Edad .- Todas las Edades

Sexo: Hombres

Fase: 1

Masotipo: Hectomorfos

INTENSIVETTT

	######################################				
Semanas	1 y 2	3 y 4	5 y 6	7 y 8	
Proteina	con hasta 6 g de carbos	con hasta 6 g de carbos.	con hasta 6 g de carbos.	con hasta 6 g de carbos.	
l ora	Media mañana y m. tarde	Media mañana y m. tarde	Media mañana y m. tarde	Media mañana y m. tarde	
Cantidad	40g. En medio litro de agua	40g. En medio litro de agua	40g. En medio litro de agua	40g. En medio litro de agua	1
Proteina en Barra	con hasta 8 g de carbos	con hasta 8 g de carbos	con hasta 8 g de carbos	con hasta 8 g de carbos	NOTA: La barra es en
lora	Media mañana y m. tarde	Media mañana y m. tarde	Media mañana y m. tarde	Media mañana y m. tarde	sustituto de la proteina
Cantidad	1 como sustituto de la pro.	1,como sustituto de la pro.	1 como sustituto de la pro.	1 como sustituto de la pro.	en polvo
roteina Preparada	con hasta 8 g de carbos	con hasta 8 g de carbos	con hasta 8 g de carbos	con hasta 8 g de carbos	NOTA: La proteina pre
lora	Media mañana y m. tarde	Media mañana y m. tarde	Media mañana y m. tarde	Media mañana y m. tarde	parada es en sutituto
Cantidad	1 porcion preparada	1 porcion preparada	1 porcion preparada	1 porcion preparada	de la proteina en polvo
Multivitaminico	cualquier marca	cualquier marca	cualquier marca	cualquier marca]
lora	por la mañana	por la mañana	por la mañana	por la mañana	
Cantidad	1	1	1	1	
Complejo B	cualquier marca	cualquier marca	cualquier marca	cualquier marca	1
lora	por la mañana	por la mañana	por la mañana	por la mañana	
Cantidad	1	1	1	1]
/itamina D					1
lora					1
Cantidad					ı
/itamina E					1
lora					1
Cantidad					
Termogenicos					1
ermogenicos łora					1
Cantidad					
Preentrenamientos	audavias seese	ouolavier w	lough dien reserve	audaries sees	NOTA-la-
fora	cualquier marca antes de entranar	cualquier marca antes de entranar	cualquier marca antes de entranar	cualquier marca antes de entranar	NOTA: los preentrenos solo se tomaran si la persona no p
Cantidad	1 porcion	1 porcion	1 porcion	1 porcion	dece de hipertencion o es into
		1. F 2. 2. 2. 2.	1 P P 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1 P P 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	lerante a la cafeina
L-Carnitina Liquida					
Hora					
Cantidad					
Carnitina Tabletas					
Hora					
Cantidad					
Carnitina Polvo					1
L-Carmina Folvo Hora					
Cantidad					All controls the second
Cl A/Asida Cusas)					
	Cualquiar marca	Cualquiar marsa	Cualquior marca	Cualquior marca]
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Cualquier marca	Cualquier marca	Cualquier marca	Cualquier marca]]
Baja de Peso Hora	Cualquier marca por la mañana y por la tarde	Cualquier marca por la mañana y por la tarde	Cualquier marca por la mañana y por la tarde	Cualquier marca por la mañana y por la tarde]
Baja de Peso Hora					
Baja de Peso Hora Cantidad	por la mañana y por la tarde	por la mañana y por la tarde	por la mañana y por la tarde	por la mañana y por la tarde	
Baja de Peso Hora Cantidad Creatina en Polvo	por la mañana y por la tarde 1 y 1	por la mañana y por la tarde 2 y 1	por la mañana y por la tarde 3 y 1	por la mañana y por la tarde 4 y 1	
Baja de Peso Hora Cantidad Creatina en Polvo Hora	por la mañana y por la tarde 1 y 1 cualquier marca	por la mañana y por la tarde 2 y 1 cualquier marca	por la mañana y por la tarde 3 y 1 cualquier marca	por la mañana y por la tarde 4 y 1 cualquier marca	
Baja de Peso Hora Cantidad Creatina en Polvo Hora Cantidad	por la mañana y por la tarde 1 y 1 cualquier marca junto con la proteina	por la mañana y por la tarde 2 y 1 cualquier marca junto con la proteina	por la mañana y por la tarde 3 y 1 cualquier marca junto con la proteina	por la mañana y por la tarde 4 y 1 cualquier marca junto con la proteina	
Baja de Peso Hora Cantidad Creatina en Polvo Hora Cantidad Creatina en Tabletas	por la mañana y por la tarde 1 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	por la mañana y por la tarde 2 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	por la mañana y por la tarde 3 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	por la mañana y por la tarde 4 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	
Baja de Peso Hora Cantidad Creatina en Polvo Hora Cantidad Creatina en Tabletas Hora	por la mañana y por la tarde 1 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca	por la mañana y por la tarde 2 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca	por la mañana y por la tarde 3 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca	por la mañana y por la tarde 4 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca	
Baja de Peso Hora Cantidad Creatina en Polvo Hora Cantidad Creatina en Tabletas Hora Cantidad Cantidad	por la mañana y por la tarde 1 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	por la mañana y por la tarde 2 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	por la mañana y por la tarde 3 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	por la mañana y por la tarde 4 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	
Baja de Peso Hora Cantidad Creatina en Polvo Hora Cantidad Creatina en Tabletas Hora Cantidad Cantidad Cantidad	por la mañana y por la tarde 1 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina	por la mañana y por la tarde 2 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina	por la mañana y por la tarde 3 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina	por la mañana y por la tarde 4 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina	
Baja de Peso Hora Cantidad Creatina en Polvo Hora Cantidad Creatina en Tabletas Hora Cantidad Clutamina en polvo Hora	por la mañana y por la tarde 1 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca cualquier marca cualquier marca	por la mañana y por la tarde 2 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca cualquier marca cualquier marca	por la mañana y por la tarde 3 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca cualquier marca cualquier marca	por la mañana y por la tarde 4 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca	
Baja de Peso Hora Cantidad Creatina en Polvo Hora Cantidad Creatina en Tabletas Hora Cantidad Clutamina en polvo Hora Cantidad Cantidad	por la mañana y por la tarde 1 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	por la mañana y por la tarde 2 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	por la mañana y por la tarde 3 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	por la mañana y por la tarde 4 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	
Baja de Peso Hora Cantidad Creatina en Polvo Hora Cantidad Creatina en Tabletas Hora Cantidad Clutamina en polvo Hora Cantidad Clutamina en Tabletas Cantidad	por la mañana y por la tarde 1 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	por la mañana y por la tarde 2 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	por la mañana y por la tarde 3 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	por la mañana y por la tarde 4 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	
Baja de Peso Hora Cantidad Creatina en Polvo Hora Cantidad Creatina en Tabletas Hora Cantidad Glutamina en polvo Hora Cantidad Clutamina en Tabletas Hora Cantidad	por la mañana y por la tarde 1 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	por la mañana y por la tarde 2 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina junto con la proteina	por la mañana y por la tarde 3 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina junto con la proteina	por la mañana y por la tarde 4 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	
Baja de Peso Hora Cantidad Creatina en Polvo Hora Cantidad Creatina en Tabletas Hora Cantidad Clutamina en polvo Hora Cantidad Clutamina en Tabletas Cantidad Clutamina en Tabletas Cantidad Clutamina en Tabletas Cantidad Cantidad	por la mañana y por la tarde 1 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	por la mañana y por la tarde 2 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	por la mañana y por la tarde 3 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	por la mañana y por la tarde 4 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	
Baja de Peso Hora Cantidad Creatina en Polvo Hora Cantidad Creatina en Tabletas Hora Cantidad Clutamina en polvo Hora Cantidad Clutamina en Tabletas Hora Cantidad Cantidad Cantidad Cantidad Cantidad Cantidad Cantidad	por la mañana y por la tarde 1 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	por la mañana y por la tarde 2 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	por la mañana y por la tarde 3 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	por la mañana y por la tarde 4 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca	
CLA(Acido Graso) Baja de Peso Hora Cantidad Creatina en Polvo Hora Cantidad Creatina en Tabletas Hora Cantidad Glutamina en polvo Hora Cantidad Glutamina en Tabletas Hora Cantidad Aminoacidos BCAAS en polvo Hora Cantidad	por la mañana y por la tarde 1 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	por la mañana y por la tarde 2 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	por la mañana y por la tarde 3 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	por la mañana y por la tarde 4 y 1 cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento cualquier marca junto con la proteina 1 porcion del suplemento	