Estos alimentos son ideales para responder a las demandas de insulina de tu organismo y harán que se reponga el glucógeno que necesita tu masa muscular para aumentar su volumen.

La mejor fuente de proteína rápidamente digerible es la proteína natural, como el yogurt bajo en grasas. La ricota es muy rica en proteínas digeribles. Por otro lado, el queso Cottage contiene mucha cantidad de caseína la cual es de digestión lenta, por esta razón no es un alimento ideal para consumir luego de tu entrenamiento físico.

Si deseas perder grasa corporal, recuerda que todas tus comidas post entrenamiento deben tener las características opuestas al resto de los alimentos que consumas el resto del día.

El alimento que consumas luego del entrenamiento físico debe contener carbohidratos y proteínas de fácil absorción, además debe contener una porción mínima de grasas. Por otro lado, el resto de tus alimentos deben ser bajos en carbohidratos, deben poseer poca cantidad de azúcar, proteínas de lenta absorción y deben poseer mayor cantidad de grasas saludables.

## **8.2. Grasas saludables**

La grasa es uno de los principales componentes de las membranas celulares de todo tu cuerpo. Si consumes suficiente cantidad de grasas saludables, el proceso celular se desarrollará con normalidad. Por el contrario, si consumes alimentos procesados, con agregados químicos y grasas saturadas, las grasas saturadas se convierten en parte de las membranas celulares, dificultando que el cuerpo pueda operar correctamente e incrementando el riesgo a padecer enfermedades degenerativas.

Las grasas saludables son esenciales para producir la cantidad de hormonas necesarias para incrementar el desarrollo muscular y acelerar el proceso metabólico que permite quemar grasas.

Las dietas demasiado bajas en grasas, reducen los niveles de producción de testosterona. El consumo de grasa saludable juega un papel muy importante en la salud corporal ya que ayuda a absorber nutrientes y minerales fundamentales y vitales para el funcionamiento de tu organismo. Además regula las enzimas,

brinda mayor sensación de energía y estimula al metabolismo a quemar grasas.

Alimentos ricos en grasas saludables:

- Coco
- Aceite de oliva extra virgen
- Chocolate extra amargo (debe contener un 70% de cacao)
- Aguacate o guacamole
- Pescados como salmón, sardinas, caballa, arenque, trucha.
- Frutos secos
- Semillas (semillas de girasol, semillas de sésamo, semillas de calabaza, semillas de lino, etc.)
- Animales criados y alimentados naturalmente

### **8.3. Alimentos que debes evitar**

- Aceites hidrogenados (fuente de grasas trans artificiales)
- Aceites refinados
- Alimentos fritos
- Leche entera homogenizada

## **9. Suplementos vitamínicos ¿son necesarios?**

Una pregunta muy común que seguramente te harás es si realmente necesitas consumir suplementos vitamínicos.

Sin embargo, para contar con estado de salud óptimo no es necesario consumir suplementos vitamínicos.

Los suplementos vitamínicos o minerales solo son necesarios si llevas una dieta apropiada. De este modo, si comes apropiadamente y llevas una dieta balanceada no necesitas consumir suplementos vitamínicos.

Una dieta balanceada y equilibrada supone la ingesta de alimentos naturales no procesados que provengan de carnes, lácteos, huevos, frutas, vegetales, cereales, frutos secos, semillas, legumbres, etc.

Estos alimentos te proveen de las fuentes necesarias de vitaminas, minerales, antioxidantes y todos los nutrientes que tu cuerpo necesita para estar saludable y energético.

El problema consiste en que la mayoría de las personas no realiza una dieta balanceada y variada. Sin embargo, si deseas que tu cuerpo desarrolle mayor masa muscular, es fundamental llevar una alimentación equilibrada y saludable.

La mayor parte de los alimentos contienen vitaminas y minerales que se absorben mucho mejor por el organismo que las píldoras de vitaminas. Por otro lado, hay que tener en cuenta que ciertos minerales y vitaminas no deben tomarse en conjunto. Un claro ejemplo es el del zinc y el cobre, ya que si los mismos que consumen en conjunto interfieren con la absorción de otros nutrientes, vitaminas y minerales.

Las dosis altas de vitamina E interfieren con la absorción del betacaroteno y de las vitaminas solubles en grasas.

De este modo, existen muchas combinaciones de vitaminas y minerales que pueden interferir con la absorción de otros.

Otro problema que puede ocurrir cuando se consumen suplementos vitamínicos es el exceso de consumo de vitaminas solubles en grasas, como es el caso de las vitaminas A, D, E, y K. Las vitaminas solubles en grasas se acumulan en los tejidos grasos de nuestro organismo, por lo que resulta muy fácil excederse en el consumo de estas vitaminas.

El consumo excesivo de vitaminas solubles en grasa, puede tener efectos tóxicos para el cuerpo, sin embargo, es muy difícil excederse en las cantidades de vitaminas solubles en grasa, ya que para esto deberías consumir exorbitantes cantidades de hígado u otros órganos animales, provocando de esta manera un exceso en el consumo de vitaminas A y D.

Por otro lado, el consumo excesivo de vitaminas solubles en agua también puede resultar tóxico para el organismo provocando síntomas como vómitos, náuseas y daño en el hígado en el mayor de los casos.

Sin embargo, en la mayoría de los casos, el exceso de las vitaminas solubles en agua se eliminan a través de la orina.

Otro de los problemas más comunes de consumir complejos vitamínicos es que estas píldoras están compuestas por versiones sintéticas de vitaminas, las cuales a la larga pueden ser poco saludables.

Finalmente, cabe destacar que si llevas una dieta balanceada que incluya gran variedad de frutas, cereales integrales, vegetales, semillas, frutos secos, legumbres, carnes, productos lácteos y huevos, tu cuerpo tendrá todos los nutrientes y vitaminas necesarias para operar de un modo eficiente sin necesidad de recurrir a pastillas para complementar ningún tipo de carencia vitamínica.