

SECCIÓN 3 - ENTRENAMIENTO: Entrene de manera más inteligente, no más difícil (CORE)

La Metodología de Entrenamiento BWS

Puntos clave

1. No hay "ejercicios para perder grasa" especiales.
2. La mejor manera de perder grasa es levantar pesas para preservar/construir músculo y utilizar la nutrición para quemar el exceso de grasa.
3. Usarás los mismos entrenamientos semana tras semana. cambiando sus entrenamientos cada semana para la "confusión muscular" no es eficaz.
4. Como intermedio, tus entrenamientos están diseñados con el cantidad de volumen y ejercicios.
5. Elegirás la rutina de ejercicios que mejor se adapte a tu horario y adhiérase a él durante al menos 8-12 semanas.
6. Después de usar la misma rutina de ejercicios durante 8 a 12 semanas, tiene la oportunidad de cambiarla por una de las variaciones proporcionadas en la "[Base de datos de ejercicios](#)" capítulo.

7. Transcripción

8. (para aquellos que prefieran leer, cada video dentro del
El programa ha sido transcritto en forma escrita y pegado a continuación.
el video)

9. Introducción

10 ¡Bienvenido a la sección de formación! En primer lugar, quiero
te felicito por pasar por la sección de nutrición. Cuando
emparejas lo que aprendiste allí con el protocolo de entrenamiento.
estar describiendo en esta sección, ahí es cuando comenzarás a ver increíbles
resultados. La rutina de ejercicios que utilizará y, lo que es más importante, cómo
los usará serán más efectivos que cualquier cosa que haya probado en

el pasado. También aprenderás a amarlos. Con nuestro enfoque, usted empezar a esperar y disfrutar de sus entrenamientos tanto como disfrutas viendo tu programa de televisión favorito.

11

12. Metodología de capacitación de BWS

13 Pero antes de echar un vistazo más de cerca a sus entrenamientos y cómo mejor úselos, primero quiero asegurarme de que entiende el concepto detrás de ellos. Entonces, cuando la mayoría de la gente piensa en entrenamientos para perder grasa, piensa automáticamente que una tonelada de cardio, entrenamiento de circuito, pesas bajas con muchas repeticiones, breves períodos de descanso o "quema de grasa" especiales. "ejercicios" son lo que va a dar resultados. Pero la verdad es que, mientras algunos de estos métodos pueden quemar muchas calorías y darle un buen sudor, en realidad son todo lo contrario de lo que quiere estar haciendo. Porque recuerda lo que dije al principio de ¿el programa? Su enfoque principal durante una fase de pérdida de grasa debe estar manteniendo (o incluso aumentando) tanta masa muscular como posible a medida que pierde peso, de lo contrario, terminará pareciendo una versión más delgada de ti mismo al final. ¿Y adivina qué? El Exactamente los mismos entrenamientos que son mejores para construir músculo también serán los mismos entrenamientos que mejor te ayudarán a mantener ese músculo o ¡construye aún más a medida que pierdes peso!

14 Por eso en tu programa priorizarás el levantamiento de pesas para mantener o construir sobre su músculo existente, y luego deje que su la nutrición hace el trabajo de quemar el exceso de grasa. Entiende que el la mayor parte de su pérdida de grasa ocurrirá como resultado de su plan de nutrición, pero levantar pesas es lo que hará que tu cuerpo luzca tan musculoso y lo más atractivo posible una vez que logres esa pérdida de grasa. Además a eso, levantar pesas y desarrollar músculo también lo hará más fácil para que seas esbelto y te mantengas esbelto en el futuro. Esto se debe a que el Cuanto más músculo tienes, más tu cuerpo se convierte en una fuente de calorías.

máquina de quemar, lo que facilita perder grasa y mantenerse delgado. lo harás literalmente podrá quemar más grasa mientras duerme.

15. Ahora no me malinterpreten, el cardio todavía juega un papel en la grasa proceso de pérdida y lo cubriremos en la siguiente sección del programa, pero sus entrenamientos de entrenamiento con pesas deben ser su prioridad. Entonces, si actualmente estás haciendo mucho cardio o circuitos locos, déjalo relájese y concéntrese en sus nuevos entrenamientos. Si eres parte de un deporte equipo o equipo recreativo, eso está perfectamente bien, y hablaremos más sobre los detalles para eso en el [capítulo de preguntas frecuentes](#).

dieciséis.

17. Acerca de los entrenamientos

- 18 Hablando de sus nuevos entrenamientos, ya debería haber elegido su rutina de entrenamiento de las opciones de 3 días, 4 días o 5 días por semana que mencioné en la sección "inicio". He vinculado estas rutinas debajo de este video para que las descargues si aún no lo has hecho. Elija el que mejor se adapte a su horario semanal y si prefiere entrenamientos menos frecuentes pero más largos o entrenamientos más frecuentes pero un poco más cortos.

Sin embargo, una vez que elija su rutina de ejercicios, seguirá con la misma rutina de ejercicios que elija durante al menos 8-12 semanas antes de cambiarla.

- 19 "Woah, Woah, Woah, espera un minuto. estoy usando exactamente lo mismo ejercicios y entrenamientos semana tras semana durante 8-12 semanas? pensé que lo haría ¡Obtenga diferentes entrenamientos diarios que cambian constantemente! ¡Esto sopla!"

- 20 ¡No! Eso es exactamente lo contrario de lo que quieras hacer para para ver resultados como un levantador natural. NECESITA seguir con un rutina que se enfoca en los ejercicios que te ayudarán a construir músculo en los lugares correctos y quieras ser realmente bueno haciéndolos y muy fuerte con ellos. ¿Cómo se supone que vas a hacer eso si ¿Estás constantemente cambiando las cosas? Usted no es. ESTO es exacto

razón por la que tanta gente se atasca y no progresá -
se obsesionan con cambiar las cosas por "confusión muscular" en lugar de
que centrarse en los movimientos clave y fortalecerse con ellos.

21 Resultados de la investigación: De hecho, se ha establecido durante mucho tiempo que el músculo
el crecimiento de un programa de entrenamiento en realidad no ocurre por un tiempo - es
toma al menos alrededor de 3-5 semanas antes de cualquier crecimiento muscular sustancial
comenzará a ocurrir (Moritani et al. 1979)! Antes de esto, la mayoría
las mejoras vendrán de su cuerpo simplemente aprendiendo cómo hacer las
hacer ejercicio mejor. Entonces, si cambia constantemente sus ejercicios,
no le estás dando la oportunidad a tu cuerpo de adaptarse y crecer por completo Y tú estás
vas a perder mucho del progreso que has hecho con el original
ejercicios, lo que lleva a una falta de progreso a largo plazo. confía en mí en
este.

22 Ahora, solo después de llegar al punto en el que ha utilizado
tu misma rutina de ejercicios durante al menos 8-12 semanas, ¿puedes
considerar cambiar las cosas. Para ayudarte con esto, hemos hecho
3 variaciones de cada rutina de ejercicios. De esta manera, cuando quieras
para cambiar las cosas, puede cambiar desde el entrenamiento de la versión 1
rutina a la rutina de entrenamiento versión 2 o versión 3. O, si tu
usó la rutina de 4 días a la semana, siéntase libre de dar la rutina de 5 días
o una rutina de 3 días a la semana en su lugar. Esto es útil no sólo para
potencialmente generar un nuevo crecimiento, pero ayuda a mantener las cosas interesantes
y puede ayudarte a mantenerte motivado. Puede ver y descargar los 3
variaciones de cada rutina de ejercicios en el próximo capítulo titulado
"base de datos de entrenamiento". Dicho esto, no tienes que cambiar tu
rutina cada 8-12 semanas. Si ha estado progresando muy bien en
la rutina de ejercicios que ha estado usando y todavía disfruta de la
entrenamientos, luego siéntete libre de continuar usándolos. O hacer pequeños
cambios como cambiar solo uno o dos de los ejercicios por un

alternativa. Las variaciones de la rutina de ejercicios están ahí para cuando lo necesitas.

23

24. Conclusión

25 ¡Está bien! Ahora que con suerte entiendes la ciencia y razonamiento detrás de sus entrenamientos, es hora de sumergirse en cómo realizarlos para obtener los mejores resultados. El resto del entrenamiento Los capítulos te ayudarán a hacer precisamente eso y son los que harán que todo el diferencia en tu entrenamiento, así que por favor asegúrate de pasar por cada uno solo en su totalidad.

CLASE 2

Base de datos de entrenamiento

Esta es su base de datos de entrenamiento. Es donde puede ver y descargar el PDF de las diversas rutinas de entrenamiento de su programa. Para ver o guárdelos en su teléfono, puede usar la [aplicación iBooks](#) en iOS o [Adobe](#) lector acróbatico en Android

Notará que cada rutina de ejercicios tiene un botón "Descargar PDF" pero también un botón "Descargar rastreador". El "rastreador" se refiere al dispositivo personalizado rastreador de entrenamiento que usará para realizar un seguimiento de su progreso durante cada ejercicio. Discutiremos cómo usarlos en la sección "Progresiva [Sobrecarga](#)" capítulo que viene más adelante en esta sección. Estos serán un parte crucial de su éxito con sus entrenamientos, así que no se salte ese capítulo

Como se mencionó anteriormente, hay un entrenamiento de 3 días, 4 días y 5 días. opción de rutina. Elige el que mejor se adapte a tu horario. Además de esto, cada rutina de entrenamiento también tiene 3 variaciones: V1, V2 y V3. Identificación sugiera comenzar con V1 y seguir con la misma rutina de ejercicios para al menos 8-12 semanas. Después de ese punto, puede continuar con V1 si ha estado progresando bien o cambie a V2 o V3 a continuación por un poco más variedad y mantener las cosas interesantes. Independientemente del entrenamiento Sin embargo, es importante seguir la rutina que elijas durante al menos 8-12 semanas antes de cambiarlo.

Finalmente, sus entrenamientos tardarán aproximadamente 60 minutos en completarse. Si eres tiene poco tiempo y preferiría un entrenamiento más intenso de 30 minutos o 15 minutos. entrenamiento de un minuto que brindará los mismos resultados, hemos creado "tiempo guardar entrenamientos" que están disponibles para descargar a continuación. Antes de usar ellos, sin embargo, recomiendo encarecidamente revisar el ["Ahorro de tiempo entrenamientos"](#) capítulo ubicado en la sección 8 del programa

Clase 3

Rutina de calentamiento: optimizándola

Puntos clave

1. Un calentamiento adecuado solo debe tomar de 5 a 10 minutos para completarse y nunca debe pasarse por alto.
2. Tu rutina de calentamiento constará de 3 partes.
3. La parte 1 es opcional y consta de 5 minutos de baja intensidad. cardio (por ejemplo, ciclismo ligero, elíptica, caminar). Use esto si vive en un ambiente frío y/o ha estado sentado la mayor parte del día.

4. En la parte 2, realizará estiramientos dinámicos específicos para los músculos que entrenará (p. ej., todo el cuerpo, solo la parte superior del cuerpo o solo la parte inferior del cuerpo).
5. En la parte 3, antes de su primer ejercicio de su entrenamiento, Realice 3 series de calentamiento en las que aumentará gradualmente el peso antes de realizar su primera serie de trabajo.
6. No es necesario un enfriamiento .

Elementos de acción

1. Revise la rutina de calentamiento y aplíquela a su próximo entrenamiento.
2. ¡Compruebe sus conocimientos completando el cuestionario a continuación!

Prueba

1 / 1

¿Cuál de las siguientes afirmaciones es verdadera?

Necesito hacer 3 series de calentamiento antes de cada ejercicio de mi entrenamiento.

Si tengo poco tiempo, es mejor que me salte el calentamiento en lugar de eliminar series o ejercicios de mi entrenamiento.

Si vivo en un ambiente frío y/o no he estado muy activo antes de mi entrenamiento, se recomienda que haga la Parte 1 del protocolo de calentamiento (5 minutos de cardio de baja intensidad).

En la parte 2 del protocolo de calentamiento, usaremos estiramientos estáticos para calentar mis músculos.

[Comprobar](#)[Continuar](#) << Atrás

Transcripción

(para aquellos que prefieren leer, cada video dentro del programa tiene
ha sido transcrita en forma escrita y pegado debajo del video)

Introducción

El objetivo principal de una rutina de calentamiento es calentar adecuadamente los músculos
va a ser trabajado. Cuando se hace correctamente, puede traducirse en mejores

rendimiento en su siguiente entrenamiento y puede reducir la probabilidad de
(Barroso [et al. 2013](#), Woods [et al. 2007](#)).

Sin embargo, la mayoría de las personas abordan sus calentamientos de manera incorrecta. ellos o hacen demasiado y terminan fatigados antes de su verdadero entrenamiento, no harán ningún calentamiento y saltarán directamente a su entrenamiento, o simplemente usarán los tipos de ejercicios incorrectos.

Tu rutina de calentamiento

El calentamiento que utilizará constará de tres partes. debería llevarte no más de 5-10 minutos para completar, pero beneficiará enormemente a su ejercicio. La rutina completa de calentamiento con instrucciones se encuentra dentro de la Descarga en PDF de tus rutinas de entrenamiento, pero querrás ver el video de arriba o lea esto para asegurarse de que entiende completamente cómo ejecutarlo.

PARTE 1: 5 minutos de cardio de baja intensidad (OPCIONAL)

La parte 1 de su rutina de calentamiento es opcional. Si antes de tu entrenamiento has estado sentado durante bastante tiempo y/o si vive en un lugar frío y su cuerpo no se calienta, entonces le sugiero que incluya esto como parte de tu calentamiento. Si no es así, aún recomendaría incluirlo, ya que esto puede ayudar a obtener en la zona antes de su entrenamiento.

En cuanto a lo que harás, simplemente realiza 5 minutos de cardio de intensidad ligera eso es específico para los músculos que estarás entrenando ese día. Por ejemplo, si tienes un entrenamiento de la parte inferior del cuerpo, querrás hacer ciclismo ligero o caminar para calentar las piernas. Si está entrenando los músculos de la parte superior del cuerpo, haga algunos

remo o elíptica, o cualquier cosa que tenga la parte superior del cuerpo un poco involucrado. Si tienes un entrenamiento de cuerpo completo, puedes hacer algo como remo o elíptica, cualquier cosa que tenga el cuerpo completo involucrado. El principal objetivo de esto es simplemente calentar tu cuerpo y los músculos que estás a punto de cambiar.

PARTE 2: ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS (~5 MINUTOS)

La parte 2 de su rutina de calentamiento son sus estiramientos dinámicos. Dinámica se ha demostrado que los estiramientos, que implican movimiento, son superiores a estiramiento estático cuando se trata de aumentar el rendimiento ([Winchester et al. 2008, Young et al. 2003](#)). El tipo de estiramientos dinámicos que hará dependerá de tu entrenamiento. Si estás utilizando la rutina de entrenamiento de cuerpo completo, antes de su entrenamiento, hará estiramientos tanto para la parte superior como para la inferior del cuerpo enumerados a continuación. Para las rutinas de ejercicios que tienen algo así como un "superior del cuerpo" o "empujar" o "jalar" donde solo entrenas la parte superior del cuerpo, solo necesitas hacer los estiramientos de la parte superior del cuerpo. mientras que para entrenamientos donde solo entrenas la parte inferior del cuerpo, solo necesitas hacer los estiramientos de la parte inferior del cuerpo. En el PDF de tu entrenamiento encontrarás una lista de todos los estiramientos y tutoriales con imágenes, pero también puedes ver el video a continuación en este donde cubro cómo realizar cada estiramiento.

ESTIRAMIENTOS DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

- Círculos de brazos (5 repeticiones en cada dirección):
 - o Por qué: afloja los brazos y los hombros
 - o Cómo: mueve los brazos en una dirección durante 5 repeticiones y luego haz 5 repeticiones en la dirección opuesta

- Banda arriba y abajo (5 repeticiones):

- o Por qué: aflojar el pecho y los hombros
 - o Cómo: Tome su Built With Science todo en una banda con un agarre amplio en pronación y lleve la banda por encima y detrás de su cuerpo.
Use un agarre más angosto para un estiramiento más profundo.

- Separaciones de banda (10 repeticiones):

- o Por qué: activar los músculos de la espalda media
 - o Cómo: Tome su Built With Science todo en una banda con un agarre por encima de la cabeza separado al ancho de los hombros, y use los músculos de la parte media de la espalda para separar la banda

- Rotaciones externas de banda (10 repeticiones de cada lado):

- o Por qué: calentamiento de los músculos del manguito rotador
 - o Cómo: Envuelva su banda Built With Science alrededor de un accesorio, dé unos pasos junto a él y agárrelo con la mano opuesta.
Bloquee el codo y luego gire las manos hacia afuera y luego hacia adentro. Haga 10 repeticiones en un lado y luego cambie al otro.
lado. Puede hacerlo con un cable si es necesario.

- Rotaciones externas ponderadas (10 repeticiones de cada lado)

- o Por qué: calentamiento de los músculos del manguito rotador
 - o Cómo: Tome un disco liviano o una mancuerna liviana, levante el brazo a la altura del hombro y doble el codo a 90 grados. Mientras mantiene el codo bloqueado en su lugar, gire la mano hacia el techo y hacia abajo. Haz 10 repeticiones en un lado y luego cambia al otro lado.

- Balanceos de piernas hacia adelante (5 repeticiones de cada lado):
 - o Por qué: Para movilizar y calentar los músculos de las caderas y las piernas.
 - o Cómo: Mantén tu núcleo apretado y agárrate a algo a tu lado. Mueve la pierna hacia adelante y hacia atrás hasta donde llegue la pierna.
Haz 5 repeticiones con una pierna y luego cambia a la otra pierna.
- Balanceos de piernas laterales (5 repeticiones de cada lado):
 - o Por qué: Para movilizar y calentar los músculos de las caderas y las piernas.
 - o Cómo: Mantén tu núcleo apretado y agárrate a algo a tu lado. Balancee su pierna de lado a lado hasta donde llegue su pierna. Haz 5 repeticiones con una pierna y luego cambia a la otra pierna.
- Sentadilla profunda (30 segundos):
 - o Por qué: Para movilizar las caderas y los tobillos
 - o Cómo: sostenga una placa de pesas frente a su pecho y póngase en cuclillas en una sentadilla profunda. Mantenga esta posición y luego balancéese de lado a lado y de adelante hacia atrás para movilizar los tobillos durante un total de 30 segundos.
- Dead Bug (5 repeticiones de cada lado):
 - o Por qué: Para activar los músculos centrales
 - o Cómo: Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas a 90 grados y los brazos rectos sobre los hombros. Involucre su núcleo como si alguien estuviera a punto de golpear su estómago. Mientras mantienes la parte baja de la espalda apoyada en el suelo, extiende el brazo y la pierna opuestos hacia atrás hasta que estén completamente rectos y luego llévalos de vuelta a la posición inicial. Repita con el otro brazo y pierna para un total de 5 repeticiones en cada lado. Este ejercicio también tiene un video tutorial que puedes ver.

PARTE 3: Series de calentamiento (~5 MINUTOS)

Una vez que haya completado la Parte 2 de su rutina de calentamiento, estará listo para parte 3, tus series de calentamiento. Esto le ayudará a calentar aún más su músculos y articulaciones, así como preparar su sistema nervioso para levantar algunos pesos pesados

Para entrenamientos de cuerpo completo como en sus rutinas de 3 días, querrá realizar series de calentamiento antes de su primer ejercicio principal de la parte superior del cuerpo y su primer ejercicio principal de la parte inferior del cuerpo. Por ejemplo, harás lo que estoy a punto de hacer. mostrarle tanto para press de banca como para sentadillas si estuviera haciendo eso en el mismo entrenamiento. Para "solo la parte superior del cuerpo" (por ejemplo, entrenamientos de la parte superior del cuerpo, empujar entrenamientos, entrenamientos de tracción) o entrenamientos "solo para la parte inferior del cuerpo", solo necesita aplicar series de calentamiento al primer ejercicio que realice. Después de eso, el resto de sus ejercicios no necesitan series de calentamiento, pero síntase libre de hacerlo una serie de calentamiento solo para practicar el movimiento.

En cuanto a cómo hacer correctamente tus series de calentamiento, habrá 3 ejercicios de calentamiento. conjuntos en total. Harás la primera serie de calentamiento con el 50% del trabajo peso que planeas usar y hazlo durante 8 repeticiones. Descansa 1 minuto, y luego realice 3-4 repeticiones al 70% de su peso de trabajo. Descanso por 1 minuto y luego realice 1-2 repeticiones al 90% de su peso de trabajo. Descanso para 2 minutos y luego estará listo para comenzar su conjunto de trabajo.

- Serie 1 = 8 repeticiones @ 50% del peso de trabajo

- o 1 minuto de descanso

- Serie 2 = 3-4 repeticiones @ 70% del peso de trabajo

- o 1 minuto de descanso

- Serie 3 = 1-2 repeticiones @ 90% del peso de trabajo

- o 2 minutos de descanso

- EMPIEZA A TRABAJAR CONJUNTOS

¡Y eso es! Aunque esto puede parecer mucho trabajo, solo se necesita un máximo de alrededor de 10 minutos para completar pero proporcionará varios beneficios. De hecho, en los días en los que estás realmente apretado por el tiempo, yo preferiría seguir haciendo el calentamiento completo y, en su lugar, cortar un ejercicio o dos o reduzca el número de series en su entrenamiento si realmente no tiene el tiempo. No vale la pena una lesión potencial.

Rutina de enfriamiento (OPCIONAL)

Tiempo estimado para completar: ~10 minutos

Contrariamente a la creencia popular, no es esencial hacer un enfriamiento. Sin embargo, en algunos casos, puede ayudar a minimizar el dolor posterior al entrenamiento, especialmente en las piernas. Por esta razón, recomendaría solo considerar realmente un enfriamiento después de tus días de pierna, especialmente si empujaste bastante fuerte. Nos quedaremos con la espuma. rodar y cardio ligero como los principales componentes de su enfriamiento desde ambos han demostrado reducir significativamente el dolor muscular y mejorar el proceso de recuperación ([Pearcey et al. 2015](#)). El estiramiento estático no es incluido ya que puede ser perjudicial para la recuperación cuando se hace inmediatamente después del entrenamiento ([Sayers et al. 2000](#)).

Si desea realizar un enfriamiento, simplemente pase el rodillo de espuma sobre su parte inferior principal músculos del cuerpo (glúteos, cuádriceps, pantorrillas, isquiotibiales) durante unos 5 minutos. Haga una pausa y respire profundamente en los lugares donde sienta los puntos de activación tensos. Luego simplemente realice 5 minutos de bicicleta ligera o caminando para continuar conduciendo el flujo de sangre a las piernas.

En cuanto a los entrenamientos de la parte superior del cuerpo, no es realmente necesario un enfriamiento, pero si tienden a experimentar dolor excesivo en ciertos músculos de la parte superior del cuerpo y luego puede intentar hacer rodar esos músculos con espuma después de su entrenamiento y ver si eso ayuda

CLASE 4

Forma adecuada de ejercicio: más ganancias, menos lesiones

Puntos clave

1. El objetivo de cada ejercicio individual dentro de sus entrenamientos es para activar y hacer crecer al máximo el músculo objetivo con la menor tensión posible en las articulaciones .
2. Usar un peso más pesado pero comprometer su forma para levantar ese peso resultará en menos ganancias y más dolores/lesiones.
3. Eventualmente, querrás llegar al punto en el que cada repetición que hagas se ve idéntico, desde el calentamiento hasta la última repetición agotadora en la que te estás acercando a tus límites absolutos.
4. Hemos creado videos tutoriales detallados para cada ejercicio en tu programa Estos se encuentran en [la Sección 6](#).
5. La forma adecuada es algo que siempre te esforzarás por mejorar.

Transcripción

(para aquellos que prefieran leer, cada video dentro del programa tiene ha sido transcrita en forma escrita y pegado debajo del video)

Introducción

Recuerdo en mis primeros años de entrenamiento, cada entrenamiento que hacía tratar de aniquilar por completo mis músculos con el mayor peso posible para que crezcan. Claro que obtuve buenos resultados con este enfoque, pero fue mental y físicamente agotador, y parecía que otros a mi alrededor que no trabajaban tan duro ni levantaban tanto peso como obteniendo mejores resultados.

¿Por qué fue este el caso?

Bueno, aunque estaba haciendo "más", no lo estaba haciendo "bien". Si, yo estaba levantando mucho peso con mis ejercicios, pero a menudo sacrificaba mi formulario para hacerlo. Como resultado, todo el "trabajo" que estaba haciendo nunca hizo mucho, y solo condujo al crecimiento en los grupos musculares equivocados y creó muchos dolores y molestias en mis articulaciones.

Pero tan pronto como cambié mi enfoque a la calidad en lugar de la cantidad por marcando mi forma de ejercicio y sintiendo que los músculos correctos trabajaban, comencé viendo resultados mucho mejores a pesar de que estaba usando mucho menos peso. Mi entrenamiento también se volvió mucho más fácil de recuperar y de los dolores habituales, dolores, y heridas me harían desaparecer.

Calidad sobre cantidad

Quiero que aprendas de mi error y te des cuenta de que el objetivo de cada único ejercicio dentro de sus entrenamientos es activar al máximo y hacer crecer el músculo objetivo con la menor tensión posible en las articulaciones. Tus músculos no puede decir la cantidad de peso que se está levantando, solo puede sentir el cantidad de tensión que se les aplica. Así que si estás usando un peso más pesado pero comprometes tu forma para levantar ese peso, entonces su músculo objetivo no va a experimentar mucho crecimiento todavía

estarás estresando tus articulaciones y creando mucha más fatiga que tú tengo que.

Es por eso que abandonar su ego, aligerar el peso y priorizar su forma de ejercicio son tan importantes. Es por eso que hemos pasado incontables horas de investigar, escribir, filmar y editar para hacer un tutorial de ejercicio detallado video para cada ejercicio y cada alternativa de ejercicio en tu programa Estos se encuentran en [la Sección 6 de su programa](#) y son también vinculado dentro de los archivos PDF de las rutinas de entrenamiento que debe tener descargado Es importante que antes de ir a hacer sus entrenamientos, dedique un tiempo a revisar los videos tutoriales para cada uno de los ejercicios estás haciendo. Revise qué grupo muscular será el objetivo de cada ejercicio y visualízate ejecutando el ejercicio con el forma.

Además de eso, aquí hay algunos consejos generales que querrá aplicar a todos tus ejercicios:

- Disminuya la velocidad: dedique 1-2 segundos a subir cada repetición y luego dedique 1-2 segundos a controlar el peso hacia abajo.
- Usar rango de movimiento completo: use un rango de movimiento completo en lugar de cortándolo corto.
- Manténgase controlado: evite usar el impulso y balancear el peso, use sus músculos objetivo para controlar el peso en todo momento.

Eventualmente, querrás llegar al punto en el que cada repetición que hagas se ve idéntico, desde el calentamiento hasta la última repetición agotadora donde estás empujando cerca de tus límites absolutos. Yo altamente recomendar de vez en cuando tomar videos de ti mismo realizando algunas de los ejercicios principales para que puedas ver cómo se ve y cómo se compara a los videos tutoriales de ejercicios. La forma adecuada es algo que usted estar constantemente mejorando y controlando especialmente a medida que obtiene

más fuerte, pero es crucial que pases el tiempo necesario ahora mismo para construye una base sólida para todos tus ejercicios.

Conclusión

Con suerte, ahora te has dado cuenta de la importancia de la forma adecuada. En una de los próximos capítulos de entrenamiento que se avecinan llamados "Mind to Muscle Conexión", llevaremos esto un paso más allá al mostrarle cómo puede en realidad usa tu mente para aumentar aún más la activación de tus músculos y crecimiento. Pero por ahora, pasemos al siguiente capítulo para responder a las mismas cuestión importante de cuánto peso debe usar en su entrenamientos

CLASE 5

Intensidad: ¿Estás entrenando duro y lo suficientemente pesado?

Puntos clave

1. Elija un peso que le permita alcanzar el rango de repeticiones deseado para cada ejercicio.
2. Para maximizar el crecimiento muscular, no es necesario que hagas todas las series hasta el fallo completo, pero sí debes esforzarte lo suficiente en cada serie para alcanzar al menos 1-3 repeticiones antes del fallo.
3. La mayoría de las personas no se esfuerzan lo suficiente por llegar al fracaso. y subestimes cuántas repeticiones podrían hacer si realmente se esforzaran, así que sé honesto contigo mismo y esfuérzate

Elementos de acción

1. Durante su próximo entrenamiento, pruebe diferentes pesos para ver qué podría ser un buen punto de partida para alcanzar el rango de repeticiones deseado para cada uno de sus ejercicios. Fíjate si terminas sobrepasando o quedando por debajo del rango de repeticiones deseado porque el peso que elegiste es demasiado ligero o demasiado pesado.
2. Durante su próximo entrenamiento, también intente tener una idea de qué tan duro se está esforzando y qué tan cerca del verdadero fracaso está alcanzando durante cada serie.

Prueba

1 / 2

Si mi rango objetivo de repeticiones para un ejercicio era de 8 a 12 repeticiones y podía hacer 15 repeticiones con el peso que elegí usar, entonces el peso era:

Muy pesado.

Muy ligero.

Solo bien.

ComprobarContinuar >> Atrás

Transcripción

(para aquellos que prefieran leer, cada video dentro del programa tiene ha sido transcrita en forma escrita y pegado debajo del video)

Encuentre su peso inicial

Tanto si ya has hecho un par de entrenamientos como si estás preparándote para hacer su primer entrenamiento, probablemente se esté preguntando cuánto peso que debe utilizar para sus ejercicios.

En realidad es bastante simple. Entonces notarás en tus entrenamientos que cada serie porque un ejercicio tiene un rango de repeticiones deseado que querrás alcanzar. por ejemplo, para

press de banca, su rango objetivo de repeticiones suele ser de 8 a 10 repeticiones en cada serie. Este significa que querrás elegir un peso que sea lo suficientemente pesado para que puedas hacer no más de 10 repeticiones pero lo suficientemente ligero para que puedas hacer al menos 8 repeticiones. Esto significa que si solo pudieras hacer 6 repeticiones, el peso sería demasiado pesado. Mientras que si pudieras hacer digamos 12 repeticiones, eso significa que el peso era un poco demasiado ligero. Obviamente, esto variará para cada persona y simplemente Tienes que experimentar con él, especialmente en tus primeros entrenamientos.

Sin embargo, una vez que descubras el peso apropiado para usar, es importante ser honesto contigo mismo acerca de lo mucho que estás presionando.

Empujarse

Las investigaciones han demostrado que para estimular mejor el crecimiento de un músculo, durante cada uno de tus sets necesitas esforzarte al menos para 1-3 repeticiones antes del fallo , que es el punto en el que no podrías hacer 1 más rep con buena forma incluso si tu vida dependiera de ello ([Santanielo et al., 2020](#)).

Pero la investigación también ha demostrado que la mayoría de las personas simplemente no presionan lo suficientemente duro para llegar a este punto ([Barbosa-Netto, 2021, Morán-Navarro et al., 2017](#)). Por ejemplo, para un ejercicio, usted podría pensar que solo puedes hacer 8 repeticiones con cierto peso, pero si realmente Si te esforzaste, podrías hacer 12 repeticiones o levantar un peso más pesado para eso. misma cantidad de repeticiones. Esto probablemente no desafiaría lo suficiente a tus músculos. para que crezcan.

Ahora bien, aunque quieras presionarte a ti mismo, no quieres presionarte usted mismo demasiado duro hasta el punto en que está llegando completo falla cada conjunto. Se ha demostrado que eso retrasa bastante la recuperación. sin aportar mucho beneficio adicional ([Morán-Navarro et al., 2017](#)).

Pero, DEBE acercarse lo suficiente a ese punto de falla, y eso no es va a sentirse fácil! Entonces, después de las primeras semanas, una vez que haya conseguido cómodo con los ejercicios y su rutina de ejercicios, quiero que empieza realmente a esforzarte. Lleve cada serie al punto en el que lo haría solo podrá hacer entre 1 y 3 repeticiones más si su vida dependiera de ello. Justo tenga en cuenta que al hacer esto, debe mantener la forma adecuada para cada repetición única Será incómodo y querrá detenerse pronto, pero no. Que la intensidad y el malestar son las claves para impulsar el cambio y forzando el crecimiento. Pronto aprenderás a abrazarlo y no habrá nada más satisfactorio que saber que cada repetición que haces te lleva un paso más cerca de tu meta.

¿Necesita un impulso adicional de motivación?

Aunque esforzarse es extremadamente importante para estimular los músculos crecimiento, algunos días es posible que simplemente no tenga la energía o la motivación para hacer entonces. Y durante esos días es cuando podría ser útil probar un pre-entrenamiento. suplemento. Porque un suplemento previo al entrenamiento le dará esa ventaja, necesita esforzarse (y lograr un nuevo récord personal) o Potencia a través de un entrenamiento al que de otro modo renunciarías. Pero la mayoría antes los entrenamientos también tienen efectos secundarios desagradables como ansiedad, nerviosismo y una publicación accidente de entrenamiento Y por eso, hemos decidido crear nuestro propios, Beyond Pure PRE. [Haga clic aquí para saber por qué Beyond Pure PRE es superior y toma tu propia tina hoy!](#)



Conclusión

Ahora, todavía hay una cosa más que debe asegurarse de que está haciendo con tus entrenamientos a lo largo del tiempo. Sin él, sus músculos no tendrán razón para crecer. Esto es algo llamado sobrecarga progresiva. es extremadamente concepto importante que hará toda la diferencia en su entrenamiento. En el próximo capítulo, discutiremos qué es exactamente, cómo usarlo y la mayoría más importante, cómo realizar un seguimiento con una herramienta especial que hemos creado solo para tú. ¡Te veré allá!

CLASE 6

Sobrecarga progresiva: el secreto del desarrollo muscular

Puntos clave

1. Tus músculos necesitan ser desafiados continuamente para crecer; esto se puede hacer con algo llamado "sobrecarga progresiva".
2. Cada semana aplicarás una sobrecarga progresiva a tu entrenamientos tratando de levantar un poco más de peso y/o hacer algunas repeticiones más que las que hizo en el último entrenamiento.

3. El método de sobrecarga progresiva que utilizará se denomina "progresión doble".
4. Para realizar un seguimiento del rendimiento de su entrenamiento, utilizará su Rastreador de entrenamiento BWS integrado .
5. En su BWS Workout Tracker, durante cada serie de cada ejercicio haces en un entrenamiento, anotarás la cantidad de peso que usaste, la cantidad de repeticiones que hiciste y tu "puntuación de esfuerzo" para describir qué tan difícil fue esa serie. Esto lo ayudará a determinar qué números debe tratar de "superar" en el próximo entrenamiento.
6. La progresión nunca será constante, tendrás semanas en las que la fuerza se estanca o incluso disminuye. Esto es normal, siempre y cuando progreses a largo plazo.
7. Es más difícil ganar fuerza cada semana durante una fase de pérdida de grasa en comparación con una fase de desarrollo muscular.

Transcripción

(para aquellos que prefieren leer, cada video dentro del programa tiene ha sido transcrita en forma escrita y pegado debajo del video)

Sobrecarga progresiva para desafiar su Músculos

Recuerda cómo hace unos capítulos expliqué la importancia de hacer los mismos entrenamientos semana tras semana? Bueno, la razón por la que eso es así importante tiene que ver con un concepto llamado sobrecarga progresiva. Es muy simple. Si siempre haces las mismas repeticiones con el mismo peso, tu músculos no tendrán motivos para crecer porque no están siendo desafiados suficiente. Ya desarrollaron el músculo y la fuerza necesarios para levantar ese peso.

Para obligar a sus músculos a crecer, idealmente cada semana en sus entrenamientos querrás intentar desafiar tus músculos un poco más que la última vez.

Ahora lo más probable es que, como Intermedio, ya hayas aplicado esto ya sea lo sabías o no. De hecho, lo más probable es que hayas hecho esto aplicando un método de sobrecarga progresiva llamado “progresión lineal”. esto simplemente significa que intentaste agregar más peso a tus ejercicios con el tiempo. Como un resultado, es probable que sea mucho más fuerte en sus ejercicios de lo que era cuando primero empezas.

Sin embargo, este método solo funciona durante tanto tiempo. Imagínese agregando indefinidamente 5 libras a tu press de banca cada semana; en poco más de un año podrías banco 315 libras!

Entonces, para continuar progresando como Intermedio, es absolutamente vital que ahora utiliza un método de progresión que se adapta mejor a su nivel de experiencia. Aquí es donde entra en juego algo llamado “doble progresión” . El siguiente video explicará qué es exactamente es decir, y cómo lo usará en sus entrenamientos para asegurarse de que está forzando sus músculos para crecer.

Progresión doble

La doble progresión es bastante simple. En lugar de simplemente tratar de aumentar la peso en tus ejercicios cada semana, solo aumentas el peso en un ejercicio cuando eres capaz de alcanzar la parte superior de un rango de repeticiones dado cada un conjunto único.

Ejemplo: si estuviera haciendo press por encima de la cabeza y el programa requería que hiciera 3 series de 8-10 repeticiones, solo una vez podrías hacer cómodamente 3 series de 10 repeticiones con cierto peso, en caso de que luego aumente el peso. Así es como podría verse como en el transcurso de varias semanas:

Example Double Progression for Overhead Press (3 sets of 8-10 reps)			
Training Session	Load	Reps (8-10 rep range)	Decision for the Next Session
1	45 lbs	8,8,8	Same Weight
2	45 lbs	9,9,9	Same Weight
3	45 lbs	10,10,10	Increase Weight
4	50 lbs	9,8,8	Same Weight
5	50 lbs	10,10,10	Increase Weight
6	55 lbs	7,6,7	Decrease Weight
7	50 lbs	10,10,10 (easier than last attempt)	Increase Weight
8	55 lbs	8,8,8	Same Weight

Explicación

Como puede ver, simplemente está tratando de aumentar sus repeticiones para cada serie. hasta que alcances el extremo superior del rango de repeticiones, que en este caso son 10 repeticiones en este caso. Una vez que consigas esto es cuando podrás aumentar ligeramente el carga por 5 libras. Pero querrás usar tu desempeño durante tu último entrenamiento para guiar su decisión sobre si aumentará, disminuirá o mantén el peso igual en la siguiente sesión.

Por ejemplo, en este caso, en la sesión 3 pude hacer las 10 repeticiones completas para cada conjunto. Esto significa que estoy listo para aumentar un poco el peso para el próximo sesión. En la próxima sesión solo pude hacer 9, 8 y 8 repeticiones en cada serie. entonces yo mantenga el mismo peso e intente hacer 10 repeticiones cada serie la próxima vez. En el caso de que aumenté el peso demasiado pronto y no pude alcanzar el número mínimo requerido de repeticiones en cada serie como en la sesión de entrenamiento 6, luego disminuiría el peso para la próxima sesión.

Aplicacion General

Sin embargo, la clave con este método es tomar las cosas con calma y priorizar su forma. Recuerda que todo progreso es progreso. Eventualmente podrías simplemente ser capaz de obtener 1 repetición adicional en solo 1 de tus series, ¡pero esto sigue siendo un progreso! Con el tiempo, si se hace de manera consistente, se traducirá en una fuerza significativa y ganancias musculares.

Así que a partir de ahora querrás empezar a aplicar la doble progresión a todos los ejercicios en tus entrenamientos. Cada entrenamiento trata de vencer a tu rendimiento de la última vez, y una vez que pueda alcanzar el extremo superior de la rango de repeticiones para un ejercicio, aumente un poco más de peso y repita el proceso.

Dicho esto, no hay forma de que puedas recordar de la parte superior de tu cabeza cuánto peso y cuántas repeticiones hiciste en tu último entrenamiento.

Aquí es donde entran en juego los rastreadores de entrenamiento BWS. el proximo video explicará qué son y cómo usarlos.

Seguimiento de la sobrecarga progresiva: su BWS Rastreadores

A estas alturas ya debería saber la gran importancia de la sobrecarga progresiva y estar familiarizado con los dos métodos que usaremos para aplicarlo. no puedo estresarme lo importante que es tener un plan de ataque para cada entrenamiento. Debería estar dirigiéndose a su entrenamiento ya sabiendo cuánto peso o cómo Cuántas repeticiones vas a hacer en cada serie de cada ejercicio para asegúrese de haber mejorado de alguna manera con respecto a su entrenamiento anterior. Es estas pequeñas mejoras semanales que van a conducir a cambios drásticos cambios en su físico con el tiempo.

Esta es la razón por la cual una de las cosas más cruciales que debe hacer en este programa es realizar un seguimiento de su progreso cada semana. Si no lo haces, ¿cómo estás? va a saber a qué pesos o repeticiones debe aspirar en su próximo entrenamiento si no sabe cómo se realizó anteriormente? ¡No lo harás!

Las dos cosas más importantes que debes anotar TODAS

entrenamiento son:

1. El peso que levantaste para cada serie de cada ejercicio.
2. El número de repeticiones que realizó para cada serie de cada ejercicio.

También es útil anotar una indicación de la dificultad de cada serie.

para que lo haga, ya que eso puede ayudar a guiar la decisión de si debe ser capaz de hacer más el próximo entrenamiento o no.

Presentamos su rastreador de ejercicios

Ahora, para ayudarlo con el seguimiento de todo esto, hemos creado un rastreador de entrenamiento para cada uno de sus entrenamientos. Todos estos están vinculados dentro de la "["Base de datos de entrenamiento"](#)" capítulo por el que pasaste antes en esta sección. Simplemente haga clic en el botón "rastreador" debajo del entrenamiento rutina que estás haciendo, haz una copia de la hoja y podrás acceder a él.

Pero de nuevo, al igual que con su BWS Pocket Coach, asegúrese de hacer una copiar en su computadora o computadora portátil primero, y luego, si lo desea, puede acceda a él en su teléfono, puede usar la aplicación Google Sheets e iniciar sesión con el mismo correo electrónico con el que hiciste una copia de la hoja. Solo asegúrate que primero lo abra en su computadora o computadora portátil antes de intentar configurarlo en tu teléfono.

Cómo usar su rastreador de ejercicios

En cuanto a cómo usarlo, puede consultar la siguiente leyenda. En el fondo pestañas, podrá ver las páginas separadas para cada uno de sus entrenamientos en tu rutina En la columna de la izquierda, verá el nombre del entrenamiento y la lista de ejercicios y series y repeticiones debajo de él. Puede hacer clic en el interruptor junto a la ejercicio para cambiarlo por una alternativa de ejercicio si es necesario. Cada ejercicio también tiene un enlace a su video tutorial de ejercicios. Solo tenga en cuenta que hemos acortó el nombre de algunos de los ejercicios en el rastreador. Por ejemplo, “press de mancuernas de baja inclinación” es “press de mancuernas de baja inclinación”. Es lo mismo ejercicio, así que no se preocupe de por qué tiene un nombre ligeramente diferente.

Ahora, después de configurarlo y estar listo para comenzar su entrenamiento, querrá para anotar primero la fecha. Luego, después de cada serie que hagas para cada ejercicio, anotar:

1. La cantidad de peso que usó.
2. El número de repeticiones que hiciste.
3. Seleccione la puntuación de esfuerzo adecuada del menú desplegable.
4. Agregue cualquier nota útil que desee saber para la próxima vez. Por ejemplo, si durmió poco, si usó una máquina o un agarre diferente al habitual, si tomó un descanso prolongado, etc.

Spreadsheet for tracking your progression

- Fill date of your workout
- Fill number of reps you made
- Fill weight you lifted
- Select appropriate effort score
- Add any helpful notes

A	B	C	D	E	F	G
1		Date				
2	WORKOUTS	R	W	E	Rest	Notes
3	Barbell Bench Press					2022-09-26 Date
4	See Tutorial Video					
5	Set 1: 8-10	9	140	▼	120s	relatively easy
6	Set 2: 8-10	9	140	▼	120s	exercise got harder
7	Set 3: 8-10	8	140	▼		couldn't get the 9th rep
8	Dumbbell Chest Supported Row					Weight lifted
9	See Tutorial Video					Exercise
10	Set 1: 10-12	12	35	▼	90s	Reps you made
11	Set 2: 10-12	10	35	▼	90s	
12	Set 3: 10-12	10	30	▼	90s	needed to lower weight
13	Standing Barbell Overhead Press					Rep range for set
14	See Tutorial Video					
15	Set 1: 6-8	6	100	▼		
16	Set 2: 6-8	7	100	▼		Effort score
17	Set 3: 6-8	8	100	▼		
18	Lat Pulldown					
	+ ≡	Upper	Lower 1 (Quad Focus)	Push		
						Upper Body Workout
						Lower Body 1

Determine sus números para vencer

Luego, cuando ingrese a su próximo entrenamiento, mire hacia atrás en este registro y vea cómo realizó su último entrenamiento para determinar qué debe intentar hacer en este entrenamiento. Te ayudará a aplicar fácilmente la progresión lineal y/o métodos de doble progresión por los que pasamos y ver el la calificación de esfuerzo que ponga le ayudará mejor a saber qué tan ligero o pesado es el

debe sentir el peso y si es apropiado tratar de aumentar el peso todavía
O no.

¡Es tan simple como eso! El seguimiento tomará solo unos minutos para hacer cada entrenamiento, pero confía en mí hará toda la diferencia.

Tu progresión no será perfecta Semana para Semana

Ahora, dicho esto, quiero que tengas en cuenta que tu progresión no será perfecto.

En un mundo perfecto, estaríamos progresando en todos nuestros levantamientos semana a semana. sin fallar. Sin embargo, en el mundo real, esto simplemente no es factible. Como se muestra en siguiente gráfico, la realidad es que tu progresión no será constante.



Muchos factores influyen en la progresión

Aunque en los primeros meses podrás progresar con éxito cada semana, a medida que comienzas a ser más avanzado, tu progreso se ralentizará. Los factores del estilo de vida como el sueño y el estrés también afectarán su fortaleza. Así que no te estreses demasiado si tu progreso parece estar desacelerándose. hacia abajo o si no logra progresar durante una semana o dos. Siempre y cuando en el a largo plazo estás progresando, mes a mes y año a año, entonces eso es ¡todo lo que importa!

Los ejercicios mejoran a diferentes ritmos

Además de eso, especialmente a medida que avanzas, no esperes ser capaz de progresar cada uno de sus ejercicios al mismo ritmo. Los primeros ejercicios grandes que hace primero en un entrenamiento, como las prensas, sentadillas, dominadas, peso muerto y filas, son en las que debes concentrarte progresando más ya que contribuirán más a su físico.

Los ejercicios más pequeños que se hacen más adelante en un entrenamiento también son importantes para progreso, pero no se estrese si no mejoran mucho comparativamente. Este es normal ya que tu cuerpo ya estará fatigado para cuando llegues a ellos.

La fase de entrenamiento importa

Por último, tenga en cuenta que cuando está en una fase de pérdida de grasa, está proporcionando a su cuerpo menos energía de la que necesita todos los días. Porque esto, sus ganancias de fuerza no serán tan buenas como lo serían si su cuerpo tenía más calorías y energía. Entonces, aunque sí quieras hacer tu mejor esfuerzo para aumentar tu fuerza y progresar cada semana, incluso cuando estás en un fase de pérdida de grasa, solo date cuenta de que probablemente llegará un punto en el que hayas perdido un poco de grasa corporal y tratar de aumentar su fuerza simplemente no es

realizable. En este caso, simplemente haz tu mejor esfuerzo para al menos mantener tu fuerza. mientras sigues perdiendo grasa.

Sin embargo, durante una fase de musculación, dado que su cuerpo tiene calorías y energía adecuadas, debería ser capaz de hacer una cantidad significativa mejoras en su fuerza. De todos modos, esfuérzate para progresar semana tras semana. Solo recuerda no sacrificar tu forma en el proceso.

Conclusión

¡Pero eso es todo por este capítulo! Asegúrese de completar sus elementos de acción, configure sus rastreadores de entrenamiento y nos vemos en el próximo capítulo donde hablaremos de una técnica especial en la que usarás tu mente para potenciar Activación y crecimiento muscular.

CLASE 7

Sobrecarga progresiva: el secreto del desarrollo muscular

Puntos clave

1. Tus músculos necesitan ser desafiados continuamente para crecer; esto se puede hacer con algo llamado "sobrecarga progresiva".
2. Cada semana aplicarás una sobrecarga progresiva a tu entrenamientos tratando de levantar un poco más de peso y/o hacer algunas repeticiones más que las que hizo en el último entrenamiento.
3. El método de sobrecarga progresiva que utilizará se denomina "progresión doble".
4. Para realizar un seguimiento del rendimiento de su entrenamiento, utilizará su Rastreador de entrenamiento BWS integrado .

5. En su BWS Workout Tracker, durante cada serie de cada ejercicio haces en un entrenamiento, anotarás la cantidad de peso que usaste, la cantidad de repeticiones que hiciste y tu "puntuación de esfuerzo" para describir qué tan difícil fue esa serie. Esto lo ayudará a determinar qué números debe tratar de "superar" en el próximo entrenamiento.
6. La progresión nunca será constante, tendrás semanas en las que la fuerza se estanca o incluso disminuye. Esto es normal, siempre y cuando progreses a largo plazo.
7. Es más difícil ganar fuerza cada semana durante una fase de pérdida de grasa en comparación con una fase de desarrollo muscular.

Transcripción

(para aquellos que prefieren leer, cada video dentro del programa tiene ha sido transcrita en forma escrita y pegado debajo del video)

Sobrecarga progresiva para desafiar su Músculos

Recuerda cómo hace unos capítulos expliqué la importancia de hacer los mismos entrenamientos semana tras semana? Bueno, la razón por la que eso es así importante tiene que ver con un concepto llamado sobrecarga progresiva. Es muy simple. Si siempre haces las mismas repeticiones con el mismo peso, tu los músculos no tendrán motivos para crecer porque no están siendo desafiados suficiente. Ya desarrollaron el músculo y la fuerza necesarios para levantar ese peso.

Para obligar a sus músculos a crecer, idealmente cada semana en sus entrenamientos querrás intentar desafiar tus músculos un poco más que la última vez. Ahora lo más probable es que, como Intermedio, ya hayas aplicado esto ya sea lo sabías o no. De hecho, lo más probable es que hayas hecho esto aplicando un método de sobrecarga progresiva llamado "progresión lineal". esto simplemente significa que intentaste agregar más peso a tus ejercicios con el tiempo. Como un

resultado, es probable que sea mucho más fuerte en sus ejercicios de lo que era cuando primero empezaste.

Sin embargo, este método solo funciona durante tanto tiempo. Imagínese agregando indefinidamente 5 libras a tu press de banca cada semana; en poco más de un año podrías banco 315 libras!

Entonces, para continuar progresando como Intermedio, es absolutamente vital que ahora utiliza un método de progresión que se adapta mejor a su nivel de experiencia. Aquí es donde entra en juego algo llamado “doble progresión” . El siguiente video explicará qué es exactamente es decir, y cómo lo usará en sus entrenamientos para asegurarse de que está forzando sus músculos para crecer.

Progresión doble

La doble progresión es bastante simple. En lugar de simplemente tratar de aumentar la peso en tus ejercicios cada semana, solo aumentas el peso en un ejercicio cuando eres capaz de alcanzar la parte superior de un rango de repeticiones dado cada un conjunto único.

Ejemplo: si estuviera haciendo press por encima de la cabeza y el programa requería que hiciera 3 series de 8-10 repeticiones, solo una vez podrías hacer cómodamente 3 series de 10 repeticiones con cierto peso, en caso de que luego aumente el peso. Así es como podría verse como en el transcurso de varias semanas:

Example Double Progression for Overhead Press (3 sets of 8-10 reps)			
Training Session	Load	Reps (8-10 rep range)	Decision for the Next Session
1	45 lbs	8,8,8	Same Weight
2	45 lbs	9,9,9	Same Weight
3	45 lbs	10,10,10	Increase Weight
4	50 lbs	9,8,8	Same Weight
5	50 lbs	10,10,10	Increase Weight
6	55 lbs	7,6,7	Decrease Weight
7	50 lbs	10,10,10 (easier than last attempt)	Increase Weight
8	55 lbs	8,8,8	Same Weight

Explicación

Como puede ver, simplemente está tratando de aumentar sus repeticiones para cada serie. hasta que alcances el extremo superior del rango de repeticiones, que en este caso son 10 repeticiones en este caso. Una vez que consigas esto es cuando podrás aumentar ligeramente el carga por 5 libras. Pero querrás usar tu desempeño durante tu último entrenamiento para guiar su decisión sobre si aumentará, disminuirá o mantén el peso igual en la siguiente sesión.

Por ejemplo, en este caso, en la sesión 3 pude hacer las 10 repeticiones completas para cada conjunto. Esto significa que estoy listo para aumentar un poco el peso para el próximo sesión. En la próxima sesión solo pude hacer 9, 8 y 8 repeticiones en cada serie. entonces yo mantenga el mismo peso e intente hacer 10 repeticiones cada serie la próxima vez. En el caso de que aumenté el peso demasiado pronto y no pude alcanzar el número mínimo requerido de repeticiones en cada serie como en la sesión de entrenamiento 6, luego disminuiría el peso para la próxima sesión.

Aplicacion General

Sin embargo, la clave con este método es tomar las cosas con calma y priorizar su forma. Recuerda que todo progreso es progreso. Eventualmente podrías simplemente ser capaz de obtener 1 repetición adicional en solo 1 de tus series, ¡pero esto sigue siendo un progreso! Con el tiempo, si se hace de manera consistente, se traducirá en una fuerza significativa y ganancias musculares.

Así que a partir de ahora querrás empezar a aplicar la doble progresión a todos los ejercicios en tus entrenamientos. Cada entrenamiento trata de vencer a tu rendimiento de la última vez, y una vez que pueda alcanzar el extremo superior de la rango de repeticiones para un ejercicio, aumente un poco más de peso y repita el proceso.

Dicho esto, no hay forma de que puedas recordar de la parte superior de tu cabeza cuánto peso y cuántas repeticiones hiciste en tu último entrenamiento.

Aquí es donde entran en juego los rastreadores de entrenamiento BWS. el proximo video explicará qué son y cómo usarlos.

Seguimiento de la sobrecarga progresiva: su BWS Rastreadores

A estas alturas ya debería saber la gran importancia de la sobrecarga progresiva y estar familiarizado con los dos métodos que usaremos para aplicarlo. no puedo estresarme lo importante que es tener un plan de ataque para cada entrenamiento. Debería estar dirigiéndose a su entrenamiento ya sabiendo cuánto peso o cómo Cuántas repeticiones vas a hacer en cada serie de cada ejercicio para asegúrese de haber mejorado de alguna manera con respecto a su entrenamiento anterior. Es estas pequeñas mejoras semanales que van a conducir a cambios drásticos cambios en su físico con el tiempo.

Esta es la razón por la cual una de las cosas más cruciales que debe hacer en este programa es realizar un seguimiento de su progreso cada semana. Si no lo haces, ¿cómo estás? va a saber a qué pesos o repeticiones debe aspirar en su próximo entrenamiento si no sabe cómo se realizó anteriormente? ¡No lo harás!

Las dos cosas más importantes que debes anotar TODAS

entrenamiento son:

1. El peso que levantaste para cada serie de cada ejercicio.
2. El número de repeticiones que realizó para cada serie de cada ejercicio.

También es útil anotar una indicación de la dificultad de cada serie.

para que lo haga, ya que eso puede ayudar a guiar la decisión de si debe ser capaz de hacer más el próximo entrenamiento o no.

Presentamos su rastreador de ejercicios

Ahora, para ayudarlo con el seguimiento de todo esto, hemos creado un rastreador de entrenamiento para cada uno de sus entrenamientos. Todos estos están vinculados dentro de la "["Base de datos de entrenamiento"](#)" capítulo por el que pasaste antes en esta sección. Simplemente haga clic en el botón "rastreador" debajo del entrenamiento rutina que estás haciendo, haz una copia de la hoja y podrás acceder a él.

Pero de nuevo, al igual que con su BWS Pocket Coach, asegúrese de hacer una copiar en su computadora o computadora portátil primero, y luego, si lo desea, puede acceda a él en su teléfono, puede usar la aplicación Google Sheets e iniciar sesión con el mismo correo electrónico con el que hiciste una copia de la hoja. Solo asegúrate que primero lo abra en su computadora o computadora portátil antes de intentar configurarlo en tu teléfono.

Cómo usar su rastreador de ejercicios

En cuanto a cómo usarlo, puede consultar la siguiente leyenda. En el fondo pestañas, podrá ver las páginas separadas para cada uno de sus entrenamientos en tu rutina En la columna de la izquierda, verá el nombre del entrenamiento y la lista de ejercicios y series y repeticiones debajo de él. Puede hacer clic en el interruptor junto a la ejercicio para cambiarlo por una alternativa de ejercicio si es necesario. Cada ejercicio también tiene un enlace a su video tutorial de ejercicios. Solo tenga en cuenta que hemos acortó el nombre de algunos de los ejercicios en el rastreador. Por ejemplo, “press de mancuernas de baja inclinación” es “press de mancuernas de baja inclinación”. Es lo mismo ejercicio, así que no se preocupe de por qué tiene un nombre ligeramente diferente.

Ahora, después de configurarlo y estar listo para comenzar su entrenamiento, querrá para anotar primero la fecha. Luego, después de cada serie que hagas para cada ejercicio, anotar:

1. La cantidad de peso que usó.
2. El número de repeticiones que hiciste.
3. Seleccione la puntuación de esfuerzo adecuada del menú desplegable.
4. Agregue cualquier nota útil que desee saber para la próxima vez. Por ejemplo, si durmió poco, si usó una máquina o un agarre diferente al habitual, si tomó un descanso prolongado, etc.

Spreadsheet for tracking your progression

- Fill date of your workout
- Fill number of reps you made
- Fill weight you lifted
- Select appropriate effort score
- Add any helpful notes

A	B	C	D	E	F	G
1		Date				
2	WORKOUTS	R	W	E	Rest	Notes
3	Barbell Bench Press					2022-09-26 Date
4	See Tutorial Video					
5	Set 1: 8-10	9	140	▼	120s	relatively easy
6	Set 2: 8-10	9	140	▼	120s	exercise got harder
7	Set 3: 8-10	8	140	▼		couldn't get the 9th rep
8	Dumbbell Chest Supported Row					Weight lifted
9	See Tutorial Video					Exercise
10	Set 1: 10-12	12	35	▼	90s	Reps you made
11	Set 2: 10-12	10	35	▼	90s	
12	Set 3: 10-12	10	30	▼	90s	needed to lower weight
13	Standing Barbell Overhead Press					Rep range for set
14	See Tutorial Video					
15	Set 1: 6-8	6	100	▼		
16	Set 2: 6-8	7	100	▼		Effort score
17	Set 3: 6-8	8	100	▼		
18	Lat Pulldown					
	+ ≡	Upper	Lower 1 (Quad Focus)	Push		
						Upper Body Workout
						Lower Body 1

Determine sus números para vencer

Luego, cuando ingrese a su próximo entrenamiento, mire hacia atrás en este registro y vea cómo realizó su último entrenamiento para determinar qué debe intentar hacer en este entrenamiento. Te ayudará a aplicar fácilmente la progresión lineal y/o métodos de doble progresión por los que pasamos y ver el la calificación de esfuerzo que ponga le ayudará mejor a saber qué tan ligero o pesado es el

debe sentir el peso y si es apropiado tratar de aumentar el peso todavía
O no.

¡Es tan simple como eso! El seguimiento tomará solo unos minutos para hacer cada entrenamiento, pero confía en mí hará toda la diferencia.

Tu progresión no será perfecta Semana para Semana

Ahora, dicho esto, quiero que tengas en cuenta que tu progresión no será perfecto.

En un mundo perfecto, estaríamos progresando en todos nuestros levantamientos semana a semana. sin fallar. Sin embargo, en el mundo real, esto simplemente no es factible. Como se muestra en siguiente gráfico, la realidad es que tu progresión no será constante.



Muchos factores influyen en la progresión

Aunque en los primeros meses podrás progresar con éxito cada semana, a medida que comienzas a ser más avanzado, tu progreso se ralentizará. Los factores del estilo de vida como el sueño y el estrés también afectarán su fortaleza. Así que no te estreses demasiado si tu progreso parece estar desacelerándose. hacia abajo o si no logra progresar durante una semana o dos. Siempre y cuando en el a largo plazo estás progresando, mes a mes y año a año, entonces eso es ¡todo lo que importa!

Los ejercicios mejoran a diferentes ritmos

Además de eso, especialmente a medida que avanzas, no esperes ser capaz de progresar cada uno de sus ejercicios al mismo ritmo. Los primeros ejercicios grandes que hace primero en un entrenamiento, como las prensas, sentadillas, dominadas, peso muerto y filas, son en las que debes concentrarte progresando más ya que contribuirán más a su físico.

Los ejercicios más pequeños que se hacen más adelante en un entrenamiento también son importantes para progreso, pero no se estrese si no mejoran mucho comparativamente. Este es normal ya que tu cuerpo ya estará fatigado para cuando llegues a ellos.

La fase de entrenamiento importa

Por último, tenga en cuenta que cuando está en una fase de pérdida de grasa, está proporcionando a su cuerpo menos energía de la que necesita todos los días. Porque esto, sus ganancias de fuerza no serán tan buenas como lo serían si su cuerpo tenía más calorías y energía. Entonces, aunque sí quieras hacer tu mejor esfuerzo para aumentar tu fuerza y progresar cada semana, incluso cuando estás en un fase de pérdida de grasa, solo date cuenta de que probablemente llegará un punto en el que hayas perdido un poco de grasa corporal y tratar de aumentar su fuerza simplemente no es

realizable. En este caso, simplemente haz tu mejor esfuerzo para al menos mantener tu fuerza. mientras sigues perdiendo grasa.

Sin embargo, durante una fase de musculación, dado que su cuerpo tiene calorías y energía adecuadas, debería ser capaz de hacer una cantidad significativa mejoras en su fuerza. De todos modos, esfuérzate para progresar semana tras semana. Solo recuerda no sacrificar tu forma en el proceso.

Conclusión

¡Pero eso es todo por este capítulo! Asegúrese de completar sus elementos de acción, configure sus rastreadores de entrenamiento y nos vemos en el próximo capítulo donde hablaremos de una técnica especial en la que usarás tu mente para potenciar Activación y crecimiento muscular.

CLASE 8

Conexión Mente-Músculo: Activando lo CORRECTO Músculos

Puntos clave

1. Puedes impulsar aún más el crecimiento muscular al tener una conexión más fuerte con tus músculos mientras entrenas.
2. El primer paso para mejorar tu conexión mente-músculo es a través de la forma adecuada y la visualización.
3. El segundo paso es usar varias "técnicas mentales" para impulsar el activación del músculo objetivo durante un ejercicio.

Transcripción

(para aquellos que prefieren leer, cada video dentro del programa tiene
ha sido transscrito en forma escrita y pegado debajo del video)

Aplicación de Mind Muscle Connection para Muscle Crecimiento

Hasta ahora hemos cubierto la importancia de conceptos como la forma adecuada, intensidad y sobrecarga progresiva. Una cosa que aún no hemos tocado que es crucial que establezcas y trabajes desde el principio es algo llamado la "conexión de la mente al músculo" que tiene con cada músculo. Este simplemente se refiere a qué tan bien puede activar y sentir su objetivo trabajo muscular durante cada uno de sus ejercicios.

Mejorar esta conexión con sus músculos no solo ayudará a garantizar que estás usando los músculos correctos durante tus ejercicios, pero también ha sido Se ha demostrado que conduce a un crecimiento muscular más rápido ([Schoenfeld et al. 2018](#)).

Aunque la ejecución de la forma adecuada se asegurará de que su cuerpo se ponga en una posición para activar los músculos correctos en primer lugar, en realidad puedes mejorar la activación aún más mediante el uso de su mente.

Visualización

El primer paso para hacer esto es simplemente estar más presente mientras realizas tus ejercicios. Revise los videos de formularios de ejercicios para ver qué músculos son se supone que debe estar funcionando, y luego, mientras hace el ejercicio, visualice y realmente concéntrate en sentir cómo funcionan estos músculos objetivo.

Técnicas mentales

El segundo paso es usar varias "técnicas mentales" para impulsar el activación del músculo diana. Esto se puede hacer cambiando la forma en que pensar en hacer un ejercicio. Pero la forma de hacer esto variará según el grupo muscular que estás trabajando. A continuación, encontrará guías paso a paso sobre cómo hacer esto para todos sus principales grupos musculares. Después de pasar por ellos, intenta aplicar algo de lo que aprendiste a tu próximo entrenamiento y verás probablemente sienta la diferencia de inmediato. Suerte y nos vemos en la próxima capítulo donde discutiremos los próximos pasos a seguir con su entrenamiento.

Pecho

Comencemos con el cofre. El cofre es donde la mayoría de la gente lucha, y falta de desarrollo temprano de una fuerte conexión mente-músculo con el pecho a menudo conduce a un "cofre rezagado" en el futuro. Puedes hacer press de banca todo quieras, pero si no sientes que tu músculo trabaja activamente durante todo el movimiento entonces no le hará ningún bien a tu pecho y en su lugar lo hará sobredesarrollar los hombros. Hay 5 sencillos pasos para mejorar esto, pero comienza contigo entendiendo lo que hace el cofre en primer lugar.

Paso 1: Comprenda lo que hace el cofre

La función principal del tórax es realizar la aducción horizontal, que es la acto de tirar de los brazos hacia la línea media de su cuerpo - piense sobre "abrazar un gran árbol". Ahora, cuando realizamos casi cualquier cofre ejercicio, es la aducción horizontal dentro de ese ejercicio que es activando nuestro pecho.

Ejemplo: Por ejemplo, durante el press de banca, la barra se empuja hacia arriba desde nuestro cuerpo, pero esto se hace a través de la aducción horizontal: el listón sube porque tiramos de nuestros brazos a través de nuestro cuerpo (hacia la línea media) mientras hacemos banco.

Por lo tanto, para usar correctamente el cofre mientras hace banca o cualquier ejercicio de cofre, debe aprender a "juntar los brazos" usando el músculos del pecho en lugar de simplemente presionar o mover el peso. El siguiente paso te ayudará con esto.



Paso 2: Comprenda cómo se siente una contracción del pecho

1. Coloque una de sus manos en el pectoral opuesto como se muestra aquí.
2. A continuación, pase el brazo por encima del cuerpo como se muestra a continuación. Concentrarse en sentir que el pecho tira de la parte superior del brazo a través del cuerpo; debe poder sentir la contracción del pecho con la otra mano.
3. A continuación, doble el brazo como lo haría si estuviera haciendo una presión movimiento y realizar el mismo movimiento. De nuevo, concéntrate en sentir

tu pecho se contrae mientras pasas tu brazo por encima de tu cuerpo. Haz esto con ambos brazos. A continuación, pongamos esto en práctica.



Paso 3: Ponerlo en práctica

Ahora quiere usar lo que aprendió previamente en los pasos 1 y 2 y incorporarlo en sus movimientos de presión. Comienza con el press de banca y empezar sin ningún peso. Simplemente presione la barra hacia arriba enfocándose en juntando los brazos contrayendo el pecho, en lugar de simplemente “empujando” el peso hacia arriba.

Una vez que creas que estás listo, agrega peso gradualmente a la barra y nuevamente concéntrese en usar su pecho para juntar los brazos con el fin de levantar el peso. Mantenga el pecho erguido mientras lo hace y evite redondear su hombros hacia adelante.

Ahora, una vez que llegue a sus conjuntos de trabajo, puede notar el peso que está levantando ahora es considerablemente más ligero de lo que pudo haber sido anteriormente. Levantamiento, ¡pero esto es lo que queremos! En su mayor parte ha tomado su deltoides frontales fuera de la ecuación e incorporó más de su pecho

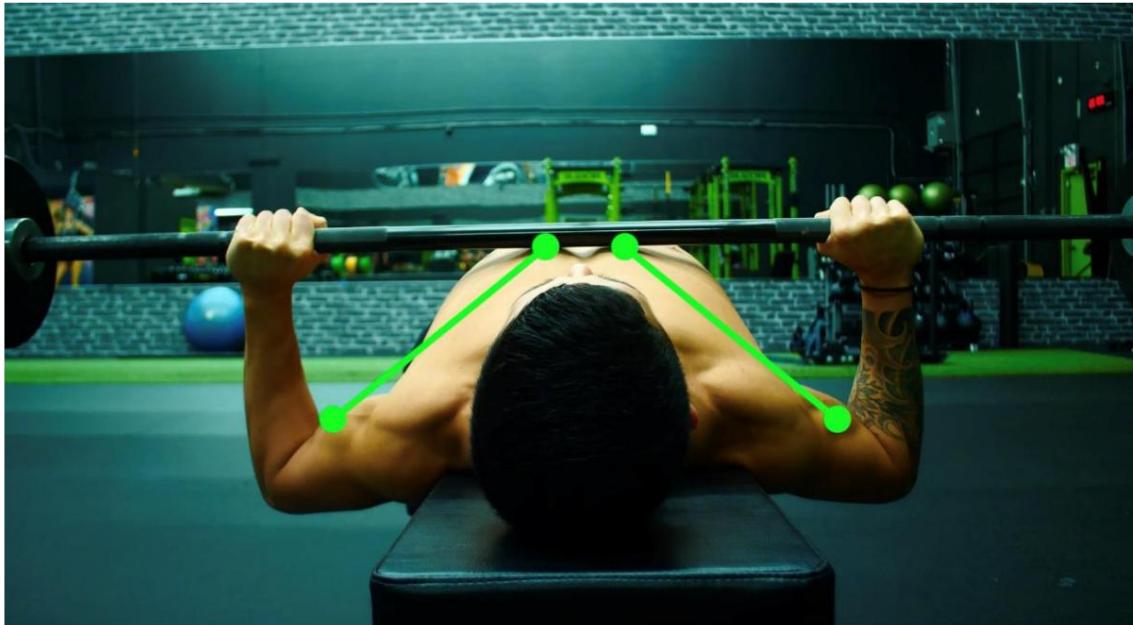
lo que conducirá a MUCHO más crecimiento a largo plazo. Así que no tengas miedo para bajar el peso con el fin de perfeccionar su forma y establecer un fuerte conexión mente-músculo mientras presionas, es esencial para prevenir problemas más adelante, cuando se vuelvan mucho más difíciles de arreglar.



Paso 4: Señales importantes de activación del cofre

El siguiente paso es lo que se conoce como señales de activación. Por ejemplo, en lugar de pensando en empujar el peso hacia arriba, quiero que pienses en apretar tus bíceps juntos como si estuvieras tratando de tocarlos juntos. o como si estabas tratando de apretar tus bíceps contra tu pecho, por ejemplo, si presionando, piense en apretar su bíceps izquierdo en su pectoral izquierdo y su bíceps derecho en tu pectoral derecho.

Querrás aplicar esto a todos tus ejercicios de pecho. prensas de banco, prensas con mancuernas, aperturas de pecho, etc. De hecho, incluso puede desplegar ahora mismo y prueba esto con flexiones. Es probable que sienta la diferencia en la activación de su pecho de inmediato.



Paso 5: Selección de ejercicios

El último paso aquí es la selección de ejercicios. Para algunas personas, el press de banca será un gran constructor de cofres. Para otros, no importa lo que hagas, puedes no sentirlo en tu pecho. Si este es tu caso, entonces no tengas miedo de

cambie sus ejercicios de pecho designados por una alternativa que hemos listado. Juega con él y ve qué se siente mejor para ti.

Y, si hay algún ejercicio en el que realmente sientas que se te activa el pecho en, ya sea la plataforma de pec o algún tipo de mosca de pecho, puede intentar realizar ese ejercicio durante 1-2 series con un peso más ligero y más repeticiones poco antes de hacer sus principales ejercicios de pecho para potenciar su activación.

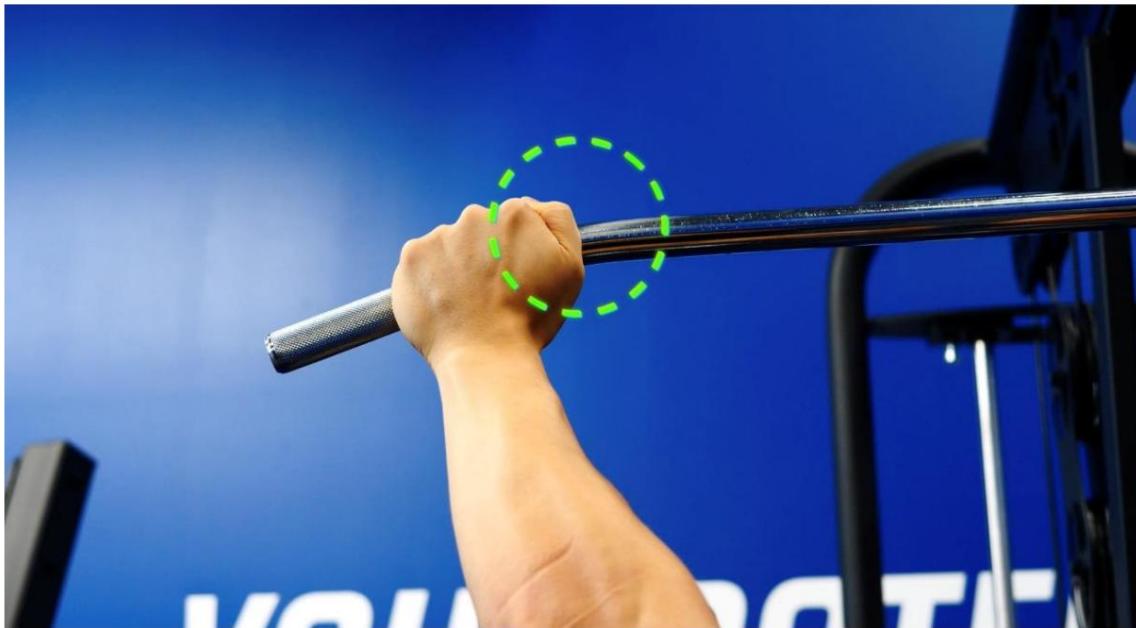
Ahora lo que quiero que hagas es aplicar este concepto a los ejercicios de pecho en tu próximo entrenamiento. Ya sea un press de banca, apertura de pecho, flexiones o todo de los anteriores: pruébalo y notarás la diferencia de inmediato.

Atrás

Cuando se trata de desarrollar una fuerte conexión mente-músculo con el atrás, seguir los videos tutoriales para tus ejercicios de espalda ya te servirá la mayor parte del trabajo en términos de maximizar la activación en las áreas correctas. Sin embargo, hay dos consejos que me parecen útiles para impulsar esto aún más. Puede aplicar estos consejos a todos sus ejercicios de espalda, como dominadas y filas

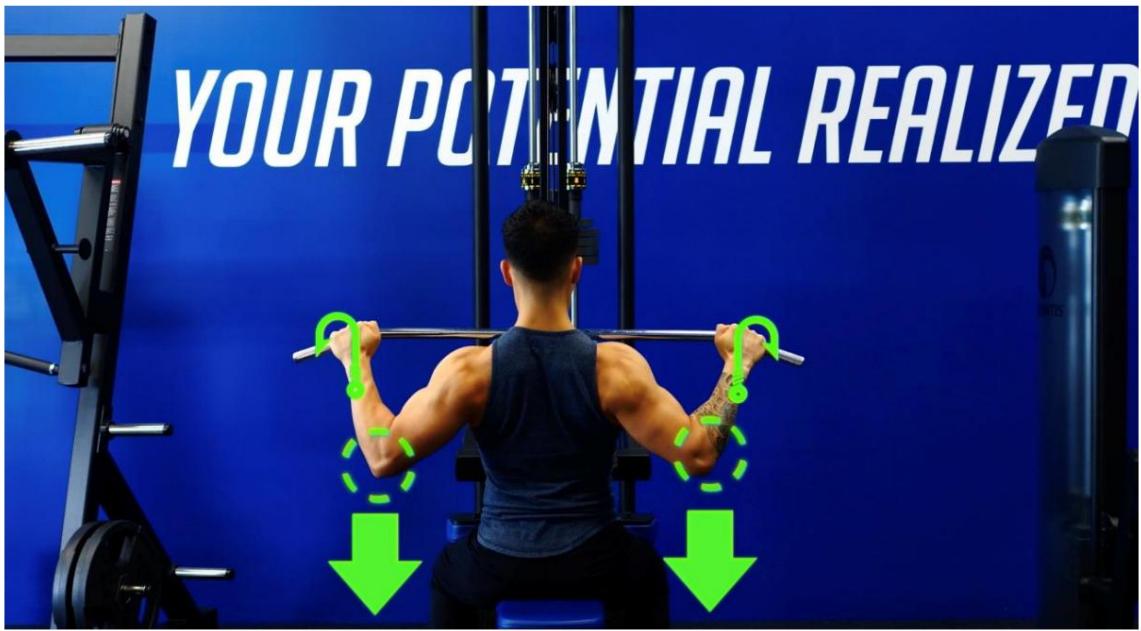
Consejo #1: Use un agarre sin pulgar durante sus ejercicios de espalda.

Esto parece reducir la participación de los bíceps en los movimientos de tracción. para la mayoría de la gente. Simplemente coloque su pulgar sobre la barra o manija como opuesto a debajo mientras tira.



Consejo #2: Visualiza tus manos como ganchos y tira con los codos.

Al hacer filas, pull-ups, lat pulldowns o casi cualquier espalda ejercicio: quiere pensar en sus manos como simples ganchos que permanecen anclado/bloqueado en su lugar mientras los codos hacen todo el esfuerzo. Tú quieres iniciar el tirón con los codos y luego continúe concentrándose en tirar con los codos en lugar de con las manos a lo largo de cada repetición.



Un consejo útil al hacer pulldowns dorsales o pull-ups específicamente es pensar de “llevar los codos a los bolsillos traseros” mientras realiza cada repetición.



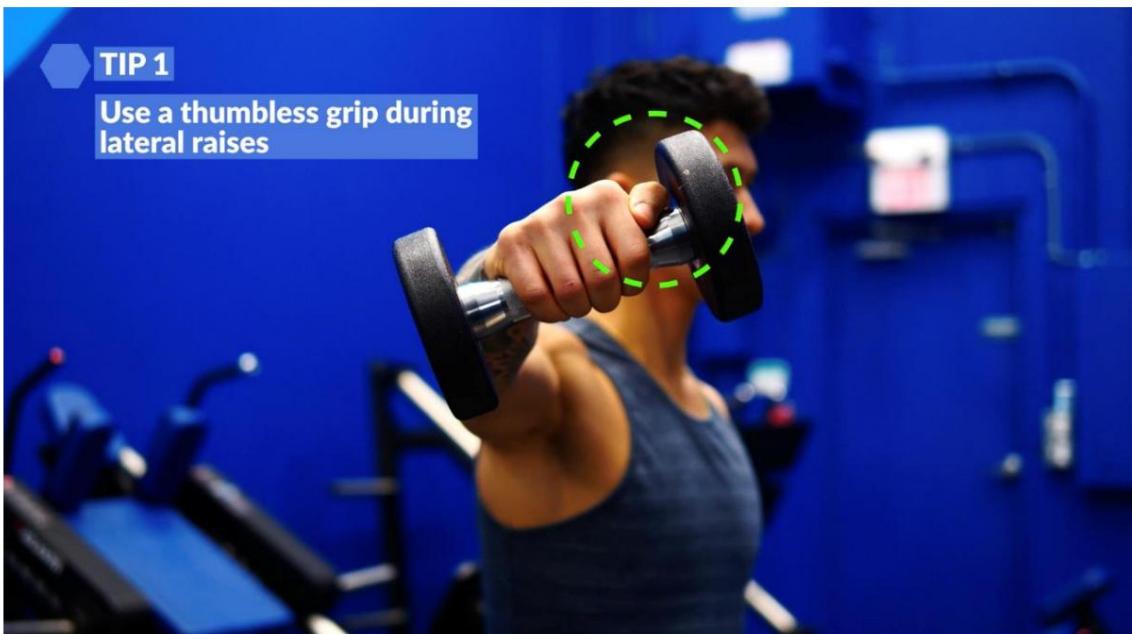
Pruébelos en los ejercicios de espalda para su próximo entrenamiento y se sentirá la diferencia inmediatamente.

Espalda

Para los hombros, la forma adecuada asegurará que estés usando el derecho músculos, pero hay algunos ajustes que podemos usar específicamente con lateral eleva para ayudarte a sentirlo más en los hombros que en tus trapecios.

Consejo #1: Use un agarre sin pulgar durante las elevaciones laterales.

Similar al consejo de entrenamiento de espalda que acabo de cubrir, usando un agarre sin pulgar cuando realizar elevaciones laterales puede ayudar a impulsar la activación de su lado deltoides



Consejo #2: Sube "hacia afuera", no "hacia arriba"

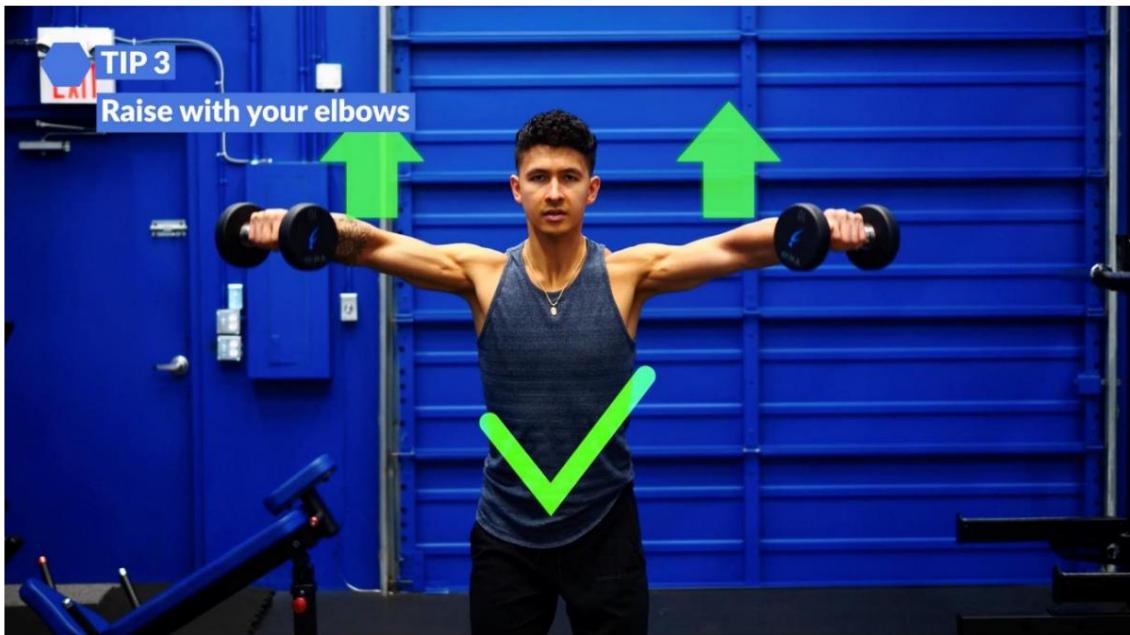
Cuando haces tus elevaciones laterales, en lugar de pensar en elevar el peso "arriba", piense en levantar el peso como si estuviera tratando de empuje el dorso de sus manos hacia las paredes.



Consejo #3: Levanta con los codos.

Por último, en lugar de pensar en levantar con las manos, piensa en levantando con los codos.

Pruebe estos tres consejos la próxima vez que haga elevaciones laterales y probablemente siente la diferencia de inmediato.

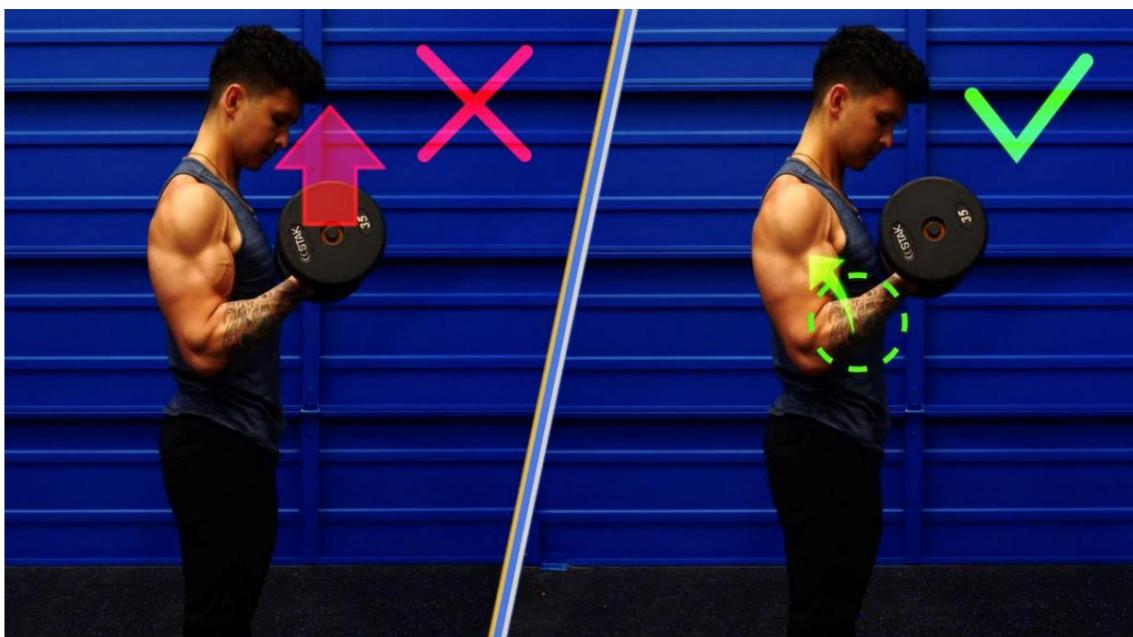


Brazos

Cuando se trata de tus brazos, realmente se reduce a enfocarte en tu forma y no usar un peso que sea demasiado pesado para ti. Con los bíceps, sin embargo, puede ser útil concentrarse activamente en apretar los bíceps como fuerte como puedas mientras levantas el peso. Preocúpate menos de cuánto peso que estás levantando y en su lugar solo concéntrate en sentir los bíceps realmente trabajando cada repetición.



Y, durante los curls, en lugar de pensar en levantar el peso, puede ser útil pensar en llevar el antebrazo al cuerpo cada reps.



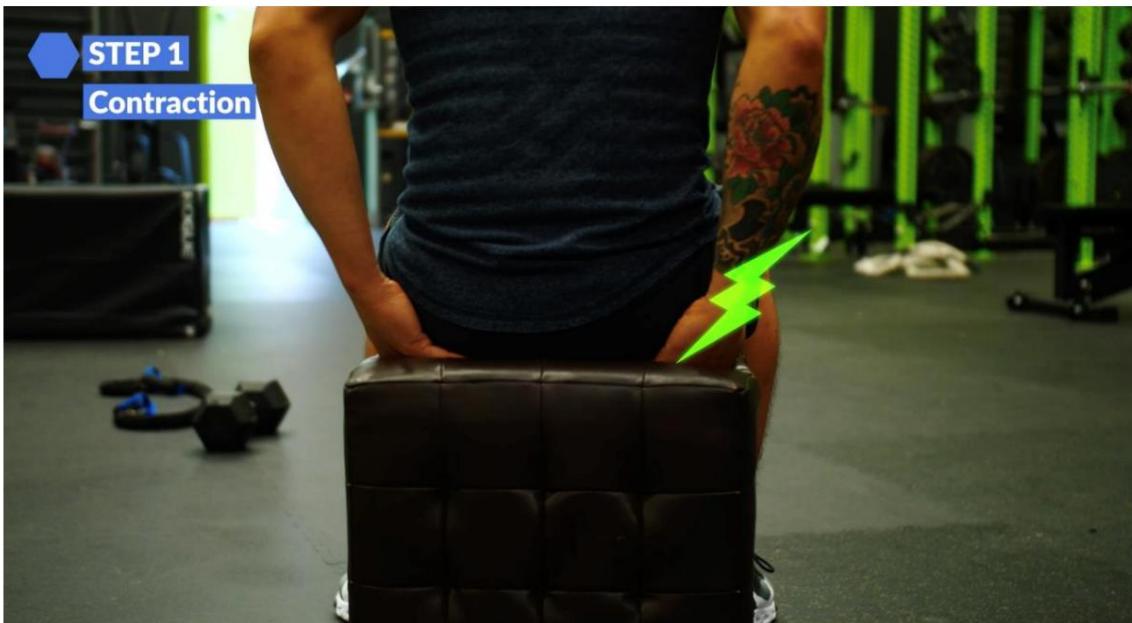
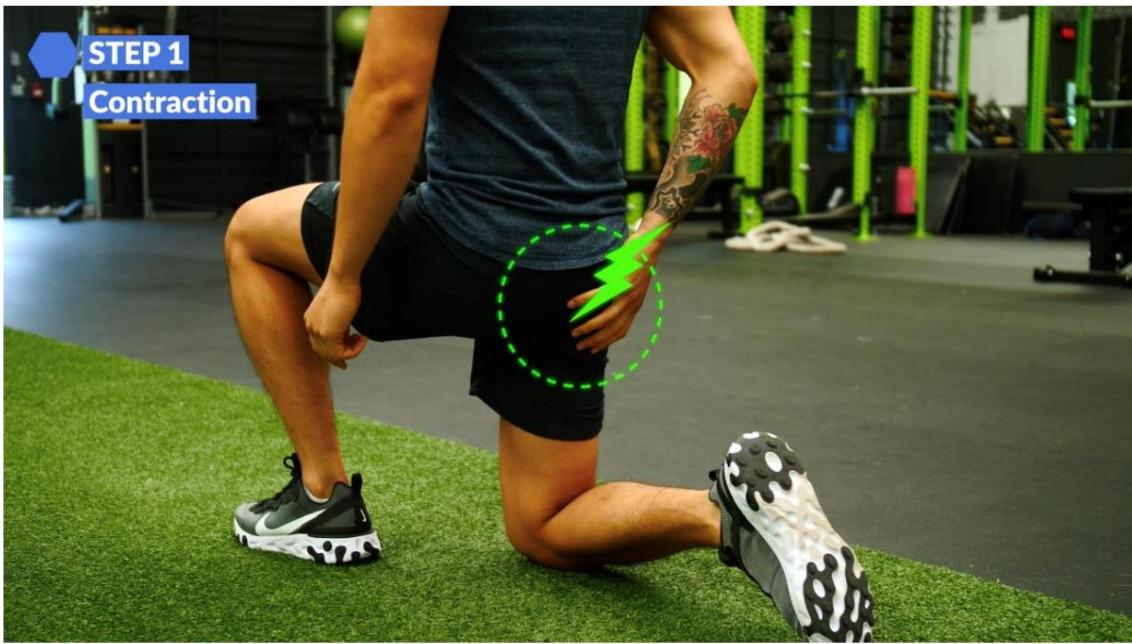
glúteos

Los glúteos son otro grupo muscular que muchas personas tienen problemas activando. Aquí hay 3 pasos que puede seguir para mejorar su mente-a-músculo conexión con este músculo:

Paso 1: Contracción

Lo primero que queremos hacer aquí es que entiendas lo que es una contracción de los glúteos realmente se siente y hace que tu cerebro se conecte a la musculatura.

1. Para comenzar, simplemente siéntese y coloque sus manos debajo de cada nalga.
2. Luego, túnense para contraer cada uno de sus glúteos. Usted debería ser capaz de sentir cómo se disparan los músculos de los glúteos mientras los contrae uno a la vez.
3. Una vez que pueda hacer eso, progresaremos entrando en una posición de rodillas. Esta vez, enganche su núcleo y coloque su mano en el glúteo de la pierna hacia abajo. Intenta flexionarlo lo más fuerte que puedas. Debes sentir la contracción con la mano y el cambio de forma de los glúteos mientras lo haces.
4. Sigue trabajando hasta que puedas establecer esto.



Paso 2: Activación

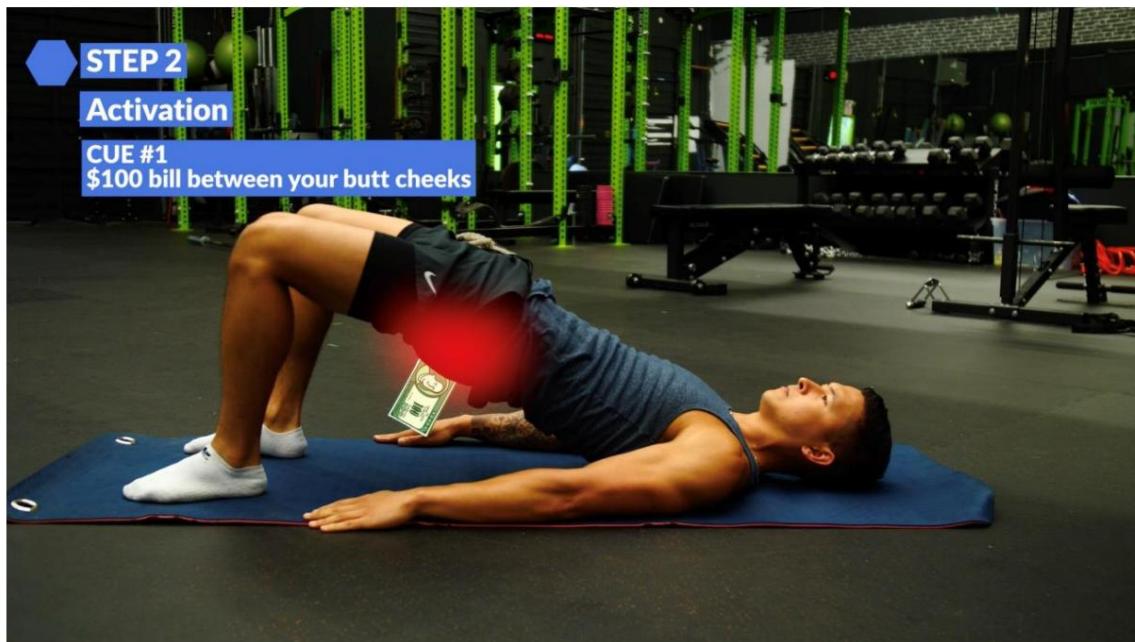
Después de que haya realizado algunos conjuntos de cada uno de ellos y pueda contraer con éxito tus glúteos en cada una de esas posiciones, progresaremos al paso 2 donde te concentrarás en activar tus glúteos contra la gravedad usando un ejercicio llamado puente de glúteos. Para hacer esto:

1. Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y el centro apoyado;
2. Sin arquear la espalda baja, aprieta los músculos de los glúteos con fuerza para conseguir que se comprometan;
3. Luego, levántate manteniendo los glúteos contraídos;
4. En la parte superior, aprieta los glúteos lo más fuerte posible durante unos 5 segundos antes de volver a bajar.

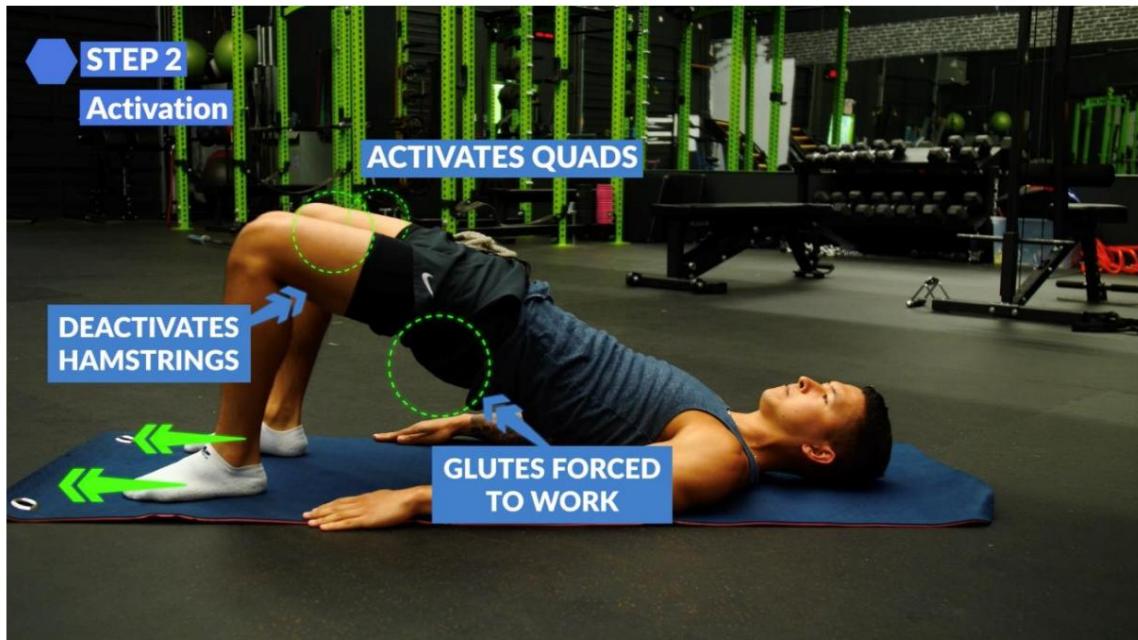


Ahora bien, si esto solo no te activa muy bien los glúteos y lo sientes más en tus isquiotibiales, entonces puedes experimentar con lo siguiente señales:

- Señal #1: La primera señal es pensar en ello como si estuvieras sosteniendo un billete de \$100 entre tus nalgas. Entonces, para mantener esos \$ 100, aprieta constantemente tus glúteos en cada repetición. Desea evitar que la factura caiga.



- Indicación n.º 2: si aún tiene dificultades, mientras realiza el puente de glúteos, piensa en alejar los pies de ti. Empuje activamente los pies hacia adelante como si estuviera tratando de realizar una extensión de rodilla. Puede realizar estos contra una pared si necesita algo contra lo que empujar. Lo que esto hace es activar los cuádriceps y luego, a través de un concepto llamado inhibición recíproca, como resultado disminuirá la activación de los isquiotibiales, de modo que los glúteos ahora se ven obligados a hacer el trabajo.



Paso 3: Implementación

Si estos ejercicios te funcionaron muy bien, entonces siéntete libre de hacerlos regularmente e incluso antes de un entrenamiento en el que harás ejercicios de glúteos como estocadas inversas, empujes de cadera, etc. Como resultado, debería poder sentir mucho más tus glúteos durante esos ejercicios.

CLASE 8

Próximos pasos: consistencia y progresión

Puntos clave

1. Su objetivo principal con el entrenamiento es concentrarse en mejorar la consistencia de su entrenamiento, dominar su forma de ejercicio y progresar en sus entrenamientos cada semana.

2. Dentro de la sección de "recursos adicionales" para entrenar más adelante en el programa, encontrará más herramientas para ayudarlo a optimizar su entrenamiento ([ejercicios abdominales](#), [Entrenamientos de ahorro de tiempo de 15 y 30 minutos](#), etc.)
3. Hemos creado objetivos de fuerza a los que puede apuntar en la [Sección 11](#) de el programa.

Elementos de acción en curso

1. Nivel 1: asista a TODOS sus entrenamientos designados durante al menos 1 semana.
2. Nivel 2: asista y registre TODOS sus entrenamientos designados durante al menos 1 semana.
3. Nivel 3: atender, registrar y aplicar una sobrecarga progresiva a TODOS sus entrenamientos designados durante al menos 1 semana.
4. Nivel 4: con la mayor consistencia posible, asista, registre y aplique una sobrecarga progresiva a todos sus entrenamientos cada semana.

Transcripción

(para aquellos que prefieren leer, cada video dentro del programa tiene ha sido transcrita en forma escrita y pegado debajo del video)

¡Felicitaciones por llegar tan lejos! Estoy orgulloso de ti y deberías estarlo también. Cubrimos mucho cuando se trata de tu entrenamiento, así que en este video te quiero hablar sobre cómo usar mejor toda esa información en el futuro.

En este punto, debe tener sus entrenamientos descargados y su configuración del rastreador de entrenamiento y listo para usar. También deberías haber revisado el videos tutoriales para todos los ejercicios que vas a hacer. A partir de aquí, tú debe realizar un seguimiento de su rendimiento en su rastreador de entrenamiento cada entrenamiento y tratando de ser un poco más fuerte cada semana.

Lo hará aplicando el método de "doble progresión" que aprendió de vuelta en el capítulo de sobrecarga progresiva. Sin embargo, a medida que te vuelves más fuerte, es importante seguir siendo consciente de su forma y también seguir concéntrese en construir esa conexión de mente a músculo con sus diversos músculos como hablamos en el último capítulo.

Ahora, como se mencionó anteriormente, se apegará a cualquier rutina de ejercicios que elija durante al menos 8-12 semanas. Luego, si lo desea, para un poco de variedad y un potencial impulso en el crecimiento, puede cambiarlo a otra rutina de ejercicios en la base de datos de entrenamiento. Si tiene poco tiempo, también puede considerar usando una de las rutinas de entrenamiento que ahorran tiempo ubicadas en el sección de recursos para la formación. Más adelante en el programa también encontrará objetivos de fortaleza para compararse y apuntar como un Intermedio levantador.

Pero eso es más o menos todo para su entrenamiento. Quiero que realmente te concentres en progresión, cada vez más fuerte y simplemente mejorando su consistencia con tus entrenamientos Como hablaremos en el próximo capítulo, está totalmente bien si te pierdes un entrenamiento o dos. Pero haz tu mejor esfuerzo para aparecer y simplemente hacer lo que puedas incluso en tus días más difíciles. La consistencia es el nombre de la juego.

En cuanto a dónde ir a continuación, tenemos un capítulo de capacitación más en el que cubra algunas preguntas frecuentes, y luego habrá terminado oficialmente con la sección de entrenamiento y podrá pasar a su cardio. Más tarde en el programa, sin embargo, tenemos una sección de recursos adicionales para capacitación donde tendrá acceso a algunos capítulos y herramientas adicionales que hemos hecho para ayudarte a optimizar completamente tu entrenamiento. [ejercicios abdominales](#), 15 minutos y [entrenamientos de ahorro de tiempo](#) de 30 minutos , y más. Por lo tanto, asegúrese de tener un revíselos cuando esté listo, ya que le ayudarán a hacer su viaje que mucho más fácil y eficaz. Te deseo la mejor de las suertes, estoy apoyando a

sí, y nos vemos en el próximo capítulo de preguntas frecuentes antes de sumergirnos en el siguiente sección central del programa, cardio.

CLASE 9 PREGUNTAS FRECUENTES

P: ¿Qué debo hacer si pierdo un entrenamiento?

Seamos realistas, de vez en cuando la vida se interpone en el camino y no podemos hacerlo a un entrenamiento. Eso está perfectamente bien. No esperamos que estés al 100% consistente con su rutina de ejercicios. En el caso de que te pierdas un entrenamiento, sin embargo, tienes un par de opciones.

Opción 1:

Simplemente continúa con tu semana como lo harías normalmente y preséntate a su próximo entrenamiento programado. Esta es una buena opción si tienes días establecidos donde haces ejercicio y no quieres cambiar esto. Por ejemplo, vamos digamos que normalmente haces un "entrenamiento de la parte superior del cuerpo" el lunes y un "entrenamiento de la parte inferior del cuerpo". "entrenamiento" el martes. Si te pierdes el entrenamiento del lunes, está bien, solo continúa el martes con tu "entrenamiento de la parte inferior del cuerpo".

El único inconveniente de este enfoque es que, durante una semana, se perderá sobre el entrenamiento y los ejercicios específicos a los que no pudo llegar. Esto es perfectamente bien, pero se puede resolver con la opción 2.

Opcion 2:

La otra opción es mover el entrenamiento que te perdiste al día siguiente. Por ejemplo, en el ejemplo anterior que di, moverías el "superior entrenamiento corporal" te perdiste el martes en su lugar, y luego realiza tu "entrenamiento de la parte inferior del cuerpo" el miércoles. En este caso, los días que haces ejercicio

cambiará ya que todos sus entrenamientos se adelantarán un día. Este está bien si no te importa cambiar tu horario. si quieres el Sin embargo, el cambio en el horario solo ocurrirá durante esa semana, entonces para esa semana puedes elegir cambiar uno de tus días de descanso por un entrenamiento en cambio. Solo recomendaría hacer esto si tu cuerpo no se siente excesivamente adolorido o fatigado y es capaz de pasar la semana con un día menos de descanso.

En cuanto a lo que recomendaría, en su mayor parte, sugeriría apegarse a Opción 1. Evite que se le suban a la cabeza 1 o 2 entrenamientos perdidos. no lo hará hacer una diferencia significativa en el largo plazo. Simplemente enfócate en mejorar su consistencia a lo largo del tiempo ya que eso es lo más importante. Para los que no luchan con la consistencia y se desanimarían si fallaran un entrenamiento, sin embargo, la opción 2 es una opción viable.

P: ¿Cuánto tiempo deben durar mis entrenamientos?

Tus entrenamientos deberían tomar en promedio alrededor de 60-75 minutos, incluidos tu calentamiento. Puede ser un poco más corto o un poco más largo dependiendo de qué tan "social" eres en el gimnasio, y también variará según el entrenamiento rutina que elijas. Si elige la rutina de 3 días por semana, el los entrenamientos serán más largos ya que está haciendo menos entrenamientos por semana. Si elige la rutina de 4 días a la semana, los entrenamientos serán un poco más corto

Si el tiempo es un problema, le sugiero que eche un vistazo a los de [15 y 30 minutos](#).

[Minutos de entrenamiento para ahorrar tiempo](#) ubicado en la sección de recursos adicionales

para entrenamiento. Hemos creado versiones más cortas pero igual de efectivas de cada entrenamiento en el programa. De esta manera, puede optar por hacer 30 minutos de entrenamientos (o incluso solo entrenamientos de 15 minutos!) para toda la semana, o puede guardar estos entrenamientos más cortos para los días en que más los necesite durante la semana.

P: ¿Realmente necesito descansar tanto tiempo entre mis series? Me aburro simplemente sentado.

Uno de los mayores cambios que la mayoría de ustedes notará en sus entrenamientos es que estás descansando mucho más tiempo entre series de lo que estás acostumbrado. La mayoría de los ejercicios de su programa requieren al menos 1,5-2 minutos de descanso entre conjuntos. La razón de esto es que no descansar lo suficiente entre series disminuye la cantidad de peso y las repeticiones que puedes completar en los siguientes conjuntos, [que se ha demostrado](#) para conducir a un menor crecimiento muscular. Al descansar más tiempo, está permitiendo que sus músculos se recuperen por completo (incluso si te sientes recuperado entre una serie, ¡es posible que tus músculos aún no lo estén!) y como resultado El resultado podrá rendir mejor en tus próximos sets.

Dicho esto, en lugar de jugar con tu teléfono entre series, preferiría sugerir realizar algunos de sus ejercicios de movilidad desde el capítulo ["Optimización de los Días de Descanso: Movilidad y Prehab"](#). es genial oportunidad de trabajar en otras áreas de su estado físico en lugar de simplemente sentarse alrededor. También puede considerar realizar algunos de los ejercicios abdominales de el capítulo [Ab Workouts: Desarrolla tus abdominales](#), siempre y cuando el ejercicio

hacer a continuación no requiere mucha participación de abdominales (por ejemplo, no lo haría recomiendo entrenar abdominales entre series de sentadillas!).

Y, otra opción es usar uno de los [30 minutos de ahorro de tiempo](#)

[entrenamientos](#) hemos creado Dentro de estos entrenamientos, implementamos el uso de algo llamado "superseries". De esta manera, en lugar de descansar entre series, puede realizar un ejercicio para el grupo muscular opuesto tal que ¡Mientras un músculo está descansando, puedes trabajar el músculo opuesto! Esto tiene ha demostrado ser una forma viable de acortar los entrenamientos sin afectando el crecimiento muscular

P: ¿Necesito hacer sentadillas, peso muerto y press de banca?

La sentadilla con barra, el peso muerto con barra y el press de banca con barra son excelentes ejercicios porque entran eficientemente varios músculos a la vez, son fáciles para sobrecargar con peso, y son convenientes (la mayoría de las personas tienen acceso a un barra y algunas pesas). Sin embargo, de ninguna manera son necesarios para ver resultados con el programa. A pesar de lo efectivos que son estos ejercicios, si los hace repetidamente durante varios años, puede ser duro para las articulaciones. Alguno las personas también tienen estructuras corporales que no se adaptan bien a los movimientos con barra. Solo “necesita” hacer estos ejercicios si planea competir en levantamiento de pesas

Sin embargo, le recomendamos que si decide no hacer estos movimientos, haces alguna variación de ellos. Por eso hemos creado alternativas de ejercicio para cada uno de estos movimientos principales. También es por eso que nosotros

creado múltiples variaciones de sus rutinas de entrenamiento (V1, V2, V3), para que tienes la oportunidad de darle un descanso a tus articulaciones de la barra ejercicios. De hecho, en la V3 de cada rutina de ejercicios, hemos eliminó la sentadilla con barra, el peso muerto con barra y el press de banca con barra y los reemplazó con alternativas para usted.

Por lo tanto, en caso de que no tenga objetivos de fuerza específicos con estos movimientos y simplemente no se "sientan" demasiado bien para usted (tanto en términos de sus articulaciones como de la conexión mente-músculo con sus músculos), entonces siéntase libre de cambiarlos por otra cosa. Todas las alternativas que proporcionamos ser igual de eficaz para el crecimiento.

P: No puedo hacer uno de los ejercicios por lesión o falta de equipo, ¿qué debo hacer?

No esperamos que pueda hacer todos los ejercicios de su programa.

Algunos de ustedes pueden no tener el equipo adecuado, algunos de ustedes pueden tener Lesiones persistentes que hacen que estos ejercicios sean difíciles de hacer (o al menos no muy cómodo), y es posible que algunos de ustedes simplemente no "sientan" sus músculos activar muy bien (conexión mente-músculo) con los ejercicios que programado. Es por eso que en [la Sección 6](#), hemos enumerado varias alternativas para cada ejercicio principal en los entrenamientos.

Estos también se enumeran en los archivos PDF de sus entrenamientos y también son fáciles de intercambie los rastreadores de entrenamiento que debería haber descargado. Notarás también hay un video tutorial para cada alternativa de ejercicio. Cada

alternativa trabajará los mismos músculos que el ejercicio principal (en la mayoría de los casos, con la misma eficacia), así que simplemente elija la alternativa que mejor se adapte a sus necesidades.

P: ¿Qué tan adolorido debería estar por mis entrenamientos?

Probablemente hayas notado que has estado experimentando dolor muscular al día, o dos después de sus entrenamientos. Antes de sumergirme en lo dolorido que deberías estar, quiero explicar lo que significa el dolor muscular. Muchas personas están bajo la impresión de que el dolor muscular es igual al crecimiento muscular, y que si ellos no experimentó NINGÚN dolor después de su entrenamiento, que no fue un entrenamiento efectivo.

Este pensamiento proviene del hecho de que el dolor muscular es generalmente un indicador de si entrenamos nuestros músculos lo suficientemente duro para crear algún daño muscular ([Brentano & Kruel, 2011](#)). Antes solíamos pensar que este fue un gran impulsor del crecimiento muscular, pero no parece ser tan importante para el crecimiento muscular como se pensaba ([Damas et al., 2018](#)). Para ejemplo, algunos músculos como los hombros no experimentan músculo dolor en el mismo grado que otros grupos musculares como las piernas o el bíceps ([Sikorski et al., 2013](#)). Otro ejemplo es que podemos obtener realmente dolor en la parte inferior del cuerpo por algo como correr largas distancias, pero esto no está asociado con un crecimiento muscular significativo ([Tee et al., 2007](#)).

Entonces, en lugar de perseguir el dolor después de cada entrenamiento, concéntrese en lo que sabe que en realidad impulsará la mayor parte de su crecimiento. que es máximamente activar sus músculos durante sus ejercicios usando la forma adecuada, y cada vez mejor y más fuerte con esos ejercicios con el tiempo.

Dicho esto, si haces eso mientras presionas lo suficiente, deberías esperar algo de dolor. También experimentará dolor cada vez que intente algo nuevo. Por ejemplo, durante las primeras dos semanas de comenzar tus entrenamientos o cada vez que cambias a una rutina de entrenamiento diferente, puede esperar un poco de dolor que disminuirá casi sin dolor con el tiempo.

Sin embargo, su dolor por un grupo muscular idealmente nunca debería llevar a sus próximos entrenamientos. Por ejemplo, si va a entrar en un entrenamiento donde estás haciendo press de banca, pero tu pecho todavía está bastante adolorido, entonces eso es una señal de que puede haber empujado un poco demasiado fuerte en el último entrenamiento y necesita reducirlo o administrar mejor su recuperación.

Por último, la única cosa para la que es bueno el dolor es para ayudar a indicar si usted activó los músculos correctos. Por ejemplo, si hiciste press de banca y realmente te esforzaste, pero al día siguiente solo sientes dolor en la parte delantera de tus hombros en lugar de tu pecho, entonces eso es una buena señal de que tu los hombros se hicieron cargo y que deberías tratar de marcar tu forma un poco mejor la próxima vez.

Pero, en general, espere dolor, espere que desaparezca con el tiempo, úselo para medir si trabajaste los músculos correctos o no, pero solo debes saber que el dolor no es igual al crecimiento. ¡Confía en el proceso!

P: ¿Debo seguir entrenando si estoy adolorido?

Como seguimiento a la pregunta anterior, está perfectamente bien si otro músculo los grupos todavía están adoloridos cuando entran en un entrenamiento. Por ejemplo, si eres a punto de entrenar la parte superior del cuerpo pero la parte inferior del cuerpo está bastante adolorida, eso es Perfectamente bien. Solo se convierte en un problema si estás a punto de entrenar un músculo. grupo que todavía está adolorido (por ejemplo, su pecho todavía está bastante adolorido y está a punto de hacer press de banca). Esto significa que tu músculo no está completamente recuperado. Si el dolor es de 3 o 4 de 10, está bien y puede continuar capacitación. Sin embargo, si es más alto que un 6 de 10, eso es una señal que necesita para administrar mejor su recuperación antes de dirigirse a la ejercicio. Por lo general, sus rutinas de ejercicios están estructuradas para que sea proporcionando siempre a tus músculos el descanso adecuado. En el caso de que usted todavía experimenta dolor que se traslada a su próximo entrenamiento sin embargo, puede considerar atenuar la intensidad de su último entrenamiento y/o descansar un día adicional antes de entrenar ese mismo músculo de nuevo.

P: ¿Debería entrenar hasta el fallo?

Entrenar al fallo significa que estás esforzándote al máximo durante un establecido hasta el punto en que no podrías hacer 1 repetición más si tu vida dependiera de (con buena forma, por supuesto). Como se mencionó en el [capítulo “Intensidad”](#), el entrenamiento al fallo no es necesario para el crecimiento. De hecho, en cambio parece proporcionar una cantidad desproporcionadamente alta de fatiga en relación con cualquier tipo de beneficio de desarrollo muscular que proporcionaría. Por eso te recomendamos que te detienes justo antes del fallo llevando cada serie al punto en el que

solo podría hacer entre 1 y 3 repeticiones más si su vida dependiera de él. Sin embargo , de vez en cuando puedes llevar tus sets al fallo, especialmente en "ejercicios de aislamiento" como elevaciones laterales y ejercicios de brazos. Estos Los ejercicios son seguros para fallar y no causan mucha fatiga, así que siéntase libre de llevar tu última serie o dos de estos ejercicios al fracaso.

Dicho esto, ten en cuenta que aunque para la mayoría de tus ejercicios estás detener 1-3 repeticiones antes de fallar, esto no se sentirá fácil. Investigación ha demostrado que la mayoría de las personas simplemente no se esfuerzan suficiente para llegar a este punto [\(Barbosa-Netto et al., 2021, Morán-Navarro et al., 2017\)](#). Por ejemplo, para un ejercicio, puede pensar que solo puede hacer 8 repeticiones con cierto peso, pero si realmente te esfuerzas, puedes hacer 12 repeticiones o levanta un peso más pesado por la misma cantidad de repeticiones. Esto probablemente no desafiaría tus músculos lo suficiente para que crezcan.

Entonces, si bien no necesita tomar cada serie para completar el fallo, SÍ necesita acercarse lo suficiente a ese punto de falla, ¡y eso no será fácil!

Entonces, después de las primeras semanas, una vez que se sienta cómodo con el ejercicios y tu rutina de ejercicios, quiero que empieces a esforzarte tú mismo. Lleva cada serie hasta el punto en el que solo puedas hacer entre 1-3 repeticiones más si tu vida dependiera de ello. Solo ten en cuenta que mientras haces esto, debes mantener la forma adecuada para cada repetición. Va a Siéntete incómodo y querrás parar pronto, pero no lo hagas. Eso la intensidad y el malestar son las claves para impulsar el cambio y forzar crecimiento. Pronto aprenderás a abrazarlo y no habrá nada más más satisfactorio que saber que cada repetición que haces te lleva un paso más cerca de tus objetivos.

P: Mi fuerza no mejora, ¿qué debo hacer?

Aunque quieras esforzarte al máximo para mejorar tu semana de fuerza para semana, no podrá hacer esto todas las semanas sin falta. Eventualmente, es probable que te encuentres con lo que se conoce como una "meseta de fuerza". Esto es cuando durante al menos 3-4 semanas no has podido mejorar tus repeticiones y/o peso para un ejercicio específico. En la sección de recursos adicionales para el entrenamiento, encontrará un capítulo llamado "["Metas de fuerza"](#)" que cubre un pocas soluciones para usar cada vez que sus fuerzas se estancan.

Sin embargo, antes de implementar cualquiera de esos métodos, tenga en cuenta que si estás en una fase de pérdida de grasa, le estás proporcionando a tu cuerpo menos energía que necesita todos los días. Debido a esto, tus ganancias de fuerza no serán tan buenas. como serían si su cuerpo tuviera más calorías y energía. Entonces, mientras que sí quieras hacer tu mejor esfuerzo para aumentar tu fuerza y progresar cada semana, incluso cuando esté en una fase de pérdida de grasa, solo tenga en cuenta que es probable que llegado un punto en el que ha perdido un poco de grasa corporal y tratando de aumentar tu fuerza simplemente no es factible. En este caso, simplemente haz tu mejor esfuerzo para al menos mantener su fuerza a medida que continúa perdiendo grasa.

Sin embargo, durante una fase de musculación, dado que su cuerpo tiene Calorías y energía adecuadas, debería poder hacer fuerza mejoras semana tras semana durante varios meses. Eventualmente, se ralentizará hacia abajo, lo cual es perfectamente normal, y es posible que solo pueda progresar cualquier otra semana. Sin embargo, si se detiene durante varias semanas, como se mencionó anteriormente, puede echar un vistazo a las "["Mesetas de fuerza"](#)" capítulo.

El ejercicio más fácil para perder grasa más rápido

Puntos clave

1. El cardio no es necesario para perder grasa, pero puede ayudar a acelerar la proceso.
2. A tu cuerpo no le importa si las calorías que quemas con el ejercicio cardiovascular son de actividades más intensas como carreras de velocidad o actividades menos intensas como caminar.
3. Caminar es conveniente y fácil para las articulaciones. también ha sido Se ha demostrado que proporciona beneficios cardíacos y de salud a largo plazo positivos.
4. Comenzará a realizar un seguimiento de sus pasos y tratará de aumentar gradualmente su conteo promedio de pasos en incrementos de 1,000 pasos hasta alcanzar su meta para este programa de 8,000 a 12,000 pasos por día.

Transcripción

(para aquellos que prefieren leer, cada video dentro del programa tiene
ha sido transcrita en forma escrita y pegado debajo del video)

La forma más subestimada de cardio para la grasa

Pérdida

Bienvenido a la pieza final del rompecabezas: cardio. Ahora, cuando la mayoría de la gente escuchan esa palabra, inmediatamente piensan en largas y agotadoras sesiones de cardio que simplemente no son muy divertidos de hacer. No sólo es desagradable para muchos de nosotros, sino que

tampoco quema tantas calorías como la gente piensa, no hace un muy buen trabajo en la construcción y mucho menos mantener su músculo a medida que pierde peso, y agrega mucho más para que su cuerpo se recupere. En cambio, la investigación ha demostrado que en lugar de hacer una tonelada de cardio, las intervenciones que se enfocan en la dieta sostenible y el levantamiento de pesas con regularidad son, con mucho, los más efectivos para preservar y aumentar el músculo mientras disminuye la grasa [\(Clark, 2015\)](#).

Dicho esto, aunque el cardio no es necesario para ver la pérdida de grasa, sí puede ayudar a acelerar el proceso, ayudarlo a superar estancamientos y es extremadamente importante para la salud a largo plazo. La única forma de cardio que eres "requerido" para hacer en este programa sin embargo está en la forma de algo que ya lo hacen todos los días, pero subestiman el poder de ello.

¿Qué es?

¡Caminando!

Es conveniente, de bajo impacto, suave para las articulaciones, agradable y mucho más fácil. para recuperarse en comparación con otras formas de cardio.

Pero sé lo que estás pensando... "No hay forma de que pueda "alejarme" de mí ¡Gordo terco! Años atrás, habría dicho exactamente lo mismo. me gustaría me habría reído si alguien sugiriera que podría ser realmente delgado y lograr un paquete de seis simplemente caminando. Pero un metanálisis de 2021 titulado "Slow y constante, o duro y rápido? ayuda a arrojar algo de luz sobre el asunto

[\(Steele et al., 2021\)](#). Los investigadores analizaron un total de 54 estudios para determinar el efecto que los diferentes tipos de cardio tuvieron en la pérdida de grasa. Qué encontraron es que las formas intensas de cardio como HIIT o correr, mientras que el tiempo eficiente, no proporcionó ningún efecto de pérdida de grasa superior en comparación con formas de cardio más largas pero menos intensas, como caminar. Que hace sentido. Es simplemente un juego de números. A tu cuerpo no le importa si el

Las calorías que quemaste fueron de alguna loca sesión de cardio intensa en ayunas o de la simple y vieja caminata. Lo que más importa es lo que puedes hacer consistentemente con el tiempo.

Esto es lo que hace que caminar sea una herramienta tan poderosa y subestimada para pérdida de grasa. De hecho, uno de los pocos estudios que realmente analizó caminar sobre la pérdida de grasa fue un ensayo controlado aleatorio realizado en 91 hombres y mujeres con sobrepeso de Alemania (~25-50 años). Asignaturas fueron asignados aleatoriamente a una dieta más un programa de caminata rápida de un total de 2 horas y media de caminata rápida adicional por semana, O simplemente una dieta solos sin caminatas adicionales a su rutina ([Kleist et al., 2017](#)).

Después de 12 semanas, el grupo que "caminaba" perdió alrededor de 3 libras más de grasa que el grupo que "no caminaba" (14.08 vs 10.56 libras); tenga en cuenta que estamos hablando de pérdida de grasa aquí y no simplemente pérdida de peso. 3 libras más de pérdida de grasa es una GRAN victoria. El hecho de que el grupo de caminantes lograra esto simplemente agregando algunos horas de caminata por semana ilustra perfectamente cuán conveniente aún caminar poderoso puede ser para la pérdida de grasa a largo plazo.

Los beneficios van más allá de la pérdida de grasa también. Un estudio observacional de 2020 encontró que simplemente aumentando sus pasos diarios puede reducir el riesgo de mortalidad, reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular y cáncer, y mejorar a largo plazo salud ([Saint-Maurice, 2020](#)).

Pero ahora que espero haberte convencido del poder de caminar, vamos a sumérgete en cómo lo aplicarás en tu programa.

Tu plan de caminata

Voy a mostrarte algunos métodos realmente fáciles para incorpore más caminatas a su rutina, pero primero debemos

determine un promedio de cuántos pasos está dando actualmente. Si usted no tiene un Apple Watch o FitBit, puede usar la aplicación "Salud" en su lugar en su iPhone o use "Google Fit" si está en Android. Después de una semana, vea cuál es su promedio diario. Algunos de ustedes podrían sorprenderse con los pocos pasos que estás dando, pero esto es algo bueno. significa que tu tiene una gran oportunidad de aumentar eso.

Ahora, el objetivo de su programa es llevarlo lentamente al punto donde estás dando constantemente entre 8,000 y 12,000 pasos por día ya que eso es lo que se ha demostrado que es más beneficioso para la pérdida de grasa y, en general, salud. Pero si su promedio en este momento está muy por debajo de ese rango, en lugar de tratando de aumentar drásticamente su conteo de pasos de inmediato, tómelo con calma. Para ejemplo, primero intente aumentar su conteo de pasos en 1,000 pasos. Dado que el individuo promedio da alrededor de 1.200 pasos durante 10 minutos de caminando, todo lo que tiene que hacer es agregar una caminata adicional de 10 minutos a su día para lograrlo.

Una vez que estés de acuerdo con eso, súbelo otros 1000 pasos y continúe el proceso hasta que haya alcanzado el mínimo de 8,000 pasos. Para algunos de ustedes pueden tardar una semana en llegar al rango de pasos recomendado mientras que otros pueden necesitar un mes para llegar allí. Eso está perfectamente bien, toma a tu propio ritmo. Una vez que alcance el rango, puede considerar continuar aumentando para impulsar aún más la pérdida de grasa, pero apéguese a lo que sea más sostenible para usted tanto a corto como a largo plazo. Y como para aquellos que ya están dando más de 8000 pasos al día, ¡eso es genial! Usar esto como una oportunidad para aumentar aún más su conteo de pasos mientras implementando los protocolos de entrenamiento y nutrición de su programa.

Ahora, en cuanto a las mejores formas de aumentar el número de pasos, es depende de tu estilo de vida. Algunos consejos que uso personalmente son siempre:

- Haga 10 minutos de caminata inclinada después de cada entrenamiento

- Elija un lugar de estacionamiento lejano
- Haga caminatas de 10 minutos después de cada comida
- Use las escaleras en lugar del ascensor siempre que sea posible
- Escuche podcasts mientras camina
- Sacar al perro a pasear
- Tome el camino más largo al baño
- Camine y hable siempre que sea posible durante las llamadas telefónicas
- O considere conseguir una caminadora “debajo del escritorio” para que pueda caminar mientras trabaja. Es algo que uso todos los días y me ha ayudado a alcanzar mi objetivo de pasos y mantenerme delgado incluso durante todo el invierno. [Aquí hay un enlace](#) a uno que recomendaría.

Estos consejos son simples y fáciles de hacer, pero cuando se hacen de manera consistente tendrán un efecto poderoso en la pérdida de grasa y la salud.

En cuanto a los que están atrapados dentro toda la semana, ya sea por el clima o por el trabajo, en su lugar, puede intentar aumentar significativamente su conteo de pasos en el fines de semana para aumentar su promedio semanal. Otra opción es intercambiar algunos de sus pasos para cualquier otra forma de actividad de baja intensidad. por ejemplo, un 1,000 pasos adicionales se pueden reemplazar con 5-10 minutos de ciclos de luz o cualquier otra actividad de baja intensidad.

Pero la clave es hacer que se adapte a tu estilo de vida.

Entonces, lo que quiero que hagas ahora es comenzar a rastrear tus pasos promedio. Después unos días, mira en qué está y elige uno o dos de los consejos que mencioné para tratar de aumentar su conteo de pasos en al menos 1,000 pasos. una vez que hayas hecho con éxito, como se describe en el próximo capítulo, querrá continúe aumentando gradualmente esto hasta llegar al rango recomendado de 8.000 a 12.000 pasos.

Ahora, en el [capítulo de preguntas frecuentes](#) de esta sección, cubriremos qué hacer si está formar parte de un equipo deportivo o realizar regularmente varios tipos de cardio para cualquier razón. Por ahora, sin embargo, pase al siguiente capítulo donde hablaremos de los próximos pasos a seguir con tu cardio y el programa en general.

CLASE 2

Próximos pasos: ¡Tome más pasos!

Puntos clave

1. De ahora en adelante, su objetivo principal con su "cardio" es simplemente tratar de alcanzar entre 8,000 y 12,000 pasos por día de la manera más consistente posible.
2. NO se salte la última sección central (["Poniéndolo todo junto"](#)), ya que le proporcionaremos un recurso extremadamente importante para ayudarlo a poner en práctica todo el programa.

Elementos de acción en curso

1. Nivel 1: Tome por lo menos 1000 pasos más que su cuenta de pasos promedio todos los días durante 1 semana.
2. Nivel 2: alcanza el rango recomendado de 8000 a 12 000 pasos al día durante 3 días seguidos.
3. Nivel 3: Alcanza el rango recomendado de 8,000 a 12,000 pasos al día durante al menos 5-6 días a la semana.
4. Nivel 4: Con la mayor consistencia posible, alcance el rango recomendado de 8000 a 12 000 pasos durante al menos 5 o 6 días a la semana.

Transcripción

(para aquellos que prefieran leer, cada video dentro del programa tiene
ha sido transcrita en forma escrita y pegado debajo del video)

Como hablamos en el último capítulo, para cardio, todo lo que tienes que hacer desde este punto en adelante es tratar de alcanzar el rango recomendado de 8.000 a 12.000 pasos de la forma más consistente posible. Ubicados a continuación están en curso elementos de acción que lo ayudarán a guiarlo gradualmente hacia alcanzar esa meta.

En cuanto a dónde ir a continuación, ha cubierto oficialmente los componentes principales de su programa; nutrición, entrenamiento y cardio. Después de echar un vistazo a través del próximo capítulo de preguntas frecuentes, quiero que se dirija al último núcleo sección. Dentro de él, con el uso de una hoja de referencia semanal, voy a mostrar cómo poner en práctica fácilmente todo lo que acaba de aprender.

NO se salte esa sección. Podría decirse que es la sección más importante de el programa porque pone todo junto para usted en un plan semanal accionable. Se convertirá en uno de los recursos más valiosos. para que pueda mirar hacia atrás a lo largo de su viaje, así que asegúrese de no te saltes esa sección.

¡Felicitaciones por llegar tan lejos, y nos vemos allí!

CLASE 3

Preguntas frecuentes (¡No me saltees!)

P: Doy más de 12.000 pasos todos los días, ¿está bien?

¡Sí! Aunque no está obligado a dar más de 12.000 pasos, sobrepasar esto no es algo malo. Si lleva un estilo de vida activo y/o tiene un trabajo físico, entonces probablemente terminará con más de 12,000 pasos. En este caso, solo manténgalo consistente mientras aplica los diversos entrenamientos y conceptos de nutrición por los que pasamos. En cuanto a su consumo de calorías, con el tiempo su BWS Pocket Coach se adaptará a su nivel de actividad para asegurarse de que está comer la cantidad adecuada de calorías en función de su actividad.

P: ¿Debo hacer cardio intenso? ¿No es bueno para mi salud?

Un estudio observacional de 2020 encontró que simplemente aumentar sus pasos diarios puede reducir el riesgo de mortalidad, reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular y cáncer y mejorar la salud a largo plazo ([Saint-Maurice et al., 2020](#)). Es también _____ También se ha demostrado que mejora significativamente su salud cardiovascular. Esto no significa que no puedas o no debas hacer formas más intensas. de cardio, pero si eliges hacerlo, solo date cuenta de que no te va a proporcionar cualquier efecto de pérdida de grasa superior en comparación con simplemente tomar suficientes pasos cada día. Entonces, si desea implementar una sesión HIIT, una carrera o cualquier forma de cardio más intenso en su rutina, siéntase libre de hacerlo si es para disfrute personal, el atletismo y para mejorar aún más la salud cardiovascular salud. De lo contrario, si temes hacerlo y no tienes objetivos de rendimiento que requieren formas intensas de cardio, entonces no es necesario. Como se mencionó anteriormente, caminar proporcionará igual de bueno (si no

mejores) efectos sobre la pérdida de grasa ya que es fácil y algo que la mayoría de la gente puede adherirse a largo plazo.

P: Doy más de 8000 pasos al día, pero no pierdo grasa. ¿Qué tengo que hacer?

En el caso de que haya estado alcanzando constantemente su objetivo de pasos pero no todavía luchando por perder grasa, entonces primero debe verificar dos veces su nutrición. ¿Estás rastreando tus calorías con precisión? ¿Eres consistentemente alcanzando su objetivo de consumo de calorías? ¿Estás recibiendo suficiente proteína? Si eres Seguro que has sido consistente con tu programa y tu pérdida de grasa ha estancado durante al menos 3-4 semanas seguidas, eso puede ser una buena señal de que necesitas aumentar tu actividad y/o reducir tu consumo de calorías para seguir perdiendo grasa. Esto puede ser tan simple como aumentar el número de pasos cada día por 1.000 pasos. Hablaremos más sobre esto en la sección "pérdida de grasa".
mesetas" ubicado en la sección de recursos adicionales para la nutrición.

P: Estoy encerrado todo el día debido al trabajo/clima, ¿cómo puedo alcanzar los pasos de mi objetivo?

Como se discutió en el capítulo anterior, hay muchas maneras en que puedes hacer que esto funcione:

- Si puede, vístase apropiadamente y trate de dar caminatas cortas durante todo el día
- Si está encerrado en el trabajo o en la escuela, trate de salir a caminar durante sus descansos y trate de tomar el camino más largo hacia el baño.
- Antes y/o después de sus entrenamientos, haga 10-20 minutos de inclinación caminar para aumentar su conteo de pasos
- Reemplace algunos de sus pasos con ejercicios cardiovasculares de baja intensidad (bicicleta ligera, natación, etc.). Cada 1,000 pasos se pueden reemplazar con alrededor de 5-10 minutos de actividad de baja intensidad.
- Limpie la casa, lavar la ropa y hacer esfuerzos para moverse tanto como puedas incluso mientras estás dentro
- Aumente su conteo de pasos durante los fines de semana (por ejemplo, vaya por un largo caminar, practicar un deporte recreativo, etc.)

Hay muchas maneras de hacer que funcione. Sea creativo y encuentre lo mejor se adapta a tu estilo de vida!

P: Soy parte de un equipo deportivo y debo hacer mucho ejercicio cardiovascular todas las semanas. ¿Qué tengo que hacer?

¡No hay problema! En este caso, simplemente quiere asegurarse de que está comiendo suficientes calorías para apoyar sus niveles de actividad. Con el tiempo, a medida que el BWS Pocket Coach aprende qué tan activo eres a partir de tus datos, te proporcionará con la cantidad adecuada de calorías. Durante las primeras semanas del programa, sin embargo, recomendaría prestar mucha atención a sus niveles de energía para asegúrese de estar adecuadamente alimentado para sus actividades. En los días que tienes

juegos o grandes eventos, incluso puede considerar aumentar su consumo de calorías.

Solo asegúrese de que todavía está ingresando esto en el BWS Pocket Coach para que tiene los datos que necesita para ajustar la ingesta calórica recomendada si necesario.

Además, no se preocupe de que el cardio adicional afecte negativamente su progreso. Se necesita bastante ejercicio cardiovascular para comenzar a afectar negativamente su ganancias. Siempre que priorice sus entrenamientos de entrenamiento con pesas, comer suficiente proteína y calorías, y recuperándose bien, entonces no tiene que preocuparse.

P: ¿Debo recuperar las calorías que quemo con el ejercicio cardiovascular o con dar más pasos?

¡No! Todo lo que tienes que hacer es seguir las recomendaciones de calorías y proteínas. entregado por su entrenador de bolsillo BWS. Se tendrá en cuenta cualquier aumento o disminución de la actividad en ciertos días promediando todo y determinar si debe aumentar o disminuir sus calorías. Larga historia resumido: confíe en su entrenador de bolsillo. Sin embargo, si eres un atleta y estás ciertos días tienes un gran evento deportivo en el que necesitas algo extra calorías, puede sentirse libre de agregar más calorías a esos días y simplemente asegúrese de ingresar eso en su Pocket Coach para que pueda usar esos datos.

SECCIÓN 5 - Poniendo todo junto (CORE)

CLASE 1 Tu hoja de referencia semanal

Nota: Como se discutió en la Sección 1, no olvide continuar tomando su progreso fotos al menos cada mes frente a su banner de transformación de BWS.

Luego, después de que haya realizado su fase de pérdida de grasa, envíe sus fotos a builtwithscience.com/submissions. Cada mes tendrá la oportunidad de ganar \$ 1000 en efectivo, botes gratis de nuestra proteína en polvo BWS y más.

Puntos clave

1. Su programa se puede dividir en 4 componentes principales; entrenamiento, nutrición, cardio y seguimiento.
2. La hoja de referencia semanal que le proporcionamos describe todos los elementos de acción semanales que intentará completar para cada uno de esos componentes. No esperamos que sea 100 % coherente con el logro de estos objetivos: el objetivo es un 70-80 % de coherencia.
3. El resto del programa puede ayudarlo con los detalles más finos y cada vez más consistente con su rutina. Revísalo a su propio ritmo y aplique lo que encuentre útil, pero vuelva a su hoja de trucos cada vez que necesite un recordatorio de lo que es más importante.

Elementos de acción en curso

1. Nivel 1: complete con éxito al menos el 50% de los elementos en su hoja de trucos durante 1 semana.
2. Nivel 2: complete con éxito al menos el 70-80% de los elementos en su hoja de trucos durante 1 semana.
3. Nivel 3: complete con éxito al menos ~ 70-80% de los elementos en tu hoja de trucos cada semana.

Transcripción

(para aquellos que prefieran leer, cada video dentro del programa tiene
ha sido transscrito en forma escrita y pegado debajo del video)

¡Felicitaciones por llegar a la sección central final del programa! Nosotros
cubiertos mucho y deberías estar orgulloso de ti mismo por comprometerte con
aprendiendo y mejorando. En este video, quiero mostrarte cómo poner
todo lo que has aprendido en acción con el uso de lo que me gusta llamar
tu hoja de trucos semanal.

Usando su hoja de referencia semanal

Construiremos esta hoja de trucos echando un vistazo a la semana siguiente y
desglosando cómo aplicar lo que aprendió de cada uno de los núcleos
secciones. Entonces, comenzando con el entrenamiento, debería haber elegido el 3-
Rutina de entrenamiento diaria, de 4 días o de 5 días dependiendo de lo que mejor se adapte a su
cronograma. Si eligiera el de 3 días, se vería así
a lo largo de la semana, mientras que si eliges el de 4 días parecería
esto y si eligiera el de 5 días, se vería así.

3-DAY

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
TRAINING	Full Body Workout A	Rest	Full Body Workout B	Rest	Full Body Workout C	Rest	Rest

4-DAY

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
TRAINING	Upper Body Workout	Lower Body Workout	Rest	Upper Body Workout	Lower Body Workout	Rest	Rest

5-DAY

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
TRAINING	Upper Body Workout	Lower Body Workout	Rest	Push Workout	Pull Workout	Lower Body Workout	Rest

Los días exactos no importan siempre que espacies tus días de descanso adecuadamente.

Para el propósito de este ejemplo, usaremos la rutina de 4 días y continuaremos construyendo tu semana usando eso.

- Lo siguiente es su nutrición. Lo único en lo que debe concentrarse todos los días es alcanzar su rango de calorías objetivo y su proteína mínima

consumo. Use las herramientas que cubrimos en la sección de nutrición para ayudarlo a hacerlo con facilidad.

- A continuación, su cardio. Todo lo que tienes que hacer es tratar de alcanzar al menos 8,000 pasos al día. Si logras llegar incluso más alto que eso, genial. Lo que sea con lo que puedas ser consistente y lo que mejor se adapte a tu estilo de vida.
- Lo siguiente es su seguimiento. Todos los días rastreará y registrará 2 cosas en su BWS Pocket Coach. Estos son su peso corporal por la mañana y su ingesta diaria de calorías. Sin embargo, en los días de entrenamiento, también hará un seguimiento de su rendimiento en su rastreador de entrenamiento.

¡Y eso es! Esto de aquí es todo el objetivo del programa. De esto apuntar, todo lo que estamos tratando de hacer es llevarte al punto en el que estás menos 70-80% consistente con esta rutina cada semana. Haz eso, y lo harás obtener resultados increíbles. Entonces, si por un día o dos te pierdes un entrenamiento, pierde tu objetivo de calorías, no da suficientes pasos u olvida iniciar sesión en su Pocket Entrenador, no se preocupe por eso. No esperamos ser 100% consistentes con tu plan. Mientras continúe apareciendo, haga lo que pueda y concéntrese en mejorar cada semana eso es todo lo que importa.

Así que, de ahora en adelante, cada vez que te sientas perdido o inseguro de qué hacer, simplemente simplemente consulte esta hoja de referencia semanal y utilícela como guía.

¿Que sigue?

En cuanto a lo que cubrirá el resto del programa, en las siguientes secciones encontrar varios recursos que pueden ayudar con los detalles más finos y ayudarlo a obtener más consistente con su rutina. En [la Sección 10](#), también aprenderás sobre cómo hacer la transición a una fase de desarrollo muscular o simplemente mantener su nuevo físico después de haber completado su fase de pérdida de grasa. Pero pasa por el

resto del programa a su propio ritmo, aplique lo que crea que podría ser útil, y no dude en volver a este capítulo o cualquier otro capítulo ya hemos cubierto para ayudar a refrescar su memoria de lo que ha aprendió.

Felicidades, te apoyo, te deseo la mejor de las suertes en tu viaje, y si eres parte del grupo privado de Facebook, espero ver ¡tú allí!

4-DAY EXAMPLE:

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
TRAINING	Upper Body Workout	Lower Body Workout	Rest	Upper Body Workout	Lower Body Workout	Rest	Rest
NUTRITION	- Hit goal calorie range						
	- Hit minimum protein intake						
CARDIO	Minimum 8,000 steps						
TRACKING	- Log morning bodyweight						
	- Log calorie intake						
	- Track workout performance	- Track workout performance		- Track workout performance	- Track workout performance		

SECCIÓN 6 - TUTORIALES DE EJERCICIOS

CLASE 1 Acerca de esta Sección

Esta sección contiene todos los ejercicios disponibles para usted mientras esté en este programa. Dentro de esta sección, todos los videos están ordenados por grupo muscular. En el caso en el que desee encontrar la mejor alternativa de ejercicio para su entrenamiento en particular, sugerimos descargar el PDF de entrenamiento apropiado en su [base de datos de entrenamiento](#). Al final de estos PDF, habrá Ejercicio tablas alternativas para ese entrenamiento específico. Todos los ejercicios de estas tablas están vinculadas al video correcto en YouTube.

Como nota al margen, una vez que haya elegido la alternativa de ejercicio adecuada, asegúrese de cambiarlo también en su registro de entrenamiento. Actualizando tu El rastreador le permitirá ver el video de YouTube directamente desde su rastreador de entrenamiento Si bien tanto su monitor de entrenamiento como las tablas de su Los archivos PDF de entrenamiento están vinculados al video de YouTube correspondiente, nosotros Incluí todos los videos dentro de esta sección en caso de que prefieras verlos. los ejercicios aquí.

SECCIÓN 7 - RECURSOS ADICIONALES: Nutrición

Suplementos: la guinda del pastel

Nota: Antes de comenzar cualquier nuevo régimen de suplementos, asegúrese de hablar con su médico y/o dietista registrado. Aunque esto se aplica a todas las personas, esto se aplica especialmente a usted si actualmente está tomando algún medicamento, tiene una condición crónica o preexistente, o tiene cualquier otro factor que podría hacer que un cambio repentino en la nutrición sea más peligroso para su salud.

Los suplementos no son necesarios para alcanzar sus objetivos, pero definitivamente pueden ayudar. Piense en ellos como la "guinda del pastel". priorizar tu nutrición y entrenamiento ya que eso representará el 90% de tus resultados. Sin embargo, los suplementos correctos no solo pueden ayudar con ese 10 % adicional, sino que también puede ayudarlo a mantenerse más constante con su entrenamiento y nutrición. Dicho esto, hay un pequeño puñado de suplementos respaldados por evidencia suficiente y creo que vale la pena discutirlo y recomendarle invertir en.

Polvo de proteína aislada de suero

La proteína diaria adecuada es esencial cuando se trata de manteniendo/aumentando tu masa muscular mientras pierdes grasa. Pero esto puede ser caro y difícil de hacer para mucha gente. Aquí es donde la proteína el polvo viene bien. Es una manera barata y conveniente de aumentar su ingesta de proteínas para el día. NO es necesario si te sube lo suficiente proteína de calidad solo a través de su dieta, pero dado que la mayoría de las personas luchan con eso, se recomienda suplementar con proteínas. es un excelente fuente de proteína de alta calidad y también puede tener un crecimiento muscular único beneficios si se toma alrededor de su entrenamiento (por ejemplo, antes y/o después de su entrenamientos).

En cuanto al mejor tipo de proteína en polvo, recomendamos apegarse a un suero proteína aislada. Aunque es más costoso en comparación con otras formas de proteína, El aislado de suero es la forma más pura de proteína y contiene el % más alto de proteína por porción. Por esta razón, vendemos nuestro propio BWS Proteína aislada de suero. Está libre de basura y sabores artificiales, contiene solo 4 ingredientes naturales, utiliza solo Whey Isolate, la proteína de la más alta calidad

en polvo y, como resultado, contiene 29 gramos de proteína por cucharada (esto es alrededor de 5 a 7 gramos más de proteína que otras marcas genéricas). Está rigurosamente probado de calidad y por supuesto, respaldados por la ciencia. Si está interesado, [puede hacer clic aquí o la imagen de abajo para comprar una tina \(disponible en los EE. UU. solo para jahora!\)](#)



En cuanto a cómo usarlo, siéntase libre de usar hasta 2-3 cucharadas de proteína en polvo por día para ayudarlo a alcanzar su ingesta diaria de proteínas. El momento del suero la proteína en polvo parece ser óptima para tus entrenamientos, sin embargo, puede disfrutarlo en cualquier momento del día como una forma de aumentar su proteína en general consumo.

Entrenamiento previo

Se ha demostrado consistentemente que el pre-entrenamiento aumenta el rendimiento, especialmente durante estados de privación de sueño ([Cameron et al., 2018, Spradley y al., 2012](#)). Con él, deberías poder levantar un poco más de peso y hacer un par de repeticiones más de lo que normalmente harías. Cómo “funciona” el pre-entrenamiento

principalmente a través de su contenido de cafeína. Sin embargo, un pre-entrenamiento bien elaborado también debe tener otros ingredientes que ayuden con el enfoque mental y la sangre fluir también. Y dado que todos los pre-entrenamientos que encontramos en el mercado estamos simplemente glorificaban los refuerzos de cafeína que causaron un gran colapso, decidimos haceremos el nuestro, [Beyond Pure PRE](#). Si está interesado, [puede hacer clic aquí o en el](#) [imagen de abajo para comprar una tina!](#)



Aceites de Pescado Omega-3

Las píldoras de aceite de pescado Omega-3 son otro suplemento que definitivamente vale la pena teniendo en cuenta, incluso si consume unas pocas raciones de pescado/mariscos a la semana. No sólo son esenciales para la salud en general, sino que también han sido Se ha demostrado que reduce potencialmente el dolor muscular y mejora el músculo. proceso de recuperación. De hecho, algunos estudios reportan un aumento en los anabólicos señalización que puede conducir a un mejor crecimiento muscular ([Gray et al., 2012](#), [Tachtsis et al., 2018](#)). En cuanto al mejor tipo de omega-3, querrá buscar omega-3 provenientes de pescados/mariscos que contengan suficiente los omega-3 DHA/EPA. El tipo de omega-3 que se encuentra en la linaza (ALA),

si bien es necesario, no parece ser tan efectivo. Sugerimos apuntar a la ingesta aproximadamente 2-5 g de omega-3 al día mediante el uso de píldoras de aceite de pescado y comer pescado regularmente durante toda la semana (Tachtsis et al., 2018). Aquí está un enlace a una marca de píldoras de aceite de pescado omega-3 Recomendamos y usamos.

Vitamina D3 y zinc

vitamina D3

Alrededor del 95% de las personas tienen deficiencia de vitamina D debido a la dificultad para obtener cantidades adecuadas solo a través de los alimentos (Misner et al. 2006). Dado que la vitamina D juega varios papeles importantes en el cuerpo (incluyendo mantener los niveles óptimos de testosterona), recomiendo enfáticamente complementar con él (Pilz et al. 2011). Dado que la vitamina D3 es específicamente más eficaz utilizado por el cuerpo, recomendaría buscar eso con el objetivo de obtener más o menos 1000-2000 UI de vitamina D3 al día. Aquí hay un enlace a una vitamina D3 marca usamos y recomendamos.

Zinc

Similar a la vitamina D3, las deficiencias de zinc son muy frecuentes. Necesitas aproximadamente 11 mg de zinc por día. Si no come mucho marisco o aves, entonces lo más probable es que no esté obteniendo suficiente zinc. Y dado que el zinc juega un papel importante en el mantenimiento de los niveles óptimos de testosterona, sugeriría diariamente suplementación de zinc. Querrá buscar "Citrato de zinc" específicamente ya que el cuerpo lo absorbe mejor que otras formas (Prasad et al. 1996). Aquí hay un enlace a una marca de citrato de zinc usamos y recomendamos.

Monohidrato de Creatina

La creatina está fuertemente respaldada por la investigación y puede ayudar a mejorar el entrenamiento. actuación. En promedio, se ha demostrado que proporciona un aumento del 8% en fuerza Y 14% de aumento en el número de repeticiones realizadas, con estos números que aumentan a alrededor del 30% en levantadores no entrenados (Rawson & Volek, 2003). Este es un gran retorno de la inversión en lo que respecta a los suplementos. Sin embargo, no actúa inmediatamente, lo que significa que llevarlo ante su entrenamiento no proporcionará ningún efecto inmediato en ese entrenamiento. Funciona por aumentando gradualmente las reservas de creatina en los músculos con el tiempo. Aunque el aumento de las reservas de creatina en el músculo ocurrirá relativamente rápidamente, los beneficios a largo plazo del rendimiento y/o aumento muscular el tamaño puede tardar semanas o meses en manifestarse.

En cuanto al mejor tipo de creatina, el monohidrato de creatina es el mejor forma investigada de creatina, por lo que recomendaría apegarse a eso (Jäger et al., 2011). Otras formas de creatina (por ejemplo, creatina micronizada, creatina HCL) pueden usarse si la versión monohidratada le molesta el estómago, pero será más caro y es en su mayoría sólo "bombo de marketing". Aquí hay una [marca de Monohidrato de Creatina](#) que usted puede considerar obtener.

En cuanto a cómo tomarlo, puede comenzar la suplementación con creatina con un período de carga o un período sin carga. Para el período de carga: Tome 15-20 g de creatina al día durante 5-7 días en 3-4 dosis divididas (5 g en cada dosis). Después de este período, reduzca la creatina diaria total a 3-5 g por día. sin carga Periodo: Tomar 3-5 gramos diarios y de forma constante. Este enfoque no alcanzará niveles de saturación de creatina muscular tan rápido como lo haría la fase de carga, pero si experimenta algún efecto secundario negativo al complementar con demasiada creatina (como malestar estomacal, náuseas y diarrea), entonces esto El protocolo es la ruta para ti. Ambos te llevan al mismo destino, es solo que el protocolo de "carga" lo llevará allí más rápido.

Si desea obtener más información sobre la creatina, puede consultar
mi [video de creatina](#)

CLASE 2

Transcripción

(para aquellos que prefieren leer, cada video dentro del programa tiene
ha sido transscrito en forma escrita y pegado debajo del video)

A estas alturas ya debería haber descargado sus comidas con calorías específicas que
hablado en el capítulo titulado "[¿Qué debo comer?!](#): Intercambios de alimentos,
[Comidas específicas de calorías y más](#)". Esas comidas deben ser utilizadas como un útil
recurso para que usted "descubra" qué comer todos los días.

Aunque le recomendamos encarecidamente que incorpore sus propias comidas y
experimente con su dieta, algunas personas encuentran "planes de comidas hechos para usted"
útil. Es por eso que hemos tomado esas comidas con calorías específicas y creado
planes completos de comidas basados en ellos.

Sin embargo, según el entrenador de bolsillo de BWS y su objetivo, algunos de ustedes
pueden tener un objetivo calórico diario tan bajo como 1500 calorías, mientras que otros pueden
tener una meta de hasta 3.500 calorías al día. Debido a esta variación, nosotros
hizo planes de comidas diarias que atienden desde tan solo 1,500 calorías por día todo el
hasta 3.500 calorías por día.

Simplemente elija cualquier rango de calorías en el que se encuentre y utilícelo.

CLASE 3

Hacks de alimentos de alto volumen: más alimentos, menos calorías

Transcripción

(para aquellos que prefieran leer, cada video dentro del programa tiene
ha sido transcrita en forma escrita y pegado debajo del video)

Introducción

Una de las señales que usa tu sistema nervioso para decirle a tu cerebro que está lleno es el estiramiento físico de su estómago ([Van Kleef et al., 2012](#)). Este significa que cuanto mayor sea el volumen de comida que hay en el estómago, por lo general la más lleno te sentirás.

Esto lo podemos aplicar a la hora de hacer dieta y a nuestros hábitos alimentarios diarios en general optando por alimentos que nos den “más por menos”. Al final de este video, tendrás una extensa lista de intercambios de alimentos rápidos y fáciles que puedes hacer eso le permitirá comer más por la misma cantidad de calorías o menos.

Proteína

Comenzaremos analizando las fuentes de proteínas problemáticas más comunes que fueron reportados por los clientes de nuestros dietistas. Tenemos una chuleta de cerdo, carne molida y filete de solomillo superior. Estas fuentes de proteínas están llenas de una tonelada de grasa adicional y, por lo tanto, aumentan bastante su conteo de calorías. Puedes ver que por 200 calorías, no obtienes mucho de lo que

hace que estas carnes sean muy fáciles de comer en exceso sin saberlo. algo mejor las opciones serían sustituir la carne molida por algo como extra magro pavo molido o para sustituir la chuleta de cerdo por pechuga de pollo, mientras que también teniendo en cuenta cuántas calorías pueden agregar rápidamente los cortes de bistec más gramos hasta. Además, algunas otras excelentes opciones de proteína magra son el huevo blancos e incluso camarones, que aportan mucho más volumen por solo 200 calorías Puede ver cuánto más de estas proteínas más magras fuentes que podría comer por una cantidad equivalente de calorías y puede definitivamente se hará igual de sabroso con el condimento y la cocción adecuados métodos.

Carbohidratos

Los siguientes son carbohidratos. Algunos de los bocadillos más problemáticos que encontramos con los clientes eran alimentos como Oreos, papas fritas y granola. De nuevo, estos no son alimentos "malos", y cuando se usan con moderación estos alimentos están bien, pero para 200 calorías, obtienes unas pocas Oreos o una porción más pequeña de chips (¡que probablemente hayas comido alguna vez en tu vida!) o una cantidad muy pequeña de granola Cuando se usan con moderación, estos alimentos están perfectamente bien, pero seamos honestos cuando estás comiendo estos alimentos, no hay manera te detienes en estos tamaños de porción, lo que te muestra cómo rápidamente las calorías pueden acumularse sin que te des cuenta. No a mencionar que el impacto que estos alimentos tendrán en su hambre será mínimo. En todo caso, te darán aún más hambre después de comerlos.

En comparación:

- Así es como se ven 200 calorías de fresas.
-

CARBS



200 calories

- Así es como se ven 200 calorías de zanahorias.

CARBS



200 calories

- Así es como se ven 200 calorías de palomitas de maíz.

CARBS



200 calories

- Y así es como se ven 200 calorías de trigo inflado.

CARBS



200 calories

Puedes ver cuánto más volumen obtienes con estos alimentos en su lugar y por qué son opciones mucho mejores para mantenerte satisfecho y evitar que comas en exceso.

Y sí, aunque estos intercambios son insípidos por sí solos, hay infinitas maneras para hacer que estos sean igual de satisfactorios si solo te vuelves creativo con eso.

Además de estos bocadillos, algunas fuentes notables de carbohidratos que pueden ser problemático para algunos, son alimentos como la pasta y el arroz. Ahora, estos alimentos fuentes no son "malas" en absoluto, pero son muy fáciles de comer en exceso sin saberlo. Por ejemplo, cuando estoy tratando de aumentar de peso y agregar más tamaño, voy a incorporar más arroz y pasta a mi dieta ya que hace que comer lo suficiente calorías más fácil y no afecta tanto mi hambre. pero cuando estoy haciendo dieta y cuidando mi consumo de calorías, comeré menos de estos alimentos porque no obtienes mucho volumen en absoluto en relación con la cantidad de calorías y saciedad que proporcionan. Por ejemplo, aquí hay 200 calorías de arroz y aquí hay 200 calorías de pasta cocida. Y en comparación, aquí son 200 calorías de coliflor, que podría picar o moler fácilmente hasta hacer arroz de coliflor, y aquí hay 200 calorías de fideos de calabacín. Nuevamente, puede ver cuánto más volumen y plenitud tienen estos intercambios. proporcionaría incluso si solo reemplazara la mitad del original con la mitad del intercambio.

Grasas

Por último, tenemos el grupo de alimentos más problemático, las grasas. Ahora todas las grasas en general, incluso las fuentes "saludables" serán muy densas en calorías. esto no significa que debe evitarlos ya que necesitamos una cantidad mínima de grasa para que nuestro cuerpo funcione correctamente. Pero, significa que usted necesita sea más consciente de sus porciones cada vez que las coma debido a cómo fácil que son para comer en exceso.

Por ejemplo, esto es lo que 200 calorías de aguacate, mantequilla de maní y frutos secos mezcla parece.

Buenas fuentes de grasa pero, como puede ver, es muy fácil comer en exceso sin saberlo. como estoy seguro de que te diste cuenta una vez que comenzaste a monitorear y rastrear tus calorías

Del mismo modo, así es como se ven 200 calorías de un aderezo para ensaladas a base de aceite. Muchas personas usan el doble o incluso el triple de esta cantidad cada vez que tienen una ensalada. Lo que convierte lo que pensaban que era una comida baja en calorías en la equivalente a un par de rebanadas de pizza. En su lugar, vuelva a medir estos aderezos cuando los use, u opte por un aderezo para ensaladas bajo en calorías opciones Por ejemplo, este aderezo calórico de Kraft tiene solo 5 calorías por porción en comparación con otro aderezo similar de Kraft que es 70 calorías por porción.

Así que revise los intercambios que cubrimos e intente ver si hay intercambios que podría ser útil para usted para incorporar. Si es así, aplícalos en tus comidas mañana y durante el resto de la semana.

CLASE 4

Comidas para tratar: su indulgencia semanal

Transcripción

(para aquellos que prefieren leer, cada video dentro del programa tiene
ha sido transcrita en forma escrita y pegado debajo del video)

“Si se ajusta a sus macros”

Recuerdo el día en que comencé a entrenar y a hacer dieta, veía fotos de chicos y chicas musculosos en las redes sociales comiendo alimentos que yo Pensé que no se nos "permitía" comer. Pizza, helado, donas, lo que sea. No podía creer que pudieran comer estos alimentos y mantener la forma que estaban adentro. Mientras tanto, yo estaba aquí siendo muy estricto con mi dieta y me golpeaba cada vez que comía algo que no creía que era "permitido.

Eventualmente, aprendí el concepto de lo que se conoce como "si se ajusta a tu macros". Esta es básicamente la idea de que si quieras "regalarte" a ti mismo una comida sin que ralentice su progreso, puedes hacerlo simplemente ajustándolo en su presupuesto calórico diario. Como ya sabe en base a su nuevo conocimiento de la nutrición, esto es 100% cierto y científicamente exacto.

Lo que significa que cada vez que tenga un antojo de algo o tenga alguna tipo de evento social en el que desea relajarse y disfrutar de una deliciosa comida o unos tragos sin ralentizar tu progreso, puedes hacerlo.

Ejemplo: personalmente me mantengo al día con mis comidas y mi rutina general desde De lunes a viernes. Pero los fines de semana, me permito tener 1-2 sin culpa. "comidas dulces" como me gusta llamarlas. Encuentro que esto ayuda a satisfacer cualquier antojo que puede tener a lo largo de la semana, y me hace sentir bien acerca de volver en la rutina de la semana siguiente.

Para dar cuenta de estas comidas o bebidas, simplemente haga su mejor esfuerzo para estimar su contenido de calorías en MyFitnessPal o cualquier seguimiento de calorías aplicación que estás usando. Como mencionamos anteriormente, la mayoría de los restaurantes y comidas rápidas las cadenas tienen su información nutricional disponible en la aplicación, pero si no es así, simplemente busque un alimento similar y utilícelo como una estimación aproximada.

Divirtiéndote con el fin en mente

Sin embargo, solo tenga en cuenta lo rápido que pueden acumularse estas calorías. Para ejemplo, probablemente no esperaría una ensalada de col rizada fresca de The Cheesecake Factory ya asciende a 500 calorías. Combina eso con un aperitivo de nachos, que tiene la friolera de 2600 calorías solo, y es probable que esté muy por encima de sus calorías para el día sin duda compensar fácilmente todo el trabajo duro que hiciste durante toda la semana y te deja preguntándote por qué no ve progreso a pesar de haber alcanzado sus objetivos a partir del lunes a viernes ([Racette et al., 2008](#)). Así que diviértete, pero sé inteligente al respecto. y siempre tenga en mente sus objetivos a largo plazo.

Solicitud

Ahora, dicho esto, para aplicar esto, su tarea y objetivo para ¡mañana es para tener una comida especial!

Tu tarea

Elija una comida especial o comida por la que haya estado nervioso o ansioso incorporar. Ya sean galletas, papas fritas, comida rápida o helado, usted ¡decidir! Quiero que incluyas esto en tu presupuesto de calorías y más. ¡Lo más importante es que quiero que te SIENTAS BIEN al respecto! ¡No se permite la culpa! Y en el caso de que termines sobre pasando tu presupuesto de calorías para lo que sea razón, tampoco quiero que te sientas mal por eso y definitivamente no quiero ¡Quiero que hagas cualquier locura para tratar de compensar eso! simplemente quiero para volver a la normalidad al día siguiente como si nada hubiera pasado.

Recuerde, estamos haciendo de esto un estilo de vida y algo a lo que puede apegarse ¡por vida! La forma de hacerlo es salir de la mentalidad de "bueno" versus alimentos "malos" y evitar una mentalidad restrictiva. De hecho, quiero que envíes una foto de su comida especial o de usted mismo disfrutándola y envíela por correo electrónico

a jeremy@construidoconciencia.com con el asunto "¡COMIDA DE PREMIO!". I
quiero presentarlos como ejemplos para otros miembros para mostrar cómo
puede, y debe, disfrutar de su vida mientras alcanza sus metas. Estoy realmente curioso
sobre lo que ustedes eligen como sus golosinas! Sin embargo, sea lo que sea, ¡disfrútalo!

CLASE 5

Recetas de comidas de 5 minutos

Una de las mayores luchas que tienen nuestros miembros es la falta de tiempo para prepararse.
sus comidas. Aunque uno de los objetivos del programa es comer tantas
comidas "caseras, rastreadas" como sea posible, esto es mucho más fácil decirlo que
hecho. Estamos ocupados y encontrar el tiempo para preparar la comida puede ser difícil.
Por eso hemos querido eliminar esta barrera ofreciéndote
opciones de comidas eficientes en el tiempo.

Cocinar no siempre tiene que ser un proceso elaborado o que requiera mucho tiempo.
De hecho, hay muchas comidas que puedes preparar en 5 minutos o menos...
solo tienes que ser un poco creativo con los ingredientes y la cocina
métodos que utiliza.

A continuación encontrará un PDF que puede descargar lleno de diferentes ideas de comidas que
puede usar para hacer una comida casera en 5 minutos o menos. dar estos
¡un trago y úsalos como tus comidas favoritas cuando tengas prisa!

CLASE 6

Guía de preparación de comidas de 30 minutos

Aunque uno de los objetivos del programa es comer la mayor cantidad de alimentos "caseros,
comidas rastreadas como sea posible, esto es mucho más fácil decirlo que hacerlo. Estabamos ocupados

y encontrar el tiempo para hacer la comida puede ser difícil. Dale al video a continuación un mire para aprender de Kelly, la dietista principal de nuestro programa [Built With Science](#) [programa de entrenamiento en línea](#), cómo puedes preparar tus comidas para la semana en solo 30 minutos.

Transcripción

(para aquellos que prefieran leer, cada video dentro del programa tiene ha sido transcrita en forma escrita y pegado debajo del video)

Introducción

¡Hola a todos! Mi nombre es Kelly y soy la nutricionista principal de Built With Ciencia. Dirijo a los otros dietistas de mi equipo para el lado de la nutrición de nuestro [programa de entrenamiento BWS](#), así como tener algunos de mis propios clientes.

Lo guiaré a través del proceso paso a paso que yo personalmente empiezo a preparar mis comidas para la semana en 30 minutos o menos. Confianza yo, entiendo lo que puede ser tratar de manejar un super ocupado horario mientras sigo tratando de hacer mis entrenamientos y administrar mi nutrición. Puede convertirse muy rápidamente en un proceso abrumador, por lo que estoy aquí para hacerlo lo más fácil y accesible posible para usted.

Paso 1: Programe con anticipación

Una de las primeras cosas que querrá hacer es mirar su semana programé y planifique cuándo puede preparar la comida. he encontrado eso para para mí y para los clientes con los que trabajo, tener un plan por adelantado es una de las mejores maneras de asegurarse de cumplir y cumplir con las tareas a mano. Así que echa un vistazo a tu semana para programar dos cosas: el día que

comprará los ingredientes que necesita y el día que prepararás la comida.

Por ejemplo, a mí, por lo general, me gusta ir a la tienda de comestibles en el camino casa del gimnasio los viernes. Me conviene porque ya está de camino a casa y no tengo que desviarme del camino para llegar allí. Sin embargo, no preparo la comida el mismo día porque normalmente no tengo tiempo hasta los domingos. Luego, cuando llego a los domingos, me he dado cuenta de que si espero para preparar la comida hasta la tarde, entonces por lo general tengo que obligarme a hacer y a veces puede ser un éxito o un fracaso dependiendo de lo que esté pasando y mi motivación en ese momento. Entonces, en cambio, lo que he hecho ha sido comer preparación en las mañanas poco después de haberme despertado y mientras tomo sorbos de mi café.

Así que averigüe cuándo funcionan mejor estos horarios para usted (pueden estar en el mismo día si eso funciona para usted), pero prográmelos en su calendario como si fueran reuniones para que puedas adherirte a ellas.

Paso 2: planifique con anticipación

Las próximas dos cosas también tienen que ver con la planificación anticipada. como yo tenia mencionado, planificar con anticipación es una de las mejores cosas que puede hacer por usted mismo para asegurarse de permanecer en la tarea y tiende a hacer todo el proceso menos abrumador y estresante para usted.

Lo primero que querrá planificar con anticipación es decidir qué comida(s) quiero preparar la comida. Si recién está comenzando con la preparación de comidas, le recomendaría Le recomendamos que solo escoja una comida hasta que se acostumbre a comprar los ingredientes, cocinar y almacenar la comida. Para esta comida, elija el comida que tendrá el mayor impacto en su día. Por ejemplo, si usted nota que normalmente está cansado después de un día de trabajo y en lugar de hacer

tu cena, pides comida para llevar, entonces la cena es la comida que debes prepárate con anticipación.

Voy a usarme a mí mismo como ejemplo para este tutorial y lo que normalmente hacer. Entonces, como he estado preparando comidas durante años, me siento muy cómodo con preparar dos comidas a la vez, que son el almuerzo y la cena. Si echo un vistazo a mi horario, siempre tengo tiempo para hacer el desayuno en la mañana, y como mi desayuno siempre es avena que toma 5 minutos preparar, estoy No voy a preparar eso antes de tiempo. Sin embargo, el almuerzo y la cena son generalmente durante la mitad y al final de mi día, ambas veces cuando tienden a estar muy ocupados y no tienen tiempo para dedicarse a hacer una comida. Por lo tanto, he decidido que voy a preparar estas dos comidas.

Una vez que haya decidido este paso, lo siguiente que querrá decidir es qué comida(s) que vas a preparar! Lo que sí quiero enfatizar aquí es que ser considerado una "comida", realmente no hay reglas con esto, lo que significa que la comida no necesita ser compleja o incluso completamente preparada para ser considerado una comida. Veremos esto en solo un segundo, pero para mí, Tiendo a cocinar mis almuerzos por lotes como fuentes de alimentos separadas y lo pongo todo juntos cuando estoy listo para comer, mientras que para la cena tiendo a hacer más de una comida "mixta".

Revisaré estos ejemplos individuales para que pueda ver el pensamiento proceso detrás de ellos, pero quiero inicialmente proporcionarle algunos rápidos, artículos de larga duración que puede incorporar a su preparación de comidas.

Para las fuentes de proteínas, cualquier fuente en la que pueda hornear o cocinar fácilmente será útil tener lotes a mano. Fuentes de alimentos como pechuga de pollo, muslos de pollo, pescado, pavo molido o carne de res molida pueden ser muy fáciles de preparar. Incluso teniendo opciones enlatadas a la mano, como atún enlatado, pollo, y salmón, se puede hacer armando algo como un sándwich o envoltura tan fácil y rápido!

Para las fuentes de carbohidratos, las que generalmente son un poco más fáciles de dosificar preparan y duran más son la pasta, el arroz, las patatas, el cuscús, la quinoa y la avena.

En general, quiero ayudarlos a pensar un poco fuera de la caja cuando se trata a esto, y creo que entenderás a lo que me refiero cuando analice ejemplos de lo que normalmente hago semana a semana, así que comencemos con eso ¡ahora mismo!

Para el almuerzo, en realidad solo preparo una fuente de proteínas. ¿Por qué? Porque el La fuente de proteína es TAN versátil y se puede combinar en una forma fácil y rápida almuerzo dependiendo de lo que esté de humor para ese día. Uno de mis favoritos es pechuga de pollo, pero varío el sabor con diferentes condimentos dependiendo de lo que quiero esa semana. dependiendo de lo que quiero comer ese día, podría convertir esa fuente de proteínas en una ensalada, un sándwich, un wrap o incluso tener algunos carbohidratos y verduras en el lado preparado juntos todo listo para armar una comida.

Para la cena, normalmente me gusta más un plato “mixto”, así que hay un par de cosas que podrías hacer aquí. Puedes mirar una de las recetas que hemos te ha proporcionado y elige algo para la semana o si lo prefieres arma algo tú mismo, puedes hacer algo similar a lo que yo hacer. Cuando pienso en preparar una comida, pienso en tener una proteína, carbohidrato y fuente vegetal. Dependiendo de lo que suene bien eso semana, elegiré algo de cada categoría y luego decidiré si quiero necesito agregar una fuente de grasa porque la fuente de proteína que elegí era magra opción de proteínas.

Así que esta semana, una pasta de camarones al pesto me suena muy bien. yo suelo añadir algunas verduras a este plato como calabacín, pimientos y champiñones solo para hacerlo un poco más equilibrado, así que mis verduras están cubiertas para esto comida. Mi fuente de proteína es el camarón, que es una opción de proteína muy magra, así que Tener el pesto como salsa ayuda a equilibrar la grasa de la comida.

Y por último, para mi fuente de comida favorita, la pasta cubre mis necesidades de carbohidratos.

Ahora que tenemos nuestras comidas cubiertas para la semana, voy a ir a la tienda de comestibles y elegir estos artículos y luego llevarlo a través de la ¡Los próximos pasos sobre cómo preparar ambas comidas en 30 minutos o menos!

Paso 3: Aprenda a realizar múltiples tareas

Ahora que sabemos lo que vamos a preparar para la semana, hagamos un mire esos artículos para ver qué podemos preparar al mismo tiempo. No Preocúpese si esto no es intuitivo al principio, ya que aprenderá a realizar múltiples tareas mejor a medida que volverse más competente con la preparación de comidas.

Si miramos lo que decidí preparar esta semana, lo primero que empezaría con precalentar el horno para estar listo para cocinar mi fuente de proteínas y también poner un poco de agua hirviendo en la estufa para la pasta, ya que sé que estos dos procesos no requieren mucha "práctica" participación de mi parte.

Mientras esos elementos se preparan, lo siguiente que haría sería comenzar preparando mis fuentes de proteínas. Para el pollo, para ahorrar aún más tiempo, usted puede tener la opción en su tienda de comestibles para comprarlo precocido o incluso opciones enlatadas, pero terminé comprando pechuga de pollo. normalmente mida esto después de que se haya cocinado ya que preparo la comida tal como está cocinado, así que todo lo que tengo que hacer es cortarlo en trozos más pequeños para que pueda cocinar más rápido en el horno.

Una vez que tenga eso cortado, lo agregaré a mi sartén y lo sazonaré. Por el Una vez hecho esto, el horno debe estar listo para que entre.

Mientras cocino el pollo, puedo comenzar a picar el verduras que he elegido incluir en el plato. Puedes comprar verduras antes picados para que el proceso sea aún más rápido, pero estos tienden a ser ligeramente más caro.

Mientras termino esto, pondré otra sartén en la estufa para que la sartén pueda calentarse y puedo agregarle los camarones para comenzar a cocinar. Camarón no tarda tanto en cocinarse, y para ahorrar aún más tiempo, he comprado camarones que ya están pelados. También puede comprar los camarones cocidos si le gustaría ahorrar aún más tiempo, pero he descubierto que prefiero cocinar mi propio.

Cuando empiezo a agregar verduras a los camarones para que se cocinen, el agua de mi pasta debe estar hirviendo y listo para agregar la pasta seca, así que eso es lo que Lo haré a continuación mientras todo lo demás se cocina. Luego, una vez que haya terminado cocinando, debe estar listo para agregar directamente a la verdura y camarones mezcla. Primero agregaré el pesto, luego la pasta y un toque de pasta. agua si es necesario para que sea más fácil que la pasta se adhiera a la salsa. ¡Después de esto, el pollo también debería estar listo para sacar del horno!

Como puede ver, a lo largo de todo este proceso, siempre estoy tratando de obtener una cosa para "cocinar sola" para que pueda mover mi atención a algo más que necesita un poco más de atención "práctica". como yo mencionado, este proceso puede no ser intuitivo para usted de inmediato, y eso es ¡bueno! A medida que se familiarice y tenga más experiencia con la comida preparándose, aprenderá estos consejos y trucos para que el proceso sea parejo más fácil y más rápido.

Paso 4: Guarde su comida

Ahora que hemos preparado todo para la semana, es hora de guardar el
¡alimento! Como mencioné, ya que peso mi fuente de proteínas y estoy listo para
cómelo para el almuerzo, solo voy a agregar eso a un par de recipientes. Uno de
los recipientes los pondré en la nevera para que me duren unos días y el otro
Aregaré al congelador para almacenar y luego sacaré del congelador el día.
antes de que me quede sin pollo.

Para mantener las cosas lo más frescas posible, guardo los alimentos listos para comer en
la nevera durante 3-4 días y luego la otra comida que he preparado,
congelar hasta que esté listo para comer el siguiente lote. Si tienes tiempo en tu
semana a la preparación de la comida en dos días separados, entonces puede omitir este paso, pero
esto es algo que he encontrado que funciona para mí personalmente.

También depende del tipo de alimento que quieras almacenar. Proteína
fuentes tienden a congelarse muy fácilmente y tienen un sabor muy similar después de descongelarse.
Para algunas fuentes de carbohidratos y vegetales, hay un ligero cambio en
sabor y textura para algunas de las opciones. Personalmente, he notado que
las papas y la pasta se congelan y descongelan bastante bien, pero he notado un
cambio de textura para el arroz. Se trata de preferencias personales y de lo que
funciona mejor para ti, ¡así que experimenta un poco!

Para almacenar el plato de pasta, puede ser meticuloso al respecto en términos de
Pesar la porción cocida final del plato y dividirla por el
número de porciones que necesitaba preparar para alcanzar sus macros. Sin embargo,
ya que planeo comer esto toda la semana, solo miro a los ojos y trato de hacer
las porciones lo más uniforme posible en la cantidad de envases que necesito para el
semana. Recuerde, si piensa en sus calorías en términos del total
semana versus un solo día, hace que todo sea un poco más fácil y más
¡flexible!

Conclusión

¡Y así es como prepara la comida para su semana en 30 minutos o menos! Espero usted encontró estos consejos y trucos para ser beneficiosos, y recuerde, no espera que este proceso sea perfecto inmediatamente. Puede tomar algún tiempo para acostumbrarse y adaptarse, pero aprenderá lo suficientemente rápido y podrá incorporar esto en su rutina semanal.

CLASE 7

Plan de comidas económico

Introducción

Existe la idea errónea de que comer sano es caro y toma mucho tiempo. Si bien las frutas, las verduras y las proteínas magras pueden tener un precio más alto en comparación con muchos alimentos envasados y fabricados, hay muchas formas creativas de comer alimentos nutritivos que no rompen el banco o consumir su tiempo.

Una nutrición de alta calidad es importante por una multitud de razones. Los alimentos comemos proporcionan macronutrientes, como proteínas, carbohidratos y grasas, así como micronutrientes como hierro, vitamina D, vitamina B, etc. Cuando no suministramos constantemente a nuestro cuerpo los alimentos y nutrientes que necesita, podemos quedarnos hambrientos, con poca energía y necesitando “más” para llenar los vacíos.

Además, es importante redefinir su definición de saludable y recordar ¡TODOS los alimentos pueden encajar en un plan de nutrición saludable y balanceado! utilizando los siguientes consejos para ahorrar dinero mientras compras, te mostraremos cómo

construya comidas balanceadas usando el refrigerador económico y nutritivo y básicos en la despensa.

Consejos para ahorrar en el supermercado

Fresco y Congelado Buscar

Las frutas y verduras congeladas se congelan en su máxima frescura y tienen la misma valor nutricional y calidad que las opciones frescas. Opte por congelado si siente que sus productos frescos se echan a perder rápidamente. Enlatado es una opción conveniente debido a la vida útil, pero intente buscar una opción baja en sodio.

Ser venta inteligente

Regístrese en el sistema de puntos/recompensas de su supermercado. Con frecuencia tener ahorros especiales, descuentos o descuentos extra si eres socio. Estos ahorros pueden acumularse con el tiempo.

Ahorros de marca de la tienda

Opte por una marca de la tienda o artículos genéricos en lugar de una marca para ahorrar algo dinero. Estos productos son muy similares en términos de nutrición, calidad y sabor y por lo general son mucho más baratos.

Alimentos integrales y venta al por mayor

1. Busque comprar alimentos enteros o a granel en lugar de aquellos que son más preparado. Por ejemplo, elija un bloque entero de queso y tritúrelo usted mismo en lugar de comprar la opción previamente triturada. También puede ahorrar dinero en carne de esta manera. Compre carne molida a granel y

parte en porciones de 1 o 2 lb, congelando lo que no usarás bien lejos.

2. Si tienes una membresía en un club de mayoristas, consíguete un estante productos estables aquí. Al comprar estos productos al por mayor, ahorrará dinero y tendrá un buen stock de productos.

Compra por temporada

Dependiendo de la temporada, algunos productos serán más baratos que otros debido a mayores cantidades cultivadas y su disponibilidad. Busque en línea para ver qué productos están en temporada cerca de usted y planee usarlos en sus recetas.

Plan para el éxito

- Planifique sus comidas para la semana con anticipación y use recetas que tienen ingredientes comunes. Esto es muy útil para obtener el máximo rendimiento de su inversión en productos. Garantiza que nada salga mal o se desperdicie porque lo usará para múltiples recetas.

Alimentos básicos nutritivos y económicos

Los alimentos de bajo costo no son necesariamente poco saludables. Llenando tu nevera y despensa con alimentos básicos nutritivos y económicos puede ayudar a mantener su factura de comestibles y los costos de comida son bajos.

**Los precios pueden variar según la tienda, la ubicación y la época del año.

PROTEIN

*PPS: Price Per Serving

Dried Lentils

Uses: Soups/stews, salads, and side dishes

**Canned Beans**

Uses: Burritos, dips, enchiladas, side dishes, an addition to salads

**Eggs**

Uses: Omelets/scrambles, addition to salads and fried rice

**Nonfat Greek Yogurt**

Uses: A quick snack, an addition to smoothies, dips and sauces

**Canned Tuna (or other proteins such as chicken, salmon, etc.)**

Uses: Sandwiches, casseroles, to serve with crackers or on top of salads

**Frozen Edamame**

Uses: Snacks & appetizers, side dishes, an addition to salads, fried rice, stews, etc.

**Whey Protein**

Addition to smoothies, yogurts, baked items, etc.



**While the initial investment in protein powder may seem like a lot upfront, the overall value and amount of protein you get per scoop is comparable to some whole food, lean protein options. The versatility, convenience, and shelf-stableness of it makes it a great budget-friendly option!

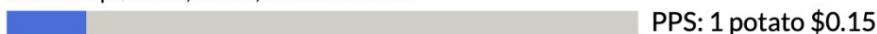
Uses: Snacks, side dishes, as part of salads, casseroles, breakfast scrambles, blended into smoothies, etc.

VEGETABLES

*PPS: Price Per Serving

Potatoes

Uses: Soups/stews, salads, and side dishes

**Carrots****Broccoli****Spinach****Green beans**

Uses: Snacks, side dishes, as part of salads, blended into smoothies, topped onto yogurt parfaits, etc.

FRUIT

*PPS: Price Per Serving



GRAINS

*PPS: Price Per Serving

Rice

Uses: Side dishes, grain/rice salads, fried rice, casseroles, soups & stews



100% Whole Wheat Bread

Uses: Hot & cold sandwiches, French toast, homemade croutons & breadcrumbs



Old-Fashioned Oats

Uses: Hot or overnight oats, an ingredient in granola, muffins, and pancakes, thickening agent in smoothies, etc.



100% Whole Wheat Pasta

Uses: Hot & cold pasta dishes



Mediante la combinación de elementos de los mencionados anteriormente de bajo costo y alimentos básicos nutritivos, puede construir platos balanceados de bajo costo. Alguno Ejemplos incluyen:

BREAKFAST



Breakfast Scramble with Toast & Fruit:

Protein (eggs), Vegetables (spinach), Carbs (Fruit and/or Bread)



Smoothie:

Protein(Greekyogurtand/orwheyprotein), Vegetables (spinach), Carbs (Fruit and/oats)

LUNCH/DINNER



Salads:

Protein (canned protein and/or lentils or beans**), Vegetables (lettuce/spinach, raw veggies), Carbs (lentils or beans** and/or fruit on the side)



Burrito Bowl:

Protein (canned protein of choice and/or beans**), Veggies (veggies of choice, salsa), Carbs (rice, beans**)



Fried Rice:

Protein (edamame, eggs, and/or canned protein of choice) Veggies (carrots, green beans), Carbs (rice)

**Vegetarian or Vegan option

CLASE 8

Carbohidratos y grasas: optimización de la nutrición

Introducción

Hasta ahora, en este programa hemos hablado de cómo alcanzar su consumo diario de calorías y los objetivos proteicos son lo más importante. Pero en este capítulo quiero prestar un poco más de atención a los carbohidratos y las grasas. Las proteínas, las grasas y los carbohidratos son lo que se conoce como “macronutrientes” y son los que componen las calorías en los alimentos que come. Cada alimento que come contiene una cantidad diferente de

proteínas, grasas y carbohidratos - muchos son una mezcla de un par de estos (por ejemplo, el salmón es alto en proteínas pero también alto en grasas). Esto es importante saber porque cada uno de estos macronutrientes tiene un propósito diferente para el cuerpo.

macronutrientes

1. Proteína: esta macro es la más importante para la composición corporal cambios y es el principal responsable de la recuperación muscular y la construcción de masa muscular. Los ejemplos incluyen pechuga de pollo, proteína en polvo, pescado, claras de huevo, etc.
2. Grasa: esta macro juega un papel importante en la absorción de vitaminas y producción de hormonas ¡Probablemente también hayas notado que tiende a hacer que tu comida sepa muy bien! Los ejemplos incluyen aguacate, aceite de oliva, mantequilla de maní, etc.
3. Hidratos de carbono (carbohidratos): esta macro es más importante para proporcionar energía y combustible a su cuerpo durante todo el día y durante sus entrenamientos. Los ejemplos incluyen arroz, avena, papas, etc.

Seguimiento de grasas y carbohidratos con su BWS Pocket Entrenador

Ahora, como hablamos a lo largo del programa, lo más importante importante cuando se trata de transformar tu cuerpo es tu ingesta calórica diaria y la ingesta de proteínas. La cantidad de carbohidratos y grasas que come tiene mucho menos de un impacto por lo que hasta este momento no nos hemos centrado en él.

Dicho esto, como Intermedio, jugar con tus carbohidratos y grasas diarios la ingesta es una forma en que puede optimizar aún más su nutrición para una mejor resultados.

Obtener sus recomendaciones de grasas y carbohidratos

Para comenzar, si recuerda la [Sección 2](#), durante la configuración de su BWS Pocket Coach hablamos sobre cómo puede cambiar un "alternar" en la hoja para revelar la ingesta recomendada de carbohidratos y grasas.

STEP 3 Your recommended calories & protein	
Your Current MAINTENANCE calories	calories
Your Target Daily Surplus	calories
Here are Your Recommendations: You need to eat within: You need at least this many grams of protein You need this many grams of fat : You need this many grams of carbs :	
	calories grams grams grams
<input checked="" type="checkbox"/> Show full Macros Acceptable Range*	

Si haces eso, descubrirás la cantidad de carbohidratos y grasas diarias que recomendamos que apuntes. Los números que ve se basan en un número relativamente Enfoque más alto en carbohidratos y relativamente bajo en grasas. La razón de esto es porque cuantos más carbohidratos tenga tu cuerpo, generalmente más alimentado estarás ser para tus entrenamientos. Entonces, al mantener sus grasas en el lado bajo, estamos dándole a su cuerpo las grasas suficientes para que funcione bien y para apoyar producción de hormonas Esto nos da más espacio para incluir más carbohidratos para energía sin repasar el total de calorías del día.

Esto se vuelve especialmente importante cada vez que haces una "fase de pérdida de grasa". Tener carbohidratos adecuados no solo lo mantendrá bien alimentado para su entrenamientos y energizado durante todo el día, pero también puede ayudar con su apetito. Las grasas contienen 9 calorías por gramo y son muy densas en calorías. Mientras que los carbohidratos solo contienen 4 calorías por gramo. Por ello, para algunos

gente, puede ser útil mantener las grasas en el lado inferior para que pueda para comer más carbohidratos y el volumen total de alimentos para mantenerse lleno cuando está a dieta.

Y, de hecho, de vuelta en el capítulo titulado "[¿Qué debo comer?: Intercambios de alimentos, Comidas con calorías específicas y más](#)" donde discutimos su "caloría específica Meals" e incluso en los planes de comidas semanales que creamos para ti en el capítulo titulado [Base de datos de comidas](#), cada comida ya está preconstruida con un relativamente alto contenido de carbohidratos y menor contenido de grasas. De esta forma, si usas las comidas específicas de calorías, puede alcanzar su consumo de calorías, proteínas, carbohidratos y grasas objetivos sin siquiera pensar ya que hicimos todas las conjeturas por ti dentro de cada comida.

Dicho esto, esto es muy individual y también depende de tu estilo de vida. Para ejemplo, para algunas personas si siguiera la dieta alta en carbohidratos y baja enfoque gordo que recomendamos, es posible que experimente mejores entrenamientos y un aumento de energía. Mientras que otros podrían preferir un contenido más alto de grasa y enfoque relativamente bajo en carbohidratos para poder incluir más grasas "sabrosas" alimentos y pueden ser más capaces de adherirse a su dieta como resultado.

Aplicar sus recomendaciones

Entonces, lo que recomendaría es revisar las recomendaciones en su Pocket Entrenador, y luego revise el historial de su aplicación de seguimiento de calorías (por ejemplo, en MyFitnessPal). Vea cómo su rango recomendado de carbohidratos y grasas compare con la cantidad de carbohidratos y grasas que ha estado comiendo diariamente base.

Luego, intente comenzar a apuntar a los carbohidratos y grasas recomendados que proporcionamos usted y ver cómo se siente.

A partir de ahí, puede continuar ajustando sus carbohidratos y grasas más o menos para encontrar lo que funciona mejor para usted y su cuerpo, siempre y cuando no pase por debajo de la ingesta mínima de grasa recomendada, ya que esa es la cantidad mínima su cuerpo necesita para poder funcionar correctamente. Por la misma razón, yo no aconsejaría ir a ningún lado por debajo de 130 gramos de carbohidratos por día.

Finalmente, recuerde siempre que alcanzar su ingesta diaria de calorías y proteínas es lo más importante! Concéntrese en concretar eso primero antes de comenzar jugando con las grasas y los carbohidratos.

CLASE 9 Cómo estructurar tu comida previa al entrenamiento

Tiempo de nutrientes

Hasta ahora, ha aprendido que alcanzar sus calorías y proteínas diarias es lo que lo más importante. Sin embargo, como intermedio, es importante comenzar teniendo en cuenta otros factores que pueden afectar sus resultados. Uno de esos factores es tiempo de nutrientes. Esto generalmente se refiere a lo que come alrededor del tiempo de tus entrenamientos. Las comidas que come antes y después de su entrenamiento son posiblemente las comidas más importantes del día. Quiere proporcionar su cuerpo con los alimentos adecuados antes de su entrenamiento para mejorar el rendimiento, así como proporcionar a su cuerpo los alimentos adecuados después para apoyar recuperación.

En este capítulo, hablaremos sobre cómo configurar su comida "pre-entrenamiento", que se refiere a la comida que comes antes de tu entrenamiento.

Cómo configurar su comida previa al entrenamiento

Si bien puede depender del tipo de ejercicio, la intensidad y la duración, generalmente desea que los carbohidratos sean la estrella de la mostrar en su comida previa al entrenamiento. Ingerir carbohidratos antes de su Se ha demostrado que el entrenamiento (por ejemplo, dentro de al menos 1-3 horas antes) mejora rendimiento ([Henselmans et al. 2022; Cornford & Metcalfe 2019](#)).

Carbohidratos

Sin embargo, el tipo de carbohidratos que incluye en su comida previa al entrenamiento dependerá de qué tan pronto antes de su entrenamiento lo tenga. Cuanto más cerca estés son para su entrenamiento, más quiere concentrarse en la digestión rápida carbohidratos y cuanto más te alejes de tu entrenamiento, más son capaces de incorporar algunos carbohidratos de digestión más lenta. Aquí están algunas pautas e ideas

Si come 30-90 minutos antes del entrenamiento

- Pasteles de arroz

- Plátano

- granola

- Panecillo

- Pretzels

Si come 2-3 horas antes del entrenamiento

- Avena

- Patatas

- Arroz

Proteína

En cuanto a las proteínas, debes asegurarte de que tu comida previa al entrenamiento también tenga proteína adecuada. En este caso, puede sentirse libre de agregar lo que desee. preferir. Proteína en polvo, pollo, fiambres, huevos, etc. Sin embargo, si está comer esto poco antes de su entrenamiento (por ejemplo, 30-90 minutos antes) y luego Sugeriría usar una fuente de proteína de digestión rápida como la proteína en polvo en comparación con algo que se digiere más lentamente, como los huevos.

Grasas

En cuanto a las grasas, no es imprescindible incluirlas en la comida previa al entrenamiento. El “riesgo” que tiene de incluir grasas en esta comida es que puede ralentizar su digestión y causar molestias digestivas si se consume demasiado cerca de cuando comienzas tu sesión de entrenamiento.

Por lo general, trate de mantener al mínimo las grasas en su comida previa al entrenamiento si lo estarás comiendo poco antes de tu entrenamiento. Si vas a comer 2-3 horas Sin embargo, antes de su entrenamiento, tiene mucha más flexibilidad para incluir comidas mixtas que contengan una buena cantidad de grasas ya que tienes suficiente hora de digerirlos.

Sin embargo, aunque estas son pautas recomendadas, en última instancia, esta se reduce a la experimentación. Por lo menos, trate de incorporar algunos carbohidratos y proteínas dentro de las 3 horas antes de su entrenamiento. Los tipos y las cantidades que elija incluir se basarán en lo que funcione ¡lo mejor para ti!

Cafeína

Dados los beneficios que se ha demostrado que la cafeína tiene sobre el rendimiento, también querrás considerar ingerir un poco antes de tu entrenamiento. Si usted toma un café todos los días, trata de guardarlo para antes de tu entrenamiento. o, en días de entrenamiento "duros", como los días de piernas, considere ingerir otra taza de café o usar un suplemento antes del entrenamiento para ayudar a mejorar el rendimiento. Aunque no querrá volverse demasiado dependiente de la ingesta previa de cafeína entrenamiento, puede ayudar especialmente en los días en que más lo necesita. Si usted entrenar más tarde en la noche sin embargo, querrá evitar consumir demasiada cafeína, ya que puede afectar negativamente su sueño.

Estos son algunos ejemplos de comidas previas al entrenamiento que puede comenzar incorporando:

Si come 30-90 minutos antes del entrenamiento:

- Tortitas de arroz con batido de proteínas
- Plátano con batido de proteínas
- Granola y yogur griego bajo en grasa (esto dependerá de usted)
si puede digerir bien la lactosa antes de su entrenamiento)
- Bagel con fiambres
- Pretzels con un batido de proteínas

Si come 2-3 horas antes del entrenamiento:

- Avena con mantequilla de maní y huevos al lado
- Patatas y pollo

- Arroz, pollo y ensalada

También puede encontrar muchas recetas de comidas en la sección "Calorías específicas".

Comidas" que le devolvemos en la Sección 2.

¿Y si entreno a primera hora de la mañana?

En general, le recomendamos que incorpore una comida previa al entrenamiento en tu rutina, pero ¿qué pasa si haces ejercicio temprano en la mañana?

Para el entrenamiento temprano en la mañana, todavía recomendaría ingerir algunos carbohidratos incluso si no tienes apetito. Esto puede ser tan simple como un puñado de granola, unas tortitas de arroz o una banana. también sugeriría incorporando cafeína y/o un suplemento pre-entrenamiento para un extra impulso en el rendimiento.

¿Qué pasa con mi comida después del entrenamiento?

Dado que su comida previa al entrenamiento se ha configurado correctamente con carbohidratos y proteínas adecuados, esto en realidad hace que la comida después del entrenamiento menos "urgente". Todavía recomendaríamos consumir una cucharada de proteína polvo (la proteína en polvo aislada de suero será la mejor opción) para poner en marcha el proceso de recuperación. Luego, dentro de 1 a 3 horas después de su entrenamiento, consuma una comida que tenga proteínas y carbohidratos adecuados. Hemos proporcionado un montón de ejemplos dentro de las guías de "Comidas específicas en calorías" que le devolvimos en la Sección 2.

Pruebe algunos de estos consejos y trucos y vea cuánto aumenta el rendimiento del entrenamiento!

CLASE 10

Transcripción

(para aquellos que prefieran leer, cada video dentro del programa tiene ha sido transcrita en forma escrita y pegado debajo del video)

Introducción

Recuerdo que cuando comencé a hacer dieta, fácilmente podía mantenerme al día con mis comidas a lo largo del día. Pero por la noche es cuando los antojos golpean y es donde我真的 luché. Por ejemplo, después de la cena, siempre estaría con un antojo de algo dulce. Para satisfacer este anhelo, a menudo me sumergía en algunos helados o galletas si los tuviera cerca. Pero a menos que realmente lo planee para todos los días, tratando de encajar estos alimentos ricos en calorías en mi objetivo de calorías cada día significaría que solo podría comer un par de bocados de helado o solo 1-2 galletas. Lo cual dejaría mis antojos solo parcialmente satisfechos o daría como resultado que comiera en exceso mis calorías para satisfacer completamente esos antojos. Avance rápido hasta ahora donde todavía tengo esos mismos antojos pero tengo algunos "trucos de postre" que uso para satisfacerme completamente sin ingerir una tonelada de calorías.

Aquí hay algunos de mis favoritos

Helado

El primero es Halo Top. Es un helado bajo en calorías que en promedio sale a alrededor de 300 calorías por pinta. Esta es una gran opción para satisfacer ese dulce diente de una manera más amigable con las calorías que algo como Ben y Jerry's

que contiene 5 veces las calorías de una pinta del mismo tamaño. Algunos otros grandes las opciones similares a Halo Top incluyen Enlightened y Arctic Zero.

Yogur Griego Alto en Proteínas

Otra opción que tomo casi todas las noches es un yogur griego rico en proteínas. tazón de frutas. Para hacerlo, usaré una porción de griego simple sin grasa o bajo en grasa. yogur, endulzalo con stevia, el sustituto del azúcar sin calorías, cúbrela con un puñado de frutas congeladas y tal vez cubrirlo con miel o jarabe sin azúcar. Repleto de una tonelada de proteínas y nutrientes para un mínimo de calorías.

Malteada de chocolate

O, a veces, me siento más como un batido de chocolate con mantequilla de maní. Enfermo agregue una cucharada de proteína de chocolate holandés Built With Science, una taza de leche de almendras, una taza de hielo, un plátano congelado y una porción de stevia para dulzura adicional. En comparación con un batido de 1000 calorías, este solo viene hasta poco más de 300 calorías.

Brownies, galletas o tarta de queso

O, si mi antojo se inclina hacia los brownies, las galletas o el pastel de queso, lo haré Enganche una de las recetas de postres de nuestro libro de cocina Built With Science. Independientemente de lo que elijo tener, encuentro que simplemente tener algo esperar por la noche ha sido de gran ayuda para mantenerme encaminado durante el día. Ya sea que encuentre una idea que realmente le guste del postre comidas que le hemos dado hasta ahora, o termine probando una receta de nuestro Built With Science Cookbook o programas, te animo a que pruebes este estrategia y ver si ayuda con su consistencia.

CLASE 11

Mesetas de pérdida de grasa: superarlas

Introducción

Durante una "fase de pérdida de grasa", a medida que avanza a lo largo de las semanas, en la mayoría de los casos su peso disminuirá gradualmente debido a la pérdida de grasa. pero como tu el peso cae, también lo harán sus "calorías de mantenimiento" ya que su metabolismo probablemente comience a desacelerarse por varias razones (Trexler et al. 2014).

Eventualmente, esto puede conducir a lo que se conoce como una "meseta de pérdida de grasa". Esto es cuando su peso se detiene, y la ingesta de calorías que solía comer, que utilizado para obtener resultados, ya no está "funcionando". Esto probablemente no sucederá para un tiempo y algunas personas nunca terminan llegando a una meseta, pero es importante ser consciente de ello y estar preparado en caso de que esto suceda.

Por ejemplo, supongamos que perdió de 5 a 10 libras durante los primeros dos meses más o menos. y luego, durante la próxima semana o dos, su peso se mantuvo relativamente igual. Esto podría ser potencialmente una meseta de pérdida de grasa.

¿Cómo se rompe a través de esta meseta?

Bueno, es vital que sigas e implementes el siguiente paso a paso enfoque paso a paso.

Paso 1: asegúrese de realizar un seguimiento preciso de su consumo de calorías.

La primera acción que la mayoría de las personas toman cuando alcanzan una pérdida de grasa/peso meseta es hacer cambios drásticos en su plan. Sin embargo, antes de hacer por lo tanto, NECESITA asegurarse de que realmente está comiendo las calorías que su BWS Pocket Coach está recomendando. Si no, aumentando la consistencia con su ingesta nutricional debe ser el primer paso antes de hacer ajustes a tu plan.

Subestimar las calorías es extremadamente común, lo he visto una y otra vez nuevamente con mis propios clientes y en la literatura. De hecho, es uno de los razones más comunes por las que las personas con sobrepeso no parecen perder grasa a pesar de estar a dieta (Macdiarmid et al., 1998, Champagne et al., 2002).

Las calorías no reportadas pueden provenir de:

- Condimentos
- Frutas vegetales
- Pequeños bocados de comida a lo largo del día
- Aperitivos
- Bebidas
- Vitaminas/suplementos (omega-3, pre-entrenamiento, etc. ¡tienen calorías!)

Estas son algunas de las principales fuentes de calorías no reportadas.

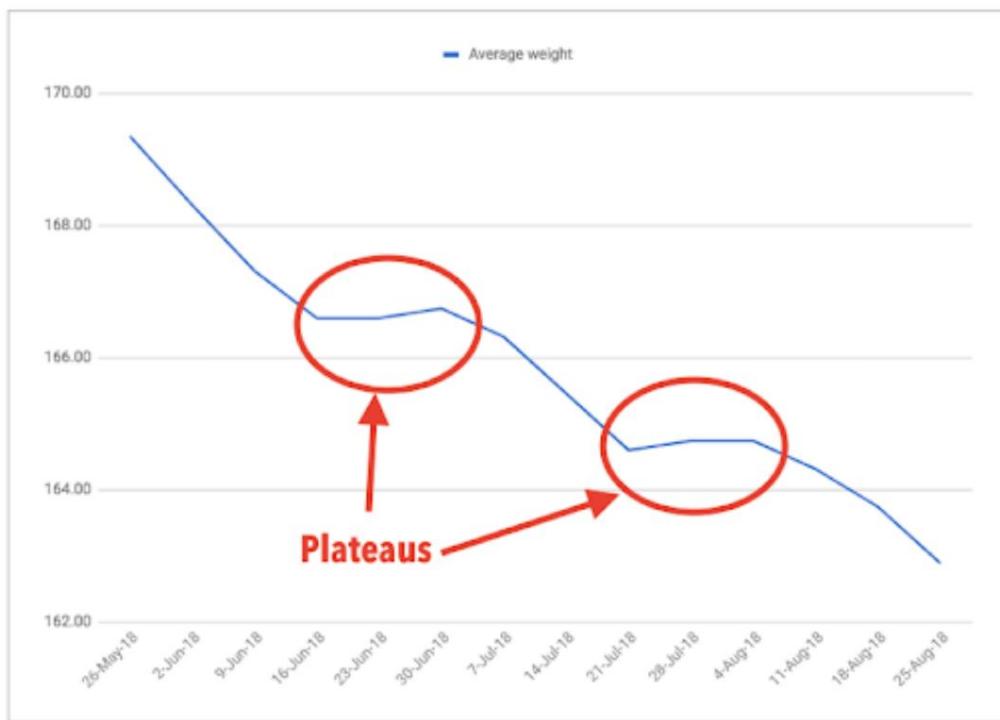
Otra fuente importante de subestimación de calorías es medir su porciones de manera incorrecta. Como se mencionó anteriormente, asegúrese de estar rastreando su pescado/ave de corral como "cocido" o "sin cocinar": esto marca una gran diferencia. Además, trate de no poner el ojo en cosas como la mantequilla de maní u otros alimentos ricos en calorías. Es mejor usar una medida de cucharada (¡y no una "cuchara colmada"!) o, mejor aún, una escala de peso para estos alimentos.

Si está seguro de que no está subestimando su consumo de calorías, entonces puede pasar al siguiente paso.

Paso 2: asegúrese de haber llegado a una meseta de pérdida de grasa

Se espera que su peso se detenga durante una fase de pérdida de grasa. Todo demasiado a menudo la gente entra en pánico cuando su peso no ha cambiado durante una o dos semanas cuando está en realidad, esto es perfectamente normal y en realidad es parte del proceso.

Por ejemplo, aquí hay un excelente gráfico de la hoja de cálculo de nutrición de uno de nuestros clientes que ilustra muy bien mi punto:



Este es un resumen de 90 días del progreso de pérdida de peso del cliente. Como puedes mira, llegaron a dos mesetas (encerradas en un círculo) donde no vieron ningún peso cambiar hasta por 2 semanas. ¿Pero advina que? Todo el tiempo, a lo largo de cada una de sus mesetas, no hicieron ningún cambio - ellos no redujeron las calorías ni aumentaron el cardio. Simplemente lo esperaron afuera. Puede ser tentador hacer cambios a su programa, pero debe tenga en cuenta que la pérdida de peso no ocurre de forma lineal. Cuerpo el peso se ve afectado por VARIAS variables (estrés, sueño, ingesta de sodio, fibra ingesta, retención de agua, etc.). Lo que significa que es vital prestar atención a los grandes imagen y tendencias a largo plazo.

Por lo tanto, sugeriría lo siguiente:

- Si su peso se ha estancado durante una semana: manténgalo al menos otra semana y vea si su peso cambia dentro de la próxima semana o dos; idealmente, está buscando un "nuevo peso bajo" para indicar que no ha alcanzado una meseta, lo que significa que su peso ha alcanzado un nivel máximo. bajo en relación con cuando comenzó su fase de pérdida de grasa.
- Si su peso semanal promedio se ha estancado durante al menos 2 semanas, lo que significa que su peso semanal promedio ha sido más o menos el mismo durante 2 semanas, entonces es hora de pasar al siguiente paso.
Nuevamente, si ha alcanzado un "nuevo peso bajo" durante este período, entonces NO ha llegado a una meseta.

Tenga en cuenta cómo su cuerpo está cambiando visualmente. Es importante asegurarse que este estancamiento de la pérdida de peso no es el resultado de construir simultáneamente músculo Y perder grasa (lograr una recomposición corporal) - lo que significa que tu peso no cambia, pero la composición de tu cuerpo sigue siendo mejorando. Esto es muy probable que ocurra en su caso. Por ejemplo, si su las medidas de la cintura están disminuyendo, te estás volviendo más fuerte y visualmente te ves mejor entonces eso es genial! A quién le importa cuál es tu peso haciendo: sigue haciendo lo que estás haciendo y no hagas ningún cambio. Mantener esto en mente antes de considerar el próximo paso.

Paso 3: agregue cardio O reduzca sus calorías

Consumo

En el caso de que haya alcanzado una verdadera meseta de pérdida de grasa, tiene uno de dos opciones para avanzar:

OPCIÓN A: Aumente sus niveles promedio de actividad.

Esto se puede hacer agregando más cardio a su rutina semanal. Para Por ejemplo, intente aumentar su recuento de pasos diarios entre 1000 y 2000 pasos o agregue un par de sesiones de cardio de baja intensidad de 15 minutos a su semana rutina. Si mantiene todo lo demás constante (por ejemplo, comer lo mismo cantidad de calorías), entonces este aumento en la actividad debería ayudarlo a romper a través de su meseta de pérdida de grasa.

OPCIÓN B: Disminuya su consumo de calorías

(su BWS Pocket Coach ya lo hace por usted, así que es simplemente una cuestión de seguir su recomendación "disminuida").

Cuál es mejor"?

Depende y variará para todos.

Por lo general, usted quiere tratar de comer la MAYOR cantidad de calorías posible sin dejar de ser capaz de alcanzar su meta de pérdida de grasa por semana/mes. Esto también le permite para tener más "margen de maniobra" a medida que te vuelves muy delgado. Por lo tanto, desea recurrir a disminuir sus calorías lo menos posible durante todo el proceso, y solo hazlo cuando estés realmente atascado.

Entonces, cuando alcanza su primera meseta de pérdida de grasa y no siente que está realizando demasiada actividad cardiovascular, le sugiero la "opción A": mantenga su ingesta de calorías sea la misma y agregue un poco más de cardio/actividad en tu rutina. Esto debería ayudarlo a superar su meseta de pérdida de grasa. después de una semana o dos de implementarlo.

Sin embargo, en el caso de que aún esté atascado después de un par de semanas O si prefiere comer menos que hacer un poco más de cardio/actividad, entonces puede recurrir a la opción B. Luego, cuando llegue a futuras mesetas, puede hacer la decisión de si desea agregar más cardio (a través del protocolo en el capítulo de cardio) O reduzca sus calorías según su BWS

Pocket Coach recomienda. Hay beneficios para ambos lados y ninguno debe usarse en exceso. Se trata de lo que es más sostenible para usted.

A la larga, probablemente tendrá que utilizar una combinación de ambas opciones al menos hasta cierto punto para alcanzar su nivel objetivo de grasa corporal.

Para poner esto en perspectiva, en mi experiencia personal esto es lo mucho que ajustar mi cardio/calorías para pasar del 15% de grasa corporal a alrededor del 12% dentro de 12 semanas más o menos hasta que mis abdominales sean claramente visibles.



Como puede ver, solo reduce mis calorías alrededor de 100 calorías de mi punto de partida (algunos de ustedes pueden necesitar dejar caer más que eso o no como mucho a lo largo del proceso) y agrego una buena cantidad de pasos adicionales como bien (una vez más, es posible que algunos de ustedes no necesiten tanto o necesiten agregar más que esto).

Aunque no deberías seguir exactamente lo que yo personalmente hago y más bien apégate a las recomendaciones que proporciono con respecto a romper la grasa mesetas de pérdida, creo que le da una buena idea de lo que puede esperar aproximadamente. Pero estos cambios se realizan gradualmente a lo largo de las 12 semanas, y solo cuando necesito romper mesetas. Definitivamente NO quieres hacer cambios drásticos a la vez.

Sin embargo, tenga en cuenta que no puede simplemente perder calorías para siempre con el fin de para romper las mesetas de pérdida de grasa. Llega un punto en el que tienes llegado a una ingesta tan baja en calorías que estás extremadamente agotado física/mentalmente, o no puedes ingerir los nutrientes adecuados con una ingesta calórica diaria tan baja. Por eso su BWS Pocket Coach tiene una recomendación "mínima" de 1,500 calorías para hombres y 1.200 calorías para las mujeres. Recomendamos evitar pasar por debajo de estos recomendaciones En su lugar, intente aumentar sus niveles de actividad O considere opción C a continuación.

OPCIÓN C: Implementar un descanso o realimentación de la dieta

Sí, hay una opción C y son algo que puedes o no ser familiarizarse con – “descansos de dieta” y “días de realimentación”. Estos temas se discuten con más detalle en el capítulo “comer más para perder más” en esta sección para que Recomiendo encarecidamente que leas ese capítulo si estás interesado en incorporando esta opción.

Generalmente, esta opción solo es necesaria cuando alcanza niveles bastante bajos de grasa corporal (~10-12%) y están luchando por seguir progresando. Pero

también son una estrategia muy efectiva para usar con el fin de darte una oportunidad de descanso mental de la dieta y uno que personalmente uso a menudo conmigo mismo y con los clientes.

Entonces, si ha llegado al punto en que necesita un poco de impulso para perder más grasa o te sientes bastante fatigado y con poca energía por haciendo dieta y le vendría bien un descanso mental, sugiero encarecidamente darle al "Come más para perder más" capítulo una lectura.

CLASE 12

Coma más para perder más: descansos en la dieta y días de realimentación

Introducción

Hasta este punto has aprendido que para perder grasa, necesitas estar en un déficit calórico. Esto es cierto. Sin embargo, en ciertos puntos a lo largo de su dieta, comer más y "salir" temporalmente de un déficit de calorías puede realmente te ayuda a perder más grasa a largo plazo. Esto es especialmente cierto si ha llegado a un "estancamiento" o "meseta" con su pérdida de grasa. Hay dos formas de hacer esto. Una forma se llama "descanso de la dieta", mientras que la otra forma es llamado "realimentación".

Estos métodos son más útiles si:

- Ha estado a dieta por más de 8 semanas
- Está empezando a sentirse con poca energía, con mucha hambre y fatigado por tu dieta
- Se está acercando a niveles relativamente bajos de grasa corporal (p. ej., alrededor de 12% para hombres y alrededor de 22% para mujeres)
- Sientes que te vendría bien un descanso mental de tu dieta

- Ha llegado a un punto muerto en la pérdida de grasa y parece que no puede superarlo

Entonces, si alguno de los anteriores suena como su situación actual, entonces considere aplicando uno de los siguientes métodos.

Método 1: Descansos en la dieta

Lo que ellos son

Las pausas en la dieta son una excelente manera de proporcionarte un descanso mental de haciendo dieta y es una oportunidad para que usted se adapte a los alimentos que le gustan. Un descanso en la dieta es donde pasas una semana comiendo tus calorías de mantenimiento todos los días, típicamente comiendo más carbohidratos de lo que normalmente come (pan, arroz, papas, etc.). Por lo general, [en la investigación](#), se usa después de cada 4 semanas de dieta (p. ej. hacer dieta durante 4 semanas, hacer una semana de descanso en la dieta, hacer dieta durante 4 semanas más, hacer una semana de descanso dietético, etc.). Se ha demostrado que hacer esto mejora la adherencia a un déficit calórico y disminuir el hambre y los antojos a lo largo del mismo.

Entonces, si ha tenido problemas para cumplir con su dieta o simplemente le vendría bien un "descanso mental", entonces puede considerar incorporar descansos en la dieta en tu rutina. Personalmente, también he encontrado que es útil cuando he estancado en una fase de pérdida de grasa y estoy empezando a sentir realmente la fatiga y Efectos negativos de una dieta.

Solicitud

Para aplicarlo, en lugar de agregar una pausa en la dieta cada 4 semanas, sugeriría agregando uno cada vez que sientas la necesidad de hacerlo. Para muchas personas, esto es a menudo alrededor de 8-12 semanas de dieta constante. Cuanto más delgado eres sin embargo, con más frecuencia querrás considerar hacer uno.

Para implementar esto, simplemente cambie su "objetivo" en el BWS Pocket Coach para "mantener" y usar las calorías recomendadas que se muestran allí para el semana. Por ejemplo, para alguien que hace una dieta de 2000 calorías al día, una dieta break podría tener el siguiente aspecto:



OPTION #1 - DIET BREAKS

	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
FAT LOSS CALORIES (e.g. 2000 CALORIES)							→
FAT LOSS CALORIES (e.g. 2000 CALORIES)							→
FAT LOSS CALORIES (e.g. 2000 CALORIES)							→
FAT LOSS CALORIES (e.g. 2000 CALORIES)							→
MAINTENANCE CALORIES (e.g. 2500 CALORIES)							→

Solo tenga en cuenta que esta NO es una oportunidad para que usted vaya en un todo fuera de juerga durante una semana. Todavía te apegas principalmente a alimentos saludables e integrales (mientras incorpora alimentos que le gustan) pero comiendo en mantenimiento calorías para variar. Puede esperar un poco de aumento de peso, pero el la mayor parte será el peso del agua, así que no se preocupe.

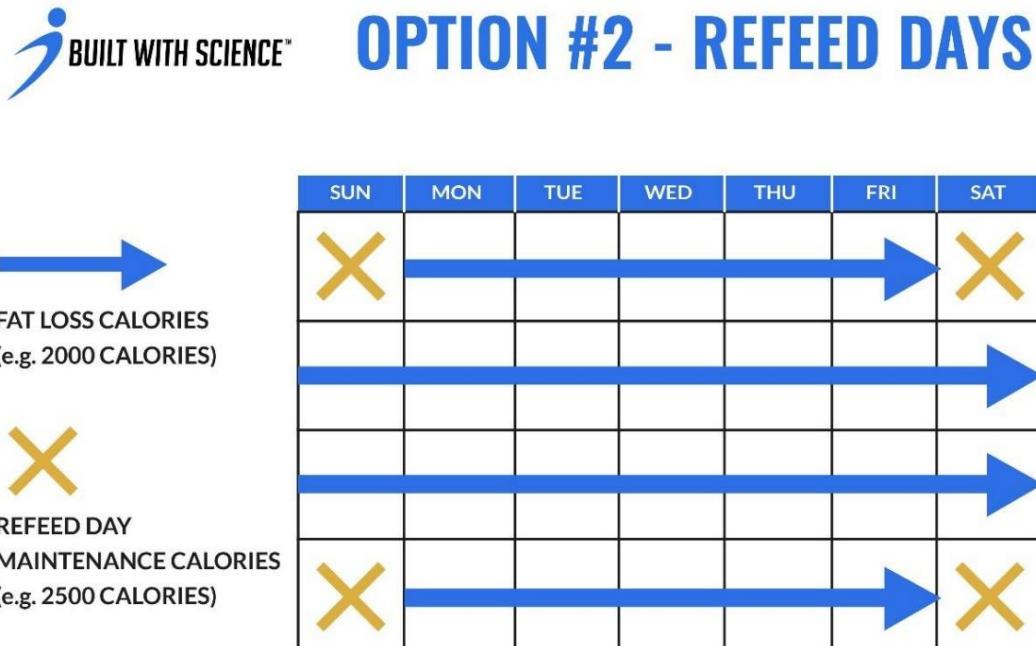
Después de regresar de la pausa en la dieta, es probable que se sienta recargado, su el hambre debe ser suprimida, sus entrenamientos se sentirán muy bien y se sentirá más motivado para terminar su dieta.

Método 2: Días de realimentación

Lo que ellos son

Los días de realimentación son similares a los descansos de la dieta en los que se come durante el mantenimiento.

calorías, pero en este caso solo lo haces durante 1-3 días:



Aunque falta la investigación aquí, parecen proporcionar una modesta beneficio si siente los efectos negativos de una dieta y es bastante bajo en energía ([Campbell et al. 2020](#)). Esto suele suceder cuando la grasa corporal desciende (por ejemplo, especialmente por debajo del 12 % para los hombres y por debajo del 22 % para las mujeres).

Solicitud

Lo que recomendaría es que si actualmente se siente fatigado (físicamente y mentalmente) de su dieta y preferiría no prolongar la duración de su dieta haciendo un descanso dietético de una semana completa, luego considere implementar una Realimentación de 2 días. En este caso, simplemente aumentaría sus calorías hasta su

calorías de mantenimiento en un fin de semana o cuando sienta que lo necesita el mayoría. Esto puede ayudar a darle algo que esperar y ayudar a dar un pequeño "impulso" para la semana.

Nuevamente, simplemente use la opción "mantener" en su BWS Pocket Coach para averiguar cuál debe ser la ingesta de calorías adecuada para este día.

En cuanto a la frecuencia, realmente depende de ti. Si te estás volviendo bastante delgado (de nuevo, alrededor del 12 % para los hombres y alrededor del 22 % para las mujeres) o simplemente comienzas a sentirte bastante fatigado por su dieta cada vez que la sigue durante demasiadas semanas en una fila, entonces querrá incorporarlo con más frecuencia (por ejemplo, 2 realimentación días después de cada 2-3 semanas de dieta).

Recuerde, ¡No es una carrera!

En general, use su juicio y preste atención a cómo se siente para determine cuándo/si necesita incorporar alguno de estos métodos. Pero solo recuerda, esto no es una carrera. ¡Esto es de por vida! Así que te animo mucho, independientemente de si lo “necesitas” o no, para incorporar algunos de estos métodos a lo largo de su dieta. Es una manera útil de mostrarle que usted no "necesita" estar en un déficit todo el tiempo. Así que no tengas miedo de tomar una "haz una pausa" cuando lo necesites, ya que probablemente te beneficiará a largo plazo.

CLASE 12 Fines de Semana y Eventos Sociales: Use Esta "Caloría
Cortar a tajos"

Transcripción

(para aquellos que prefieren leer, cada video dentro del programa tiene
ha sido transcrita en forma escrita y pegado debajo del video)

Introducción

Antes de este punto, ha aprendido acerca de los déficits calóricos y ha estado tratando de apegarse a su déficit sobre una base diaria. Pero quiero que te des cuenta de que no es que tu cuerpo tenga esta alarma interna que todos los días, exactamente 12 am cuando comienza un nuevo día, se reinicia y todas las calorías que consumir después de eso solo se usará para ese nuevo día solo. Nuestros cuerpos no funcionan de esa manera porque siempre están en un estado constante de necesitan energía para sobrevivir.

Esto significa que, incluso si en algunos días come en exceso de sus calorías, siempre y cuando está alcanzando su meta de déficit de calorías para la semana en general, todavía hará el mismo progreso que lo haría si alcanzara su déficit calórico diario Todos los días.

Por ejemplo, su déficit de calorías en este momento está establecido en 500 calorías menos. todos los días de lo que tu cuerpo necesita. En el transcurso de la semana, este equivale a un déficit calórico de 3.500 calorías que equivaldría a 1 libra de pérdida de grasa.

Ahora, no tienes que estar en ese déficit de 500 calorías todos los días. Si querías, podrías tener un déficit más agresivo algunos días y un déficit menos agresivo o incluso un superávit en otros días. Por ejemplo, digamos que tu cuerpo necesita 2.500 calorías para mantener su peso y así tu déficit calórico es de 500 calorías menos que esto, de 2.000 calorías.

No obstante, de lunes a sábado podrías optar por comer a 1.900 calorías que equivaldrían a un déficit de 600 calorías en lugar de solo 500. Como resultado, el domingo podrías comer 2600 calorías. mientras sigues alcanzando tu objetivo de déficit calórico semanal. Esto te daría la

libertad para incluir más alimentos los fines de semana sin que afecte su progreso.

¿Cómo se aplica esto a usted?

¿Cómo se aplica esto a usted? Bueno, si eres alguien a quien le encanta comer fuera los fines de semana y asistiendo a reuniones sociales, luego aprovechando este concepto puede ser extremadamente útil para usted. Por ejemplo digamos que planeas comer fuera este sábado, por lo que esa es tu mayor cantidad de calorías designada día (también conocido como el día en que es más probable que comas más calorías de las que consumes habitualmente). Para tener más flexibilidad en este día, ¿qué lo que podrías hacer el resto de los días es consumir 100 calorías menos por día de lo que sueles hacer para “depositar” unas 600 calorías más para el sábado.

No recomendaría consumir más de 100 calorías porque empiezas a notar que en tu alimentación diaria y potencialmente tienes menos Energía para tus entrenamientos.

Si esto le parece útil, entonces pruébelo usted mismo. esta semana y ver cómo va! Planifique una comida el sábado o el domingo, o en cualquier momento de esta semana, y aplique este concepto para disfrutar esa comida con más flexibilidad y sin insistir en que ralentizará su progreso. Este podría ser una excelente estrategia para el futuro si alguna vez tiene se acerca otro evento para salir a cenar o un evento social.

Sin embargo, con todo lo dicho, lo único que quiero que recuerdes para su ocasión de comer es que fue solo un día y una comida. Si usted no tomó completamente los consejos y trucos que le proporcionamos, entonces eso es completamente bien Si comes en exceso y te desvías del camino, no te preocupes. Usted no es un fracaso, no hiciste nada malo, y lo mejor que puedes hacer

es volver a la normalidad con su rutina habitual. Un dia libre es
nada en el gran esquema de las cosas!

[Completar y Continuar](#)

CLASE 13

Construyendo platos equilibrados: la clave para el largo plazo
Éxito

Transcripción

(para aquellos que prefieran leer, cada video dentro del programa tiene
ha sido transcrita en forma escrita y pegado debajo del video)

Introducción

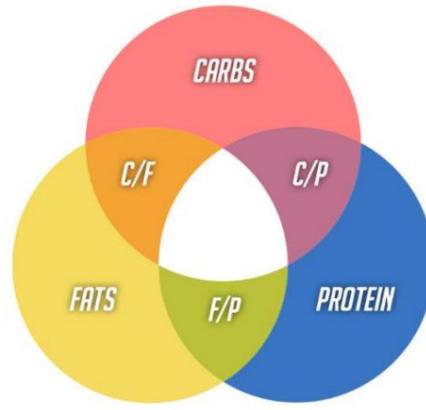
Hoy quiero enseñarles sobre una de nuestras otras herramientas educativas favoritas.
como dietistas: aprendiendo a construir un plato balanceado. Esta estrategia es una
proceso útil para hacerte consciente de lo que potencialmente te falta en
ciertas partes de sus comidas. Aprender esta habilidad también te ayudará a
eventualmente no tendrá que rastrear cada cosa que come e incluso hacer
es más fácil cuando estás comiendo en restaurantes.

El diagrama macro de Venn

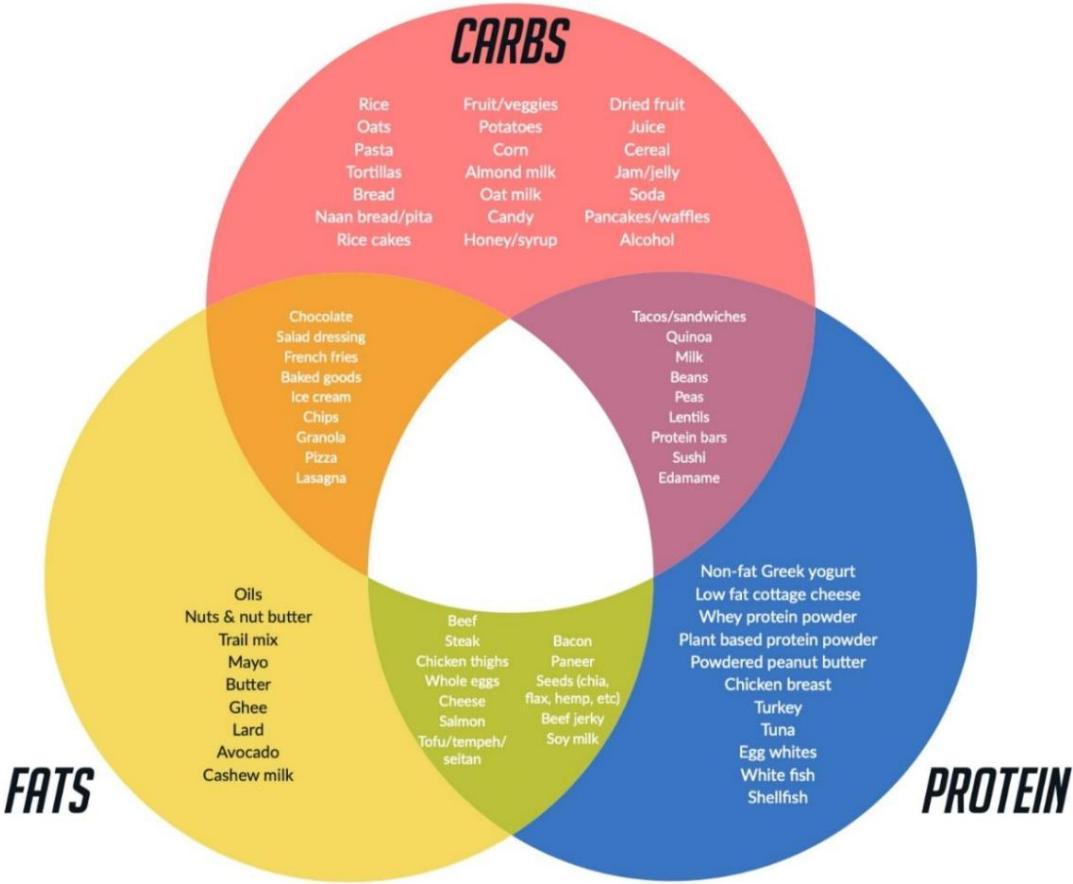
Pero antes de entrar en el método, primero quiero presentarles el
concepto de macronutrientes. Ya sabes de calorías, pero
Los macronutrientes (también conocidos como macros) son los componentes de estos
calorías Las tres macros son las siguientes:

1. Proteína: esta macro es la más importante para la composición corporal cambios y es el principal responsable de la construcción de masa muscular.
2. Grasa: esta macro juega un papel importante en la absorción de vitaminas y producción de hormonas ¡Probablemente también hayas notado que tiende a hacer que tu comida sepa muy bien!
3. Carbohidratos (carbohidratos): esta macro es importante para alimentar tu cuerpo a lo largo del día y durante tus entrenamientos, además de proporcionar vitaminas y minerales a tu día.

Ahora que comprende las macros, puedo presentarle nuestro macrodiagrama de Venn. Esta es una excelente herramienta para ayudarle a visualizar qué alimentos nutritivos proporcionan más de qué macronutriente y para dar usted es una fuente para buscar ideas cuando construya sus comidas.



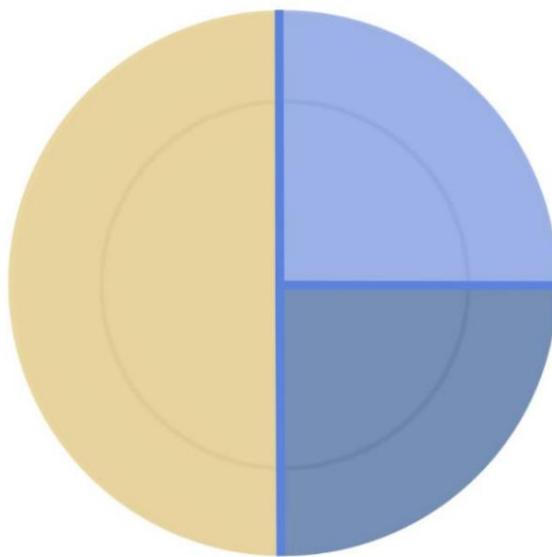
Notará que para las categorías que no se superponen, los alimentos enumerados en ese círculo contiene principalmente solo uno de los macronutrientes. Pechuga de pollo, por ejemplo, se compone principalmente de proteínas. Pero cuando los círculos se superponen, esos alimentos en esa superposición contienen las dos macros enumeradas. Salmón por ejemplo contiene proteína pero también contiene grasa.



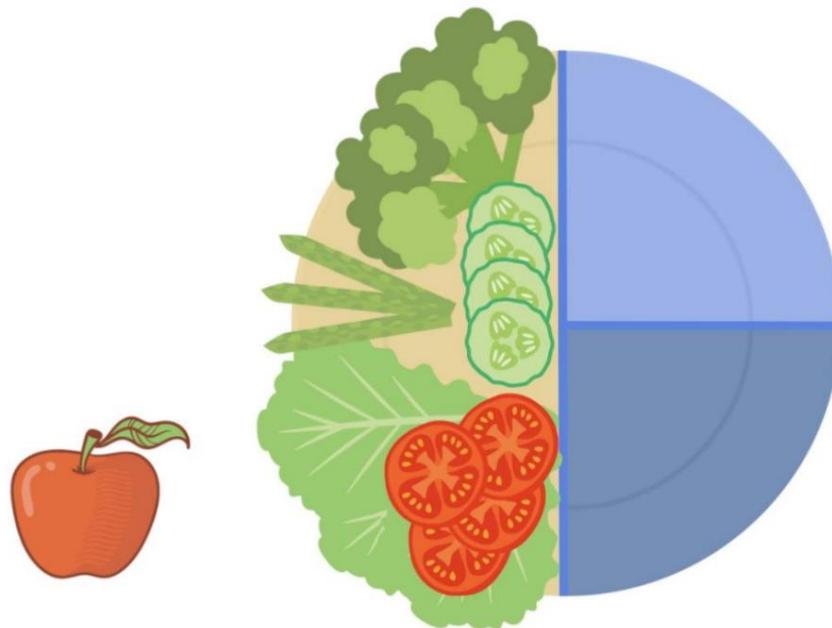
Ahora, para construir un plato balanceado usando este diagrama de Venn o cualquier otro alimento de hecho, esto es lo que querrá hacer.

Construyendo un plato equilibrado

Imagina un plato vacío. Divide ese plato para que lo tengas dividido en 2 cuartos y medio.



Quieres llenar la mitad de ese plato con verduras. Si tienes el extra calorías, entonces esto podría ser fruta en su lugar o una combinación de ambos. Esta voluntad ayudar a mantenerlo lleno y asegurarse de que está recibiendo los nutrientes y fibra todos los días.



Luego, llena una cuarta parte del plato con algún tipo de proteína magra. Esta voluntad ayudarlo a mantenerse en el camino para alcanzar sus objetivos diarios de proteínas y también ayudarlo a mantener estás lleno durante todo el día.



Por último, para el cuarto restante en el plato, llénalo con carbohidratos como papas, arroz o pasta o rellénelo con grasas como nueces, aguacates o aceites Otra opción es usar esa parte para llenarla con algún tipo de golosina como un trozo de chocolate o una pequeña porción de helado. Sin embargo, si elige una fuente de proteína + carbohidrato o proteína + grasa del diagrama de Venn, luego por lo general, contaría eso como las dos cuartas partes del plato.



Seguir esta estructura general durante la mayor parte de tus comidas principales a lo largo del día es solo una forma de asegurarse de que está elaborando comidas que son nutritivas y te ayudarán a mantenerte lleno y encaminado hacia tu objetivos diarios.

Sin embargo, no piense demasiado en esto y no dibuje en sus platos o tratando de asegurarse de concretar cada porción y macronutriente durante ¡cada comida! Esta es simplemente una estrategia para ayudarlo a construir una comida balanceada. Cómo distribuye sus carbohidratos o grasas a lo largo de sus comidas y cómo gran parte de los que tienes depende totalmente de ti. lo que mas importa es que alcanzas tu objetivo diario de calorías y la ingesta mínima de proteínas. Así que trata de use este concepto para ayudarlo a planificar sus comidas, pero tenga en cuenta que todavía está rastreando todo y enfocándose en los dos componentes clave: calorías y proteínas. Solo una vez que aciertes a esos dos, entonces deberías concéntrese en tratar de optimizar su ingesta de carbohidratos y grasas y el tiempo.

Conclusión

Por ahora, trabajemos en tomar esta información que aprendiste hoy y aplicándolo a sus propias comidas mañana, donde su objetivo será aplicar el concepto de plato equilibrado en al menos dos de tus comidas. Puedes usar nuestro Diagrama de Venn como referencia para ayudar a preparar su comida, o intente hacer algo investigar qué alimentos son principalmente proteínas, carbohidratos y/o grasas y utilizarlos para guiarte.

CLASE 14

Alimentación consciente: cambiar su comportamiento alimentario

Transcripción

(para aquellos que prefieran leer, cada video dentro del programa tiene ha sido transcrita en forma escrita y pegado debajo del video)

Introducción

¿Cuántas veces te has sentado a comer algo mientras simultáneamente haciendo otra cosa? Viendo la última temporada de tu programa favorito en netflix? ¿Desplazarse por las redes sociales? Comprobación sus correos electrónicos? ¿Responder a mensajes de texto?

Definitivamente he hecho mi parte justa de lo anterior, especialmente cuando estoy más ocupado en el trabajo o incluso al final del día cuando solo quiero ponerme al día todo lo que pasó durante el día. Sin embargo, comer mientras Se ha demostrado que la distracción tiene efectos potencialmente negativos.

El impacto de la alimentación consciente

En comparación con ocasiones para comer sin comer distraído, comer distraído puede conducir a un aumento de la ingesta de alimentos en esa comida, aumento de la ingesta de alimentos, más tarde encendido, menos saciedad y dificultades para recordar cuánto y qué comió cuando en la comida distraída (Robinson et al., 2013, Oldham-Cooper et al., 2011).

Aquí es donde entra en juego la alimentación consciente. Aplicar este concepto te ayudará estar más en sintonía con sus señales de hambre y aumentar su conciencia de lo que estás consumiendo. Esto no solo lo ayudará con las comidas que estás consumiendo en casa, pero será increíblemente beneficioso para las comidas que están fuera de su control, como eventos familiares, reuniones sociales, viajes de trabajo, etc. Practicar la alimentación consciente realmente ha ayudado a hacer que nuestro entrenamiento clientes menos ansiosos cuando se trata de este tipo de eventos porque puede disfrutar del evento y sentirse satisfecho con la comida sin exceso

Cómo practicar la alimentación consciente

Entonces, ¿cómo funciona exactamente la alimentación consciente? Bueno, es simplemente una cuestión de minimizando las distracciones y concentrándose en la comida actual que está comiendo. Aquí hay algunos consejos para que revises y veas qué es más realista. y funciona mejor para ti

1. Programe un tiempo para usted en su calendario para poder sentarse y disfrutar de una comida durante su día de trabajo. Recuerde, el objetivo de no distraerse mientras come es, literalmente, no hacer nada más mientras consume alimentos.

2. En lugar de sentarse frente al televisor, el teléfono, la computadora o la tableta, apague estos dispositivos o guárdelos durante los 20 a 30 minutos que le tomará terminar su comida.

3. Si está cocinando su comida, trate de no picar nada mientras estás cocinando
4. Tómese su tiempo al comer su comida. No se apresure y devore su comida. Cuando estés consumiendo la comida, piensa realmente en los sabores, la textura, la temperatura y cómo te sientes mientras comes (hambre, lleno, satisfecho, etc.). Si está lleno y/o satisfecho, entonces deje de comer. No necesita terminar su plato e incluso puede guardar las sobras para el día siguiente.

Conclusión

En última instancia, practicar la alimentación consciente te ayuda a estar presente con tu comer y disfrutar del momento actual. También puede ser una gran manera para que usted ¡descomprima y desconecte de su día por solo un rato! Así que piensa en cómo le gustaría incorporar e implementar esto en su día, y planificar incorporar el concepto de alimentación consciente en al menos 2 de sus comidas mañana.

CLASE 15

Hidratación: el elemento más descuidado de la nutrición

Transcripción

(para aquellos que prefieran leer, cada video dentro del programa tiene ha sido transcrita en forma escrita y pegado debajo del video)

Introducción

Hasta este punto, nos hemos centrado mucho en la comida, pero este no es el único componente de la nutrición que tendrá un impacto en su éxito. La hidratación es uno de esos componentes.

El agua y la hidratación adecuada juegan un papel muy importante en tu entrenamiento. rendimiento, recuperación y niveles generales de energía. Cuanto más deshidratado usted es, el mayor riesgo que existe de impactos negativos en su rendimiento, aumentando la dificultad percibida del entrenamiento, e incluso perder potencialmente la motivación para hacer ejercicio (Kerksick et al., 2018 y Popkin et al., 2010).

Evaluación de su estado de hidratación

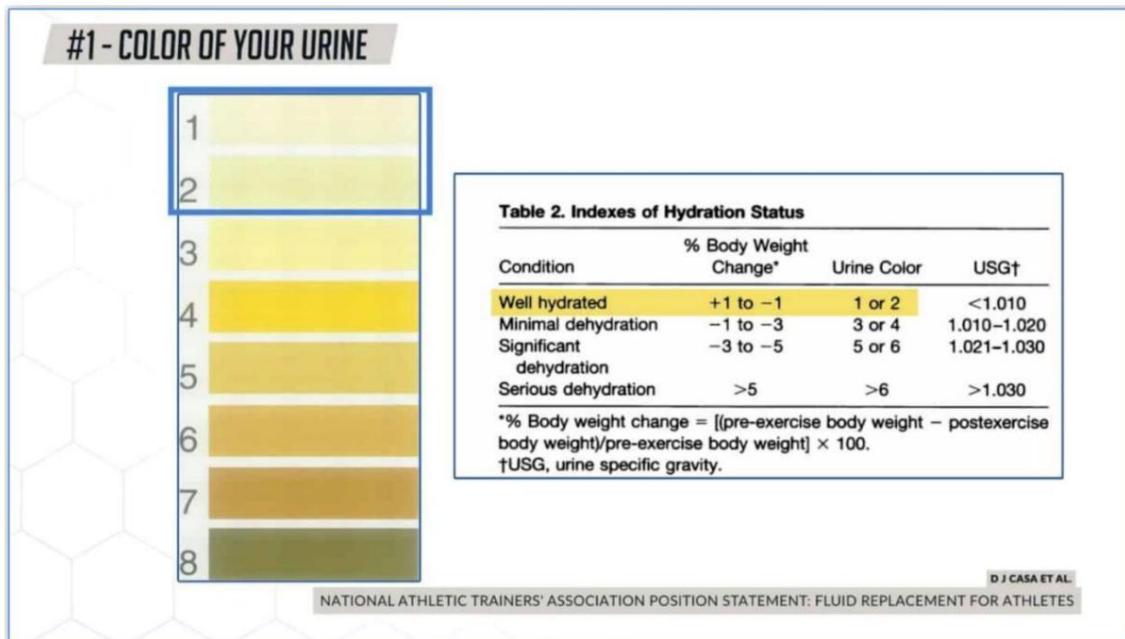
Ahora bien, ¿cómo evalúas si estás o no correctamente hidratado? Es en realidad una evaluación relativamente fácil y rápida que puedes hacer por ti mismo para determinar esto. Ahora puede que le resulte un poco incómodo de escuchar, pero como dietista, estoy acostumbrado a hablar de esto y de varias cosas más, así que no incluso preocuparse por ello.

La primera forma de evaluar si está correctamente hidratado antes de su ejercicio es observar el color de la orina. No te pongas todo incómodo conmigo aquí, como prometo, esto es completamente normal y realmente bueno cosa para que usted haga.

Echa un vistazo a esta escala de colores de la orina. Dónde desea estar de manera óptima a lo largo del día, pero especialmente antes de tus entrenamientos, está en el 1-2 categoría de rango. A medida que su orina comienza a oscurecerse más y más, como en la categoría 4-8, es cuando realmente deberías estar bebiendo agua, ya que esta es una señal de que está gravemente deshidratado.

Eche un vistazo a esta tabla de un documento de 2000 sobre hidratación y atletismo.

actuación:



Puede ver aquí que durante la mayor parte del día, para ser considerado bien hidratado, querrá que su orina esté en la categoría 1-2. Ahora, después de un ejercicio, es posible que te encuentres más en las 3 categorías, lo cual está bien y lo suficientemente fácil de arreglar. Sin embargo, como mencioné anteriormente, una vez te acercas a la categoría de color 4 e inferior y superior es cuando está severamente deshidratado y no solo experimentará impactos negativos en su desempeño, pero también efectos secundarios negativos para la salud (mareos/aturdimiento, confusión, dolores de cabeza, etc.)

¡Tu desafío!

¡El desafío para mañana es concretar tus hábitos de hidratación! Quiero intentar como mínimo beber un vaso alto de agua tan pronto como despierta, un vaso alto de agua con cada una de sus comidas, y un vaso alto Vaso de agua antes, durante y después de tus entrenamientos. uno de los faciles maneras de lograr este objetivo es tener una botella de agua en su línea de vista. Esta es una excelente señal visual para recordar beber agua.

Conclusión

Día a día, generalmente se recomienda apuntar a alrededor de un galón o 4 litros . al día si eres hombre y unos 3 litros al día si eres mujer. Obviamente, esto depende en gran medida de qué tan activo sea y cuánto sudas, así que utilízalo como una pauta general, pero presta más atención a la escala de color de la orina que mostré anteriormente para guiar su hidratación. Implementar esto mañana y vea cómo su energía y rendimiento general mejoras!

CLASE 16 Sueño: más importante de lo que crees

Transcripción

(para aquellos que prefieren leer, cada video dentro del programa tiene ha sido transcrita en forma escrita y pegado debajo del video)

Introducción

Ahora que ha podido desarrollar algunos hábitos buenos y sólidos en torno a tu entrenamiento y nutrición, quiero empezar reconociendo el bajo áreas apreciadas que pueden no estar directamente relacionadas con la nutrición o el entrenamiento pero se ha demostrado que aún tienen un efecto importante en su progreso.

Dormir es una de esas cosas que todos sabemos que debemos priorizar y que deberíamos obtener más, sin embargo, todavía es algo que tendemos a poner en el segundo plano cuando se trata de centrarse en cosas como mejorar nuestra alimentación hábitos y llegar al gimnasio constantemente. Tengo algunos consejos y trucos para que comience a implementar en usted mismo al final de esta sección, pero primero

analicemos cómo el sueño puede afectar su nutrición, composición corporal y rendimiento del entrenamiento.

Efectos sobre el apetito y la ingesta calórica

La mayoría de las personas desconocen el efecto que tiene el sueño sobre el apetito y la ingesta de calorías. Varios artículos sugieren que la restricción del sueño conduce a aumento del hambre percibida y, como resultado, una mayor ingesta de calorías en el transcurso de un día principalmente por comer más carbohidratos y grasas ([Zhu et al., 2019](#)).

De hecho, en individuos con sueño restringido, su consumo calórico total para el día puede aumentar en un promedio de 250 calorías adicionales por día ([Zhu et al., 2019](#)) mientras que aquellos que simplemente aumentan la cantidad de tiempo que duermen, tienden a reducir su ingesta total en 270 calorías por día ([Tasali et al., 2022](#)).

Efectos sobre la composición corporal

En cuanto a la composición corporal, parece que incluso si estás comiendo lo correcto cantidad de calorías y ejercicio regular, no dormir lo suficiente puede afectar negativamente su progreso.

De hecho, en un estudio de 2010, se sometió a los sujetos a un déficit calórico regulado durante dos semanas y divididos en dos grupos. Un grupo estuvo sujeto a menos de 5,5 horas de sueño por noche mientras que el otro grupo durmió al menos 7,5 horas de sueño por noche. ¿El resultado? El grupo privado de sueño perdió un 60% más masa muscular y 55% menos de grasa que el grupo que durmió lo suficiente ([Nedeltcheva et al., 2010](#)).

Efectos sobre el rendimiento del entrenamiento

Por último, el rendimiento del entrenamiento. ¿Alguna vez has tenido una mala noche de sueño y ido a hacer ejercicio al día siguiente, solo para descubrir que su rendimiento no es va tan bien como habías pensado? Bueno, hay una razón detrás eso.

La investigación ha demostrado que la restricción del sueño puede afectar negativamente más trabajo técnico y basado en habilidades además de entrenamientos con mayor cantidades de volumen [\(Kirschen et al., 2020\)](#).

Aunque hay algunas advertencias con los estudios que mencioné cuando se tomaron en general, está claro que el sueño es tan importante, si no más importante, que otros factores como tu entrenamiento y nutrición. es por eso que el El desafío para esta semana es asegurarse de obtener al menos 7 u 8 horas de sueño durante al menos 5 noches a la semana. Mientras más, mejor. Si usted es alguien que lucha con el sueño, lo guiaré a través de algunos estrategias en solo un segundo sobre cómo asegurarse de que está maximizando su tiempo para dormir un poco. Si ya eres alguien que recibe de 7 a 8 horas de duerme, veamos si puedes acercarte a 8-9 o 9-10 horas de sueño, ya que la investigación también parece encontrar un beneficio en prolongar el sueño por tener un efecto neutral o positivo en su desempeño [\(Bonnar et al., 2018\)](#).

¿Cómo puedes mejorar tu sueño?

Entonces, ¿cómo puedes mejorar exactamente la calidad y la cantidad de tu sueño?

Bueno, siempre trabajo con mis clientes en el desarrollo de una rutina con sus nutrición, ejercicios e hidratación porque se vuelve más fácil incorporarlo a tu estilo de vida cuando no tengas que pensar en hacerlo. ¡Lo mismo ocurre con el sueño! Si tienes una rutina de higiene del sueño

establecido, se vuelve mucho más fácil conciliar el sueño constantemente en el mismo tiempo, quédese dormido y despiértese sintiéndose renovado y bien descansado.

Aquí hay algunos consejos sobre los que me gusta hablar con mis clientes para su sueño. rutinas (basadas en [investigaciones y recomendaciones establecidas](#)):

- Evite las distracciones antes de acostarse;
- Limite su tiempo de pantalla (teléfono, computadora, tableta, televisores, etc.) a por lo menos menos 2 horas antes de acostarse;
- Trate de despertarse a la misma hora todos los días;
- Desarrolle una rutina para la hora de acostarse y trate de acostarse a la misma hora. cada noche;
- Evite tomar bebidas con cafeína después del mediodía;
- Evite beber alcohol justo antes de acostarse.

Encontrar lo que funciona

En última instancia, encuentre algo que funcione bien para usted y su rutina. Yo también Quiero que recuerdes que lo mismo que haces con tu nutrición en términos de hacer pequeños cambios con el tiempo es lo mismo que quiero que hagas hacer por sus hábitos de sueño. No elija más de 1 cosa de esta lista para implementar a la vez. Solo elige una cosa y realmente ciérrala primero antes de agregar otro componente a su rutina.

Además de esto, si actualmente no está durmiendo lo suficiente, conviértalo en un prioridad. ¿Cuáles son algunas otras actividades que usted puede tener que eliminar para para que puedas dormir más horas? Puede que tenga que echar un vistazo a su horario para ver lo que está haciendo todos los días y, potencialmente, lo que podría usted acorta o recorta su día para poder dormir más.

Incluso probar algunos de los consejos que mencioné anteriormente podría ser beneficioso para usted para dar un tiro!

siesta

Por último, si no puede incorporar ninguno de estos consejos pero puede incorporar una siesta en su día, esto puede beneficiarle siempre y cuando no ocurre demasiado tarde en el día para interrumpir su sueño por la noche y mientras ya que no tiene una duración demasiado larga (un rango de 20 a 90 minutos puede ser mejor para ¡tú!). Finalmente, experimente con estos consejos y trucos en usted mismo para ver Que funciona mejor para usted.

CLASE 17 Guía de viaje: Mantenerse en el buen camino

¿Eres alguien que siempre está en movimiento? Alguien que tiene mucho requisitos de viaje para el trabajo? O tal vez solo tienes unas grandes vacaciones. y no sabes por dónde empezar con tu nutrición.

Independientemente del motivo del viaje, entendemos que puede ser un tiempo bastante estresante con toda la planificación que implica. Por eso nuestro Los dietistas de BWS crearon esta guía de viaje que explica paso a paso proceso paso a paso para planificar con anticipación su nutrición dependiendo de lo que tiene acceso, cuánto tiempo viajará y qué hacer antes, durante y después del viaje.

Queremos que sea lo más fácil y libre de estrés posible para usted, con el objetivo final que todavía está equilibrando disfrutar de la vida mientras cumple con su objetivos. Queremos recalcar que no perderá todo el progreso que hecho hasta ahora y que no debe sentirse ansioso por el cambio de tu rutina habitual.

¡Relájese, disfrute de su tiempo y vuelva a su rutina normal una vez que haya regresado a casa!

CLASE 18 Directrices sobre el alcohol: mantenga su vida social

Introducción

Creo en la moderación (especialmente cuando se trata de fitness y nutrición) y sé que muchos de ustedes probablemente salen regularmente y beben de vez en cuando - y no soy de los que dicen que debes cortar por completo el alcohol fuera de tu vida...

Sin embargo, ¡debe disfrutarse moderadamente! Si estás bebiendo unas cervezas todos los días, o incluso varios días a la semana, eso definitivamente va a dificultar tu progreso a largo plazo dado que una cerveza típica ronda los 200-300 calorías prácticamente sin beneficios nutricionales significativos.

Y si no está al tanto de la gran cantidad de calorías (¡vacías!) que bebidas alcohólicas comunes contienen, observe el siguiente gráfico:

HOW MANY CALORIES ARE IN YOUR DRINK?



Así que trata de reducirlo y disfrútalo con moderación.

Disfrutando de tus salidas nocturnas

En cuanto a los "atracones de bebida" y las "salidas nocturnas con amigos", hay algunas maneras puede minimizar el impacto que tendrá en su progreso. Aquí están algunas

consejos:

- Durante el día, apéguese a los alimentos bajos en grasas y concéntrese más en obtener suficiente proteína para "ahorrar" un poco más de espacio para tus bebidas alcohólicas por la noche
- Apéguese a los licores fuertes (p. ej., vodka) y apéguese a las bebidas sin azúcar sin calorías. bebidas (por ejemplo, Coca-Cola Zero, agua con gas) ya que esto minimizará las calorías que ingieres del alcohol. ¡El refresco de vodka es una excelente opción!

- Tómese un día de descanso después de una noche de consumo excesivo de alcohol. La recuperación posterior al entrenamiento no se inhibe con ingestas moderadas, pero sí con ingestas más altas y puede afectar su capacidad para realizar y recuperarse de un entrenamiento de "resaca" (Murphy et al., 2013, Barnes et al., 2011). Pero, si te sientes preparado para el desafío, ¡adelante!

Conclusión

Pero dicho esto, ¡diviértete! Usa los consejos que mencioné pero no sentir la necesidad de obsesionarse con ellos. La moderación es clave. Personalmente, rara vez beber alguna vez. Cuando lo haga, será sólo un trago o dos. Si me voy por la borda, tomará varios días para recuperarme y en cuanto a prioridades, prefiero mirar y sentirme genial que llenar mi cuerpo de toxinas. Todavía me lo paso tan bien (si no mejor) sin alcohol en el sistema! A cada uno lo suyo, pero yo ¡espero que esto ayude!

SECCIÓN 8 - RECURSOS ADICIONALES: Capacitación

Entrenamientos que ahorran tiempo: las mismas ganancias, la mitad de las Tiempo

Transcripción

Introducción

¿Puedes entrenar en la mitad del tiempo y obtener las mismas ganancias que obtendrías? de un entrenamiento más largo? ¡Con la ciencia, sí, definitivamente puedes! Eso es exactamente donde entran nuestros entrenamientos que ahorran tiempo. Los entrenamientos estándar en su programa tomará en promedio alrededor de 60-75 minutos para completar incluyendo su calentamiento. Hemos creado una rutina de ejercicios para ahorrar tiempo que lo reduce a menos de 30 minutos, e incluso a un tiempo "extremo" ¡Guarda una rutina de ejercicios que reduce esto a solo 15 minutos! Estos son

todos disponibles para descargar arriba, y para aquellos interesados en las matemáticas detrás del tiempo de entrenamiento, puede hojearlo en el apéndice de la PDF descargables.

Cuándo usarlos

Ahora, antes de sumergirnos en cómo “funcionan” estos entrenamientos que ahorran tiempo, quiero para explicar primero cuándo elegiría usarlos.

Así que diseñamos los entrenamientos que ahorran tiempo para replicar todos sus estándares rutinas de entrenamiento Por ejemplo, supongamos que está utilizando los 4 días por semana rutina de ejercicios. Hemos creado una versión de 30 minutos, así como una de 15 versión minuto de cada uno de esos entrenamientos. Esto significa que tienes diferentes formas de usar los entrenamientos que ahorran tiempo dependiendo de dónde mejor te ayudo

Por ejemplo:

- Si tiene una agenda bastante ocupada toda la semana y sería más con una rutina de ejercicios más corta, entonces puede optar por usar la rutina de ejercicios que ahorra tiempo para todos sus entrenamientos a lo largo de la semana
- Por otro lado, si solo tiene ciertos días en los que su horario es apretado y tiene prisa, entonces puede elegir usar el entrenamiento de 30 minutos o 15 minutos solo para ese día ocupado y usar la rutina de entrenamiento estándar más larga para el resto de la semana
- O, en los días en que no tenga ganas de ir al gimnasio, puede elegir hacer el entrenamiento de 30 minutos o 15 minutos en su lugar. Algo siempre es mejor que nada, y es mucho más fácil

comprométase mentalmente a hacer un entrenamiento de 15 minutos en comparación con un entrenamiento de 60 minutos.

Entonces, como puede ver, puede optar por usar el ahorro de tiempo completo rutina de ejercicios o porque está sincronizado con su rutina de ejercicios normal, simplemente cambie su entrenamiento normal por el entrenamiento de ahorro de tiempo solo en los días en que más lo necesitas.

Cómo trabajan ellos

Ahora, en cuanto a cómo “funcionan” estos entrenamientos, van a ser más intensos que sus entrenamientos estándar más largos, y hay algunos diferentes métodos que usamos según la rutina de ejercicios que ahorra tiempo elegir. Dentro de los PDF descargables de cada entrenamiento, explicamos cómo para ejecutar cada método. Pero aun así sugiero ver este video todo el paso a paso para que entienda completamente la ciencia detrás de cómo funcionan y cómo usarlos correctamente.

Método 1: Superseries

El primer método que notará que usamos es algo llamados "superconjuntos". En lugar de realizar una serie para un ejercicio, descansar, y luego realizar otra serie, las superseries implican realizar dos ejercicios espalda con espalda con un descanso mínimo entre ellos. Esto puede habilitar reducir su tiempo de entrenamiento a la mitad. Sin embargo, [la investigación ha mostrado](#) que la clave para hacer este trabajo es elegir dos ejercicios que entrenar los músculos opuestos. Por ejemplo, usar press de banca para entrenar tu pecho, y luego usando una fila para entrenar la espalda. De esta manera, un músculo puede descansar mientras se trabaja el otro músculo.

Hemos implementado esto en sus entrenamientos emparejando dos "opuestos" ejercicios entre sí para ser realizados como un superconjunto.

Entonces, por ejemplo, echemos un vistazo al entrenamiento de la parte superior del cuerpo de 30 minutos. de la rutina de entrenamiento de 4 días por semana:

WORKOUT	EXERCISE	SETS	REPS	NOTES
Superset A	A1. Barbell Bench Press	3	8-10	Grip slightly outside shoulder-width, keep chest up, lower bar to level of nipples, avoid flaring elbows out.
	A2. Barbell Row (mid/upper back focused)	3	8-10	Grip bar with an overhand and wide shoulder-width grip, push hips back, lean torso forward, pull elbows back behind your body.
Superset B	B1. Standing Barbell Overhead Press	3	6-8	Press in straight line up, keep core and glutes engaged, avoid arching back.
	B2. Pull-Ups	3	6-12	Grip outside shoulder-width, pull until chin over bar, use alternative if unable to do 6 reps in a row, add weight if able to.
Superset C	C1. Hammer Curls	3	8-10	Use hammer grip, pull up and across chest, alternate arms each rep.
	C2. Dumbbell Lateral Raises	3	15-20	Lean torso forward slightly, raise arms in scapular plane, avoid using momentum.
Rest Pause Method	Incline Dumbbell Overhead Extensions	1	30 total	Avoid excessively swaying elbows back and forth, arching lower back, and not completing reps with full range of motion.

Hay 3 superconjuntos en total, así como algo llamado "descanso-pausa". método" para el último ejercicio del que hablaremos más adelante.

Entonces, si echamos un vistazo al Superconjunto A, podemos ver el press de banca con barra y el remo con barra se combina como un superconjunto. Para realizar esto superserie, haría una serie de press de banca, descansaría durante 1 minuto y luego

realice el remo con barra, descance durante 1 minuto y luego vuelva a la prensa de banco Repetirás eso por un total de 3 veces antes de pasar a el siguiente superconjunto.

Como era de esperar, sus entrenamientos serán mucho más duros y más intenso de lo habitual. Pero este es el precio que pagará por un entrenamiento más corto si quieras que sea igual de eficaz.

Método 2: series de descanso y pausa

Otro método que hemos usado en algunos de los entrenamientos que ahorran tiempo se llama "series de pausa de descanso". Este método se ha mostrado recientemente en un [2019](#)  [papel](#) para proporcionar ganancias incluso ligeramente mejores que los conjuntos tradicionales, pero requiere alrededor de un tercio del tiempo para hacer!

Para explicar cómo realizarlos, echemos un vistazo a la siguiente parte superior entrenamiento corporal de la versión de 15 minutos del entrenamiento de "4 días" rutina.

WORKOUT	EXERCISE	SETS	REPS	NOTES
Rest Pause Method	Flat Dumbbell Press	1	30	Avoid rounding your shoulders at the top position & letting your shoulders take over, flaring elbows, and not moving through a full range of motion.
	Dumbbell Chest Supported Row (mid/upper back focused)	1	30	Avoid arching your lower back and bending of the forearms as you pull.
	Seated Dumbbell Shoulder Press	1	30	Avoid excessively arching lower back, flaring elbows at bottom position, and not moving through a full range of motion.
	Lat Pulldowns	1	30	Avoid using momentum by swinging the weight up and down, stopping short of your upper chest, and leaning too far back as you pull the weight.

En este caso, cada ejercicio utilizará el método de descanso-pausa con solo "1 serie" de 30 repeticiones. Sin embargo, este 1 set no se realiza como normalmente haría. En cambio, harás una serie e intentarás hacer tantas repeticiones como sea posible, luego descance brevemente durante 15-20 segundos, luego haga otra serie de tantas repeticiones como desee. Puede, descance brevemente durante 15-20 segundos, y repita esto hasta llegar a un total de 30 repeticiones. Entonces, en realidad, no es solo 1 juego, es 1 juego "gigante" compuesto por un montón de mini-sets con breves períodos de descanso en el medio.

Una vez que finalmente llegas a 30 repeticiones para uno de tus ejercicios, tomas un descanso de un minuto y luego pasar al siguiente ejercicio.

Ahora, para aplicar una sobrecarga progresiva a esto, debe asegurarse de que al llegar a la repetición 30, esa serie es casi al fallo o muy cerca de ello. Si te pareció demasiado fácil llegar a un total de 30 repeticiones, entonces es una buena idea. Indicación de que debe intentar aumentar el peso un poco para el próximo

tiempo. Entonces, al igual que sus entrenamientos normales, está tratando de hacer más peso y/o repeticiones a lo largo del tiempo.

Sin embargo, dicho esto, debe tener muy en cuenta el desglose del formulario. al aplicar este método. Estarás presionando fuerte y puede conseguir tentador dejar que tu forma se vuelva descuidada hacia el final de tu set. hemos ejercicios elegidos que son los más seguros para usar este método, pero aún así es algo que debe tener en cuenta para evitar lesiones. Así que por favor, no sacrifique su forma solo para tratar de llegar hasta las 30 repeticiones.

Método 3: Tri-Sets

El método final que verá en algunos de los entrenamientos que ahorran tiempo se llama un “triset”.

Este método es una especie de combinación de los dos métodos anteriores que cubierto. En este caso, simplemente realiza cada ejercicio en el tri-set en orden con tan solo 30 segundos de descanso entre cada ejercicio. Despues de completar todos los ejercicios del tri-set, descansa 1 minuto y repite para el total número de conjuntos.

WORKOUT	EXERCISE	SETS	REPS	NOTES
Tri-Set A	A1. Low Incline Dumbbell Press	4	8-10	Set bench 1-2 notches up from bottom, keep chest up, avoid flaring elbows out.
	A2. Lying Incline Lateral Raise	4	15-20	Set bench 2-3 notches up from bottom, use light weight, raise arms in scapular plane.
	A3. Incline Dumbbell Overhead Extensions	4	10-15	Set bench to 45 degrees, move arms parallel to torso, keep elbow locked.
Tri-Set B	B1. Flat Dumbbell Press	3	8-10	Keep chest up, avoid flaring elbows out, control the weight up and down.
	B2. Dumbbell Fly	3	10-15	Lay back on bench, pinch shoulder blades together, lower weights with bent elbows and bring back to center.
	B3. Close Grip Push-Ups	3	10+ (take the last set to failure)	Set hands into diamond shape, descend and tuck elbows to your sides, and push back up.

Conclusión

¡Y eso es! Nuevamente, estos entrenamientos son cortos pero intensos. Por lo que sólo tenga en cuenta su formulario a medida que los implementa y no olvide aplicar sobrecarga progresiva como lo haría en sus entrenamientos normales. Espero esto ayuda, sigue empujando, ¡te estoy apoyando!

CLASE 2

Entrenamientos Ab: Construyendo tus Abdominales

Puntos clave

1. No deberías considerar entrenar tus abdominales hasta que seas consistente con los planes de entrenamiento, nutrición y cardio de las secciones BÁSICAS del programa.
2. Tus abdominales se revelan en la cocina, pero se construyen a través del entrenamiento.
3. Al igual que cualquier otro músculo, los abdominales pueden crecer a través de entrenamiento y sobrecarga progresiva.
4. Hacer crecer tus abdominales puede ayudarte a hacerlos más visibles.
5. Entrenarás tus abdominales con peso 2x/semana.
6. Puede optar por realizar su entrenamiento de abdominales inmediatamente después de sus entrenamientos principales o en un día de descanso.

Entrenamientos Ab: Construyendo tus Abdominales

Nota: Uno de los ejercicios de abdominales en su programa requiere una esterilla para abdominales. [Aquí](#) está el que recomendamos (Probablemente saldremos con un BWS mejorado en el futuro cercano). Le recomiendo que invierta en esta herramienta, ya que le permitirá entrena fácilmente tus abdominales de manera mucho más efectiva, ya sea que estés en casa o en el gimnasio.

Transcripción

(para aquellos que prefieran leer, cada video dentro del programa tiene ha sido transcrita en forma escrita y pegado debajo del video)

Cuándo comenzar a usar estos entrenamientos

¡Bienvenido a tus entrenamientos abdominales! Ahora estoy seguro de que muchos de ustedes estaban buscando para este capítulo tan pronto como se registre. Pero hay una razón por la que nosotros Guardé este capítulo para más tarde. Las secciones principales por las que pasamos cubriendo tu entrenamiento, nutrición y cardio son MUCHO más importantes que tus abdominales entrenamientos Los entrenamientos abdominales no serán la clave para lograr su paquete de seis. Entonces por favor, antes de sumergirse en este capítulo, asegúrese de tener una buena comprensión en los componentes centrales que cubrimos y nos enfocamos en ser consistentes con los diversos elementos de acción que cubrimos allí.

Los abdominales se hacen en la cocina, pero se aumentan con el entrenamiento

Ahora, dicho esto, aunque sus abdominales se revelarán en la cocina, investigue ha demostrado que responden al entrenamiento como cualquier otro músculo. Tren correctamente, aplica una sobrecarga progresiva a tus entrenamientos abdominales, luego dales descansen lo suficiente entre los entrenamientos y crecerán ([Takai et al., 2017](#)). Hacer crecer tus abdominales es importante porque no solo puede hacer que tu abdominales más definidos e impresionantes cuando pierdes suficiente grasa abdominal para ver ellos, pero también puede ayudar a que sus abdominales resalten más y se vuelvan más visibles incluso si tienes un porcentaje de grasa corporal más alto.

Ahora, en cuanto a cómo entrenarlos adecuadamente para que crezcan, aunque un gran compuesto Se ha demostrado que movimientos como la sentadilla y el peso muerto ya funcionan. tus abdominales bastante ([Andersson et al. 1997, Aspe et al. 2014](#)), el la activación no es tanta como durante los ejercicios abdominales.

Pero es importante que no solo hagamos ejercicios abdominales. Una común error cuando se trata de entrenamiento abdominal es apegarse solo al peso corporal ejercicios. Aunque esto puede ser ideal para principiantes ya que primero necesita

aprenda a contraer correctamente sus abdominales, incorporando abdominales ponderados

Se requieren ejercicios en su rutina si desea que crezcan.

Implementando los entrenamientos de abdominales

Ahora los entrenamientos abdominales que harás junto con el registro de entrenamiento para ellos están vinculados a continuación. Realizarás 2 entrenamientos abdominales diferentes al semana. Los entrenamientos son simples pero efectivos, cada uno consta de solo una ejercicio para los abdominales superiores y un ejercicio para los abdominales inferiores. El los tutoriales para todos los ejercicios abdominales se encuentran en los tutoriales de ejercicios sección del curso, bajo el título del capítulo “ejercicios de abdominales”.

Sin embargo, uno de los ejercicios requerirá que obtengas lo que se conoce como una colchoneta para abdominales. He puesto un enlace a continuación para el que le recomendamos que obtenga. Le recomiendo que invierta en esta herramienta, ya que le permitirá entrena tus abdominales de manera mucho más efectiva ya sea que estés en casa o en el gimnasio.

Ahora, como cualquier otro músculo, entrenarás duro tus abdominales y aplicarás sobrecarga progresiva al tratar de hacer más repeticiones y/o peso cada semana desafiarlos a crecer.

En cuanto a cuándo realizar tus entrenamientos abdominales, depende totalmente de ti. Puede ser hecho inmediatamente después de uno de sus entrenamientos principales o por separado en un descanso día. Elige aquello con lo que seas más consistente. Sin embargo, solo haz asegúrese de tener al menos 1 día de descanso entre sus entrenamientos abdominales. Tú no quieras entrenar tus abdominales en días consecutivos.

Finalmente, solo recuerda que primero deberías haber concretado el entrenamiento, conceptos de nutrición y cardio del programa. Solo una vez que estés en consonancia con los que debería considerar agregar entrenamientos abdominales a tu rutina semanal.

El programa intermedio Ab Workout PDF

Este PDF está diseñado para actuar como un recurso complementario para que pueda consultar mientras realiza el entrenamiento abdominal. También recomendaría encarecidamente que vea los videos tutoriales para cada ejercicio abdominal dentro de esta rutina (ubicado en la sección de tutoriales de ejercicios de su programa y vinculado en su rastreador de entrenamiento) para ver los mejores resultados con estos movimientos

Realizarás 2 entrenamientos de abdominales por semana. Cada entrenamiento abdominal usa dos ejercicios simples pero efectivos que se enfocarán en cada área de sus abdominales (el abdominales superiores y abdominales inferiores).

En cuanto a cuándo realizar tus entrenamientos abdominales, depende totalmente de ti. Puede ser hecho inmediatamente después de uno de sus entrenamientos principales o por separado en un descanso día. Elige aquello con lo que seas más consistente. Sin embargo, solo haz asegúrese de tener al menos 1 día de descanso entre sus entrenamientos abdominales. Tú no quieras entrenar tus abdominales en días consecutivos.

Por último, al realizar sus ejercicios abdominales, concéntrese en progresivamente sobrecargar los movimientos aumentando el número de repeticiones realizar o aumentar el peso utilizado en horas extras. Sin embargo, esto debería ser hecho muy despacio y gradualmente Y siempre con la forma adecuada para prevenir lesiones. Recomiendo utilizar el progresivo de “doble progresión” método de sobrecarga a sus ejercicios abdominales. Esto significa que para cada ab ejercicio, intentará trabajar hasta 3 series de 15 repeticiones. una vez que puedes hacer eso con éxito, intente agregar un poco de peso al movimiento y intente gradualmente llegar a 3 series de 15 repeticiones nuevamente antes de repetir el proceso agregando un poco más de peso.

ABS WORKOUT - DAY 1

EXERCISE	SETS	REPS	REST	NOTES
Weighted Cable Crunch	3	8-15	1.5min	Knees bent, lay back on ab mat, flex abs to curl body up, control body back down.
Reverse Crunches (Lower Abs)	3	8-15	1.5min	Lay back on bench or ground, flatten low back, flex abs to curl hips up towards chest, control legs back down.

ABS WORKOUT - DAY 2

EXERCISE	SETS	REPS	REST	NOTES
Hanging Leg Raises (Lower Abs)	3	8-15	1.5min	Hang onto bar with overhand grip, curl hips up towards chest, use abs to control legs back down.
Cable Crunches (Upper Abs)	3	8-15	1.5min	Use rope attachment, keep knees at 90 degrees, curl chest down towards knees.

CLASE 3 Músculo Avanzado

Técnicas de construcción: Alargado
Sobrecarga

Transcripción

(para aquellos que prefieren leer, cada video dentro del programa tiene
ha sido transcrita en forma escrita y pegado debajo del video)

Hipertrofia mediada por estiramiento: ¿una nueva vía para el crecimiento muscular?

Un área emocionante de investigación que ha salido a la luz en los últimos años es algo llamado "hipertrofia mediada por estiramiento". Este es un crecimiento camino para el músculo del que nos hemos dado cuenta recientemente. La idea es que dentro de cada ejercicio, el punto donde nuestros músculos son desafiados en un La posición completamente estirada (o "alargada") es la parte más importante de la movimiento para el crecimiento. Entonces, por ejemplo, durante una flexión de bíceps, podría decirse que el la mitad inferior del movimiento cuando el brazo pasa de estar completamente recto (donde el bíceps está completamente estirado) hasta el punto en que el codo está doblado a 90 grados, es la parte más importante del movimiento de crecimiento. O, por un press de banca, la mitad inferior del movimiento cuando la barra está en su pecho hasta aproximadamente la mitad es la parte más importante del movimiento para crecimiento del pecho

Múltiples estudios ahora han demostrado que los ejercicios que desafían nuestro la mayoría de los músculos en esta posición completamente estirada son más efectivos para el crecimiento
[\(McMahon et al., 2014; Maeo et al, 2022; Konstadt 1983\).](#)

Ahora, siendo los nerds musculosos que somos, ya hemos incorporado esto en sus entrenamientos incluyendo ejercicios que desafían sus músculos la la mayoría cuando están en la posición completamente estirada. Sin embargo, como un Intermedio, puede llevar esto un paso más allá con lo que llamaremos repeticiones de "sobrecarga prolongada".

La técnica de "sobrecarga prolongada" para Construye más músculo

La técnica que estoy a punto de compartir con ustedes no debe usarse cada ejercicio. Pueden agregar mucha fatiga adicional y volumen a sus entrenamientos, por lo que recomendaría incorporar esta técnica solo durante la última semana o dos de su entrenamiento antes de tomar una semana de descarga (como se explica en el "[Semana de descarga](#)" capítulo). De lo contrario, si lo haces en cada entrenamiento, terminarás fatigando demasiado tu cuerpo y es probable que tu cuerpo se "acostumbre" a la técnica.

En cuanto a cómo realizarlo, es bastante simple. En sólo el último conjunto de todos sus ejercicios, una vez que termine su última repetición, realizará "medias repeticiones" (o "repeticiones parciales") hasta el fallo. Aunque tus músculos ya no puedan hacer nada más repeticiones completas, todavía tienen la capacidad de realizar repeticiones parciales (la $\frac{1}{2}$ inferior del movimiento). Esto no sólo hace que sus músculos "más allá" de la punto de falla, pero estas "medias repeticiones" también desafían a tus músculos más cuando están completamente estirados, que como ahora sabes es una muy poderosa estímulo de crecimiento.

Para aplicar esto, digamos que estás haciendo un press con mancuernas. Tan pronto como no puedas hacer más repeticiones completas (yendo desde la posición inferior con los pesos por pecho hasta arriba con los brazos rectos), en lugar de deteniendo su conjunto como lo haría normalmente, querrá realizar en su lugar "medias repeticiones" presionando el peso solo en la mitad inferior del movimiento (empujar el peso desde el nivel de su pecho solo hasta la mitad). Continúe haciendo tantas "medias repeticiones" como pueda hasta que llegue al fallo y luego suelte las pesas y finalice su serie. Si estás usando un press de banca con barra, asegúrese de tener un observador.

O, si está haciendo una flexión de bíceps, después de su serie normal, realice medias repeticiones para falla al doblar el peso solo hasta la mitad (desde la posición inferior donde su brazo está completamente recto hasta el punto donde su codo está a 90 grados).

O, para ejercicios de espalda como remo con cable, después de su serie normal, reme solo el primera mitad del movimiento en lugar de tirar todo el camino.

O, para ejercicios de piernas como extensiones de piernas y flexiones de piernas, después de su serie normal realice sólo la primera mitad del movimiento.

Básicamente, haga cualquier ejercicio y, después de su última serie, realice medias repeticiones. al fallo realizando sólo la primera mitad del movimiento.

Sin embargo, NO recomendaría aplicar esta técnica a los siguientes ejercicios:

- Cualquier forma de peso muerto
- Sentadillas con barra
- Press de banca (a menos que tenga un observador que lo ayude a levantar el peso después llegas al fracaso)
- Prensas aéreas de pie

Estos ejercicios requieren muchas demandas de estabilidad y no serían seguros para utilizar esta técnica en. ¡Todo lo demás es juego limpio!

Prueba esta técnica y muy probablemente verás y sentirás la diferencia. de inmediato.

CLASE 4 Optimización de los Días de Descanso: Movilidad y Prehab

Por qué necesita días de descanso

El único elemento de capacitación que encontramos que nuestros miembros tienden a subestimar es días de descanso, los días en los que no tienes ningún entrenamiento programado. Cuando correctamente, los días de descanso pueden acelerar la recuperación muscular para el próximo

entrenar y ayudar a mejorar la sensación de dolor y tirantez
[\(Bartolomei et al., 2021, Skinner et al., 2020\).](#)

Para hacerlo, en estos días, lo último que quieres hacer es sentarte todo el día. día. Más bien, desea "descansar activamente". Sus músculos se recuperan mejor conseguir activamente que la sangre fluya hacia ellos. Esto se puede hacer yendo por un paseo extra para conseguir tus pasos, hacer rodar la espuma en tus músculos, disfrutar de un hobbie como el senderismo o cualquier deporte, o trabajar la movilidad. cualquier cosa que consiga tu cuerpo moviéndose sin exagerar.

Lo que también me gusta hacer personalmente y recomendar es usar los días de descanso como tiempo para trabajar en áreas que no se enfocan tanto durante los días de entrenamiento. Tus entrenamientos abdominales son un ejemplo de área en la que puedes trabajar durante un día de descanso, pero sugiero incluir otras áreas, además de incluir movilidad y lo que se conoce como "prehab".

Adición de movilidad y prehabilitación

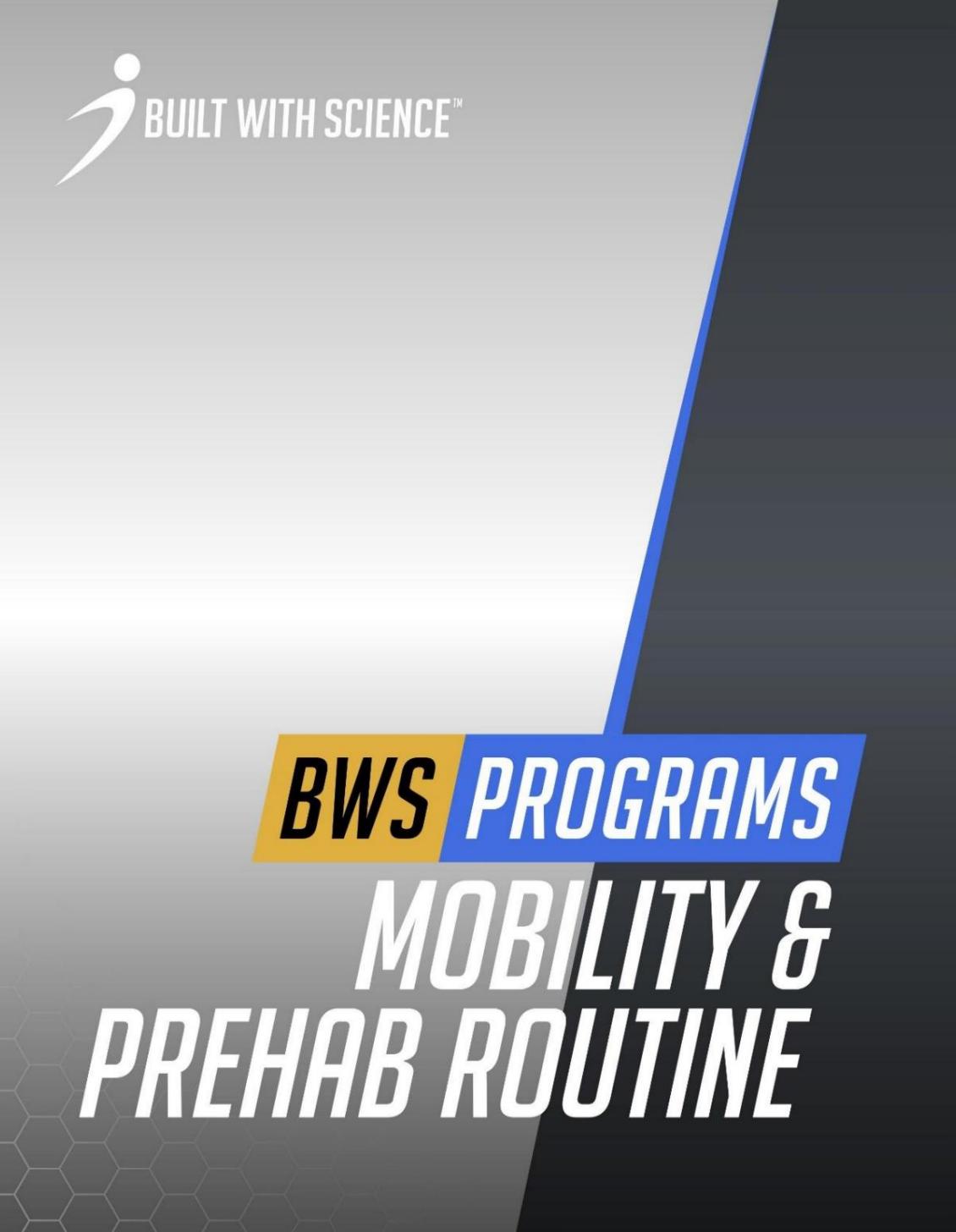
La movilidad es simplemente el acto de mover nuestras articulaciones a través de una gama completa de movimiento. Si no movilizas tus articulaciones regularmente, perderán su capacidad de moverse. Esta es la razón por la que muchos de nosotros mostramos una mala postura y lucha para poder ponerse en cuclillas profundas o simplemente sentir áreas generales de opresión, especialmente en nuestras caderas y hombros.

En cuanto a la prehabilitación, hay ciertos músculos que ayudan a proteger las articulaciones de lesión. Aunque nos hemos asegurado de que estos músculos se entrenen bien en sus entrenamientos principales, proporcionándoles un poco de trabajo extra con específicos Los ejercicios de prehabilitación pueden contribuir en gran medida a reparar lesiones pasadas y prevenir futuros, especialmente en hombros y rodillas [\(Jain et al., 2014, Herrero et al., 2009, Rowe et al., 2007\).](#)

Para ayudarlo a mejorar estos otros aspectos de su estado físico, a continuación encontrará una rutina de movilidad de 5 minutos y una rutina de prehabilitación de 5 minutos se puede descargar y utilizar en los días de descanso. Puedes hacer esto en lo que sea el tiempo es el más conveniente para usted.

¡Descargue sus rutinas de 5 minutos a continuación!

MOVILIDAD Y PREHABILITACIÓN



BWS PROGRAMS
MOBILITY &
PREHAB ROUTINE

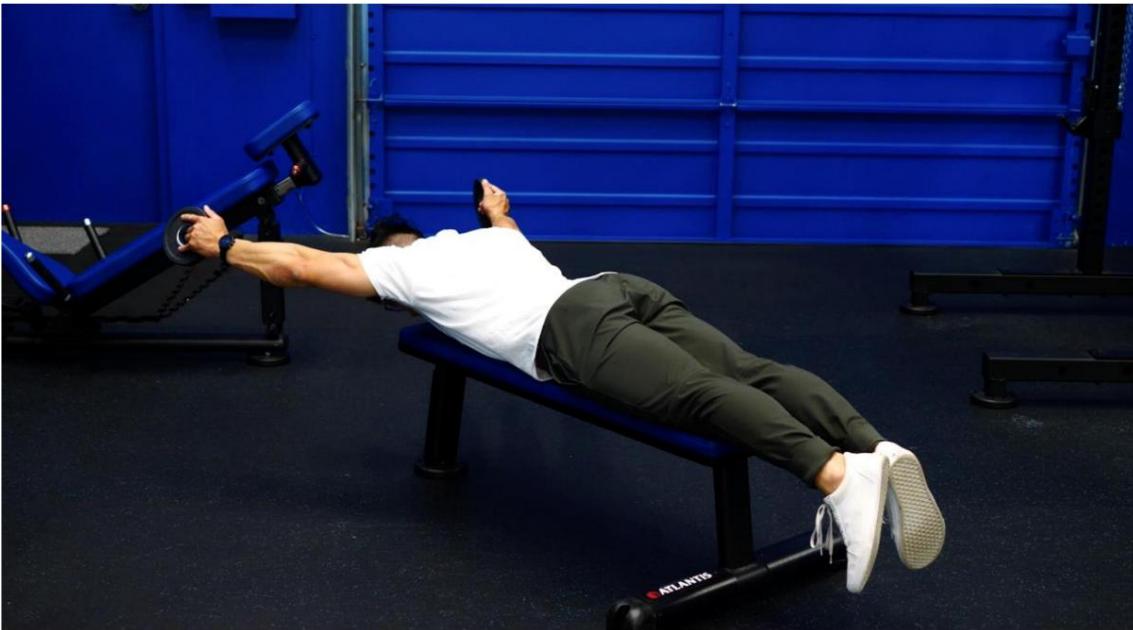
[Descargar PDF](#)

Tu rutina de prehabilitación de 5 minutos

A continuación se muestra la rutina de ejercicios Prehab con las imágenes para cada ejercicio como Bueno.

(Ponderado) Círculos de brazos propensos:

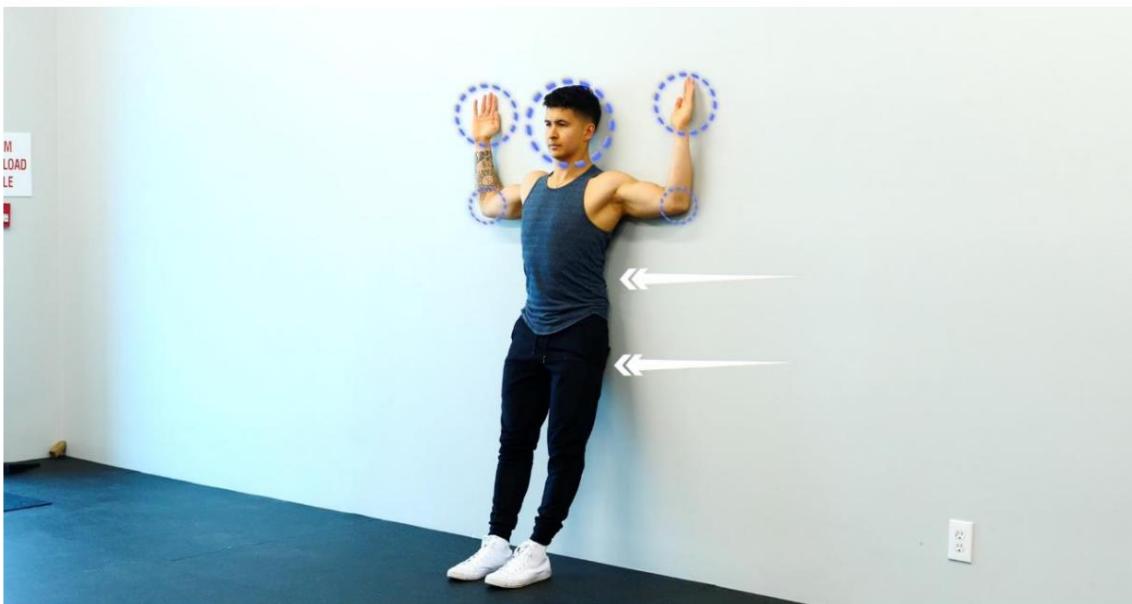
- 2 series de 10-15 repeticiones
- Notas: Recuéstese en el suelo o banco, evite arquear la espalda, mantenga los brazos extendidos y haga un gran círculo hacia adelante y hacia atrás con los brazos.





Toboganes de pared:

- 2 series de 10-15 repeticiones
- Notas: evite arquear la espalda, presione los brazos hacia arriba y manténgase en contacto con la pared





Abducciones de cadera con bandas:

- 2 series de 10-15 repeticiones
- Notas: Envuelva la mini banda BWS alrededor de las rodillas, use los glúteos para empujar rodillas afuera, realice 1 serie con el torso inclinado hacia adelante y 1 serie con el torso inclinado hacia atrás.



Cuelga muerta:

- Manecillas de ~10-60 segundos
- Notas: agárrate a la barra de dominadas con un agarre en pronación y relájate todo tu cuerpo.



CLASE 5 Semanas de Descarga: Mejor Recuperación = Mejor Ganancias

Introducción

Uno de los aspectos más descuidados del levantamiento de pesas es el descanso y la recuperación.

Esto se vuelve cada vez más importante a medida que adquiere más experiencia y empezar a levantar pesas cada vez más pesadas.

Cuando entrenas duro semana tras semana con un enfoque en la progresión, es inevitable que en algún momento te sientas demasiado fatigado y tu progreso comenzará a estancarse o disminuir. La clave es prevenir esto antes de que incluso ocurre. Podemos hacer esto con algo conocido como "semanas de descarga" que querrás empezar a incorporar a tu rutina.

En pocas palabras, una "semana de descarga" es básicamente una semana fácil de entrenamiento. Tú todavía vas al gimnasio y haces tus entrenamientos habituales, pero estás rindiendo ellos un poco "más fácil" de lo normal. Esto le da a tu cuerpo el descanso adecuado. y la recuperación (tanto mental como físicamente) necesita continuar progresando sin "sobreentrenamiento".

Ahora, la mayoría de las personas no emplean descargas en su rutina porque temen que lo hará. obstaculizar el progreso que han hecho. Pero en realidad, varios estudios han demostrado que después de un intenso período de entrenamiento, la fuerza a menudo aumenta después de una descarga ([Bosquet et al. 2007](#)).

Sin embargo, querrá asegurarse de que está ejecutando su descarga correctamente.

Esto es lo que harás

Asista a sus entrenamientos habituales durante toda la semana, pero reduzca el número de conjuntos que haces por la mitad, y levantar alrededor de un 20% más ligero de lo habitual. esto se acortará tus entrenamientos se reducirán aproximadamente a la mitad del tiempo, y no estarás esforzándote en cualquier lugar cerca de sus límites. Realizando mucho menos volumen de lo habitual, pero aún levantando pesos relativamente pesados, podrá dejar que el cuerpo se recupere sin riesgo de perder fuerza ([Zaras et al. 2014](#)).

Otra opción, especialmente si está realmente enfermo y cansado de ir a el gimnasio, es simplemente tomarse una semana libre! Yo personalmente tomo 2-3 semanas libres de entrenando completamente cada año. Todavía me mantengo activo practicando deportes, yendo para paseos en bicicleta, y realizar otras actividades en lugar del gimnasio. Encuentro que el descanso físico y mental de levantar pesas me ayuda a recargar y volver más fuertes y motivados que nunca.

Con qué frecuencia incorporar semanas de descarga:

Ahora, en cuanto a la frecuencia con la que incorporar una semana de descarga, mi recomendación es incorporar una semana de descarga cada novena semana de su programa. Entonces después de 8 semanas de entrenamiento constante y sobrecarga con su programa, realice una semana de descarga en la novena semana y luego vuelva a su habitual pesos/series/repeticiones en la semana siguiente.

Sin embargo, una cosa que quiero dejar en claro es que las "8 semanas" anteriores La recomendación puede ser muy flexible : le sugiero que se sienta como bien (ver más abajo).

Señales de que necesita una descarga:

Si te sientes muy bien, progresas bien, lo matas en el gimnasio y apenas puedes esperar a tu próximo entrenamiento, luego continúa y no consideres deteniéndose para una descarga. En su lugar, continúe progresando y descargue un poco más adelante (recomendaría no pasar de las 10 semanas aunque sin descarga).

Por otro lado, si te sientes:

- Desmotivado para ir al gimnasio
- Constantemente cansado y con poca energía
- Perder fuerza en el gimnasio
- Sentirse deprimido

Entonces todos estos son signos de que necesita una descarga. En este caso, no dude en tomar una semana de descarga antes de lo esperado. Entonces, aunque la mayoría de la gente lo hará bien con la recomendación de "8 semanas", esto variará para

todos. Estrés psicológico del trabajo, las relaciones y simplemente la "vida" en general todos juegan un papel en esto. Así que presta atención a cómo te sientes y usas que para guiarte!

CLASE 6

Orden de ejercicio: priorizando ciertos músculos

Introducción

Como levantador intermedio, ahora es cuando querrá prestar atención a la pequeños detalles que pueden comenzar a marcar una gran diferencia a largo plazo. Uno tal detalle es el orden en que realizas tus ejercicios. Varios estudios han mostró una tendencia en la que los levantadores obtienen ganancias ligeramente mejores en tamaño y fuerza para ejercicios que se realizan al principio de un entrenamiento ([Nunes et al, 2021; Simão et al, 2012](#)).

Esto significa que desea ordenar sus ejercicios en función de sus puntos fuertes. y debilidades. Esto también es cierto para los ejercicios de aislamiento - por ejemplo, está perfectamente bien mover los ejercicios de bíceps al principio de su entrenamiento de tracción si están rezagados en comparación con su espalda.

Y si no tiene ninguna parte del cuerpo fuerte y rezagada, entonces no tienes que preocuparte por hacer esto. La forma en que es tu entrenamiento la configuración actual está equilibrada para el desarrollo proporcionado de todos los músculos grupos

...pero para aquellos que estén interesados, ¿cómo exactamente puedes aplicar esto a tu entrenamientos?

Echemos un vistazo a un escenario de ejemplo a continuación. te enseño el concepto y luego puede sentirse libre de comenzar a aplicarlo a sus entrenamientos sin embargo te parece bien.

Escenario de ejemplo 1: "Tengo un pecho fuerte/grande, pero mis hombros están retrasados".

Entonces, digamos que estabas haciendo el siguiente entrenamiento para la parte superior del cuerpo (por referencia, este es el entrenamiento de la parte superior del cuerpo de la "rutina de entrenamiento de 5 días V1"). He hecho una columna separada del músculo objetivo de cada ejercicio para ayudar a ilustrar mejor este concepto.

ENTRENAMIENTO DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO:

EXERCISE	TARGET MUSCLE
Barbell Bench Press	Target: Chest
Dumbbell Chest Supported Row (mid/upper back focused)	Target: Back
Standing Barbell Overhead Press	Target: Shoulders
Lat Pulldown	Target: Back
Standing High To Low Cable Flyes	Target: Chest
Cable Lateral Raise	Target: Shoulders
Standing Face Pulls	Target: Back

Si fueras alguien que tuviera el “pecho” como uno de sus puntos fuertes pero hombros relativamente más débiles/más pequeños, entonces querrá volver a pedir el entrenamiento para priorizar los hombros. Dado que la “barra de pie press por encima de la cabeza” y “elevaciones laterales con cable” apuntan a sus hombros, simplemente muévalos a una etapa anterior del entrenamiento. Esto podría convertir su entrena en algo como esto en su lugar:

EXERCISE	TARGET MUSCLE
Standing Barbell Overhead Press	Target: Shoulders
Cable Lateral Raise	Target: Shoulders
Barbell Bench Press	Target: Chest
Dumbbell Chest Supported Row (mid/upper back focused)	Target: Back
Standing High To Low Cable Flyes	Target: Chest
Lat Pulldown	Target: Back
Standing Face Pulls	Target: Back

Está perfectamente bien que estés haciendo un ejercicio de aislamiento (elevación lateral con cable) antes de tus ejercicios "grandes" (como el press de banca).

Escenario de ejemplo 2: “Tengo hombros fuertes/grandes, pero mi pecho está retrasado”.

Por otro lado, digamos que tus hombros fueran en cambio un punto fuerte pero tu pecho estaba rezagado. En este caso, simplemente mueva los ejercicios de pecho al comienzo del entrenamiento así:

EXERCISE	TARGET MUSCLE
Barbell Bench Press	Target: Chest
Standing High To Low Cable Flyes	Target: Chest
Standing Barbell Overhead Press	Target: Shoulders
Lat Pulldown	Target: Back
Dumbbell Chest Supported Row (mid/upper back focused)	Target: Back
Cable Lateral Raise	Target: Shoulders
Standing Face Pulls	Target: Back

Sencillo, ¿verdad?

Puedes aplicar esto a cualquiera de tus entrenamientos. Simplemente ajuste el ejercicio
ordenar en función de lo que mejor se adapte a sus fortalezas/debilidades

CLASE 7 Qué hacer en los días de “mal entrenamiento”

Transcripción

(para aquellos que prefieran leer, cada video dentro del programa tiene
ha sido transscrito en forma escrita y pegado debajo del video)

¿Alguna vez has tenido uno de esos días en los que nada parece salir bien?
¿lo querías? Definitivamente sé que tengo. De hecho, puedo claramente
Recuerdo una sesión que tuve la semana pasada. Entré sintiéndome genial. I
estaba bien descansado, bien alimentado y sentía que iba a ser un buen
ejercicio. Sin embargo, cuando comencé a levantar pesas, las sentí más pesadas de lo normal.
No podía levantar tanto peso como en el último entrenamiento y, sinceramente, me volví
bastante frustrado.

Pero aunque estaba frustrado durante esa sesión, ¿tenía esa transferencia?
a mis otras sesiones de la semana? ¡Absolutamente no! Después de años de
levantamiento, me he dado cuenta que hay días que me voy a sentir muy bien y la
los pesos se mueven fácilmente, y luego hay otros días en los que todo
se siente mucho más pesado de lo normal y no estoy progresando como lo había hecho
Pensé que lo haría. De hecho, hay al menos 1-3 entrenamientos que tengo por semana.
que catalogaría como un "mal ejercicio".

Los "malos entrenamientos" son normales

Hay varios factores que pueden afectar el rendimiento de su entrenamiento,
incluyendo estrés, viajes, enfermedades, nutrición pobre o inadecuada, problemas mentales
fatiga, no estar completamente recuperado de una sesión anterior, etc. Y
algunos días, incluso cuando todo está "optimizado", aún terminará teniendo
un entrenamiento no tan bueno.

Entonces, para ser claros, esto es completamente normal y en realidad debería esperar
te pase algo parecido. No significa que estés perdiendo
progresan, se debilitan o son un fracaso. Puede parecer que en el
momento, pero este es en realidad el punto en el tiempo donde quiero que mires

de vuelta en todo el progreso que ha hecho. Centrándose en los aspectos positivos en lugar de los negativos es una de las mejores maneras de no desanimarse, frustrado y molesto consigo mismo, y en su lugar aprender y continuar progresar hacia adelante.

El progreso no es lineal

Otro punto importante que quiero que tenga en cuenta es que el progreso no es lineal, lo que significa que no siempre progresarás de una semana a otra. semana, y eso también es completamente normal y está bien. En cambio, nosotros Le recomendamos que mire la tendencia general a lo largo del tiempo de su progreso. Esto le ayudará a obtener una mejor comprensión de su progreso general.

Para ilustrar mi punto, eche un vistazo a este gráfico, que es una fuerza típica gráfico de progresión que vemos de nuestros clientes.



Quiero que noten algunas cosas sobre este gráfico:

1. Durante las primeras semanas, todo parece ir muy bien y la fuerza y el rendimiento aumentan cada semana de manera constante.

2. Cuando llega la cuarta semana, de repente hay una caída en rendimiento, lo que significa que el cliente no pudo levantar tanto peso ni hacer tantas repeticiones como en los entrenamientos de la semana pasada. Al principio, pensaron que se estaban debilitando porque estaban haciendo menos que la semana anterior, pero luego les recordamos que tenían mucho en su plato en el trabajo esa semana y estaban trabajando más horas de las que estaban acostumbrados, y continuar con sus entrenamientos normalmente a lo largo de las semanas.

A partir de ese momento, puede ver que el progreso de la semana será fluctuar bastante. Una vez más, esto es completamente normal. Al igual que los cambios en su peso corporal a lo largo del tiempo, preste atención a las tendencias. aunque hay hubo muchas caídas en el rendimiento y luego aumentos en el rendimiento, el la tendencia general de su desempeño y progreso debe continuar aumentar con el tiempo.

Qué hacer cuando su rendimiento cae

Cada vez que su desempeño decae, en lugar de enfadarse por su rendimiento, deténgase y piense en qué más está pasando en su vida o en esa situación particular que podría estar afectando negativamente su actuación. Al darse cuenta de que días como estos son de esperar y surgirá independientemente de lo bien recuperado que esté. Entonces, en lugar de tener un mal entrenamiento afecta el resto de tu semana, solo haz lo que puedes ese día y seguir confiando en el proceso. Si te mantienes constante con él, con el tiempo podrás mirar hacia atrás y ver lo lejos que has llegado y cuánto has progresado sin siquiera darte cuenta.

Aquí hay una lista de verificación simple que me gusta seguir en días como estos:

1. Pregúntese si ha sucedido algo fuera de lo común esa semana o ese día que podría estar afectando su desempeño.

2. Mire hacia atrás a todo el progreso que ha hecho en lugar de concentrarse en el progreso que no ha hecho.

3. Lo más importante, sigue apareciendo y dando lo mejor de ti. esfuerzo.

CLASE 8

Mesetas de fuerza: rompiendo

Nota: Ten en cuenta que si estás en una fase de pérdida de grasa, alcanzar una fuerza la meseta es más probable y en realidad se espera. No te frustres con una meseta de fuerza si ya ha ganado una fuerza considerable mientras estaba en un déficit calórico. Si no puede atravesarlo a pesar de intentar los pasos a continuación, simplemente trate de mantener su fuerza lo mejor posible a medida que continúa perdiendo grasa, en lugar de tratar de superarlo y sacrificar su forma para levantar más peso. Podrás aumentar significativamente tu fuerza cuando transición a la "fase de desarrollo muscular" descrita en la [Sección 10](#) del programa.

Introducción

Inevitablemente vas a alcanzar una meseta de fuerza (ya no estás cada vez más fuerte) con sus ejercicios en algún momento.

Puede saber si ha alcanzado una verdadera meseta de fuerza si:

1. Ha comenzado a disminuir constantemente su fuerza durante cierto tiempo ejercicio.

2. Has fallado consistentemente en progresar en cierto ejercicio una semana después semana (se ha estancado durante un mínimo de 3 semanas).

Causas de las mesetas

Ahora bien, hay muchas causas potenciales de una meseta e igualmente muchas maneras de atravesarlos.

Primero, eche un vistazo a la lista a continuación y solo si está 100% seguro de que ninguno de los siguientes puntos se aplican a usted, entonces debe considerar la "solución" más abajo.

- ¿ Estás durmiendo lo suficiente (al menos ~7 horas de sueño de calidad cada noche)?
- ¿ Te estás esforzando lo suficiente?
- ¿ Está comiendo suficientes calorías y proteínas diarias según su BWS?
¿Entrenador de bolsillo?
- ¿ Está realizando ejercicios cardiovasculares excesivos y se siente fatigado por todo el actividad?
- ¿ Actualmente está pasando por mucho estrés en otras áreas de su vida?
- ¿ Ha estado utilizando la forma adecuada con sus ejercicios? ¿O estabas "haciendo trampa" con tu forma para progresar en los entrenamientos anteriores?

Estos puntos deben ser las primeras cosas que mires y abordar en consecuencia. si llega a una meseta de fuerza.

Superando mesetas

Pero si no cree que ninguno de los puntos anteriores pueda explicar por qué ha estancado, entonces querrá probar el siguiente paso a paso acercarse:

Paso 1 (Bajar el peso)

Si aún no lo ha hecho, baje el peso en 5 lb o 10 lb.

incrementar y comenzar a subir de nuevo desde allí mientras se asegura de que su la forma es perfecta! Después de disminuir el peso, también puedes experimentar con la adición de peso en incrementos más pequeños que antes. Si usted estaban aumentando en incrementos de 10 libras (5 libras en cada lado), luego solo aumentar por 5 libras (2.5 libras en cada lado). “[Microplacas](#)” ([1.25 libras](#)) son beneficiosos para esto propósito y podría ser algo que desee considerar comprar.

Paso 2 (Objetivo de más repeticiones)

Si probó el paso 1 pero aún no puede progresar, intente hacer más repeticiones como opuesto a más peso. Por ejemplo, supongamos que está atascado con el press de banca y el rango objetivo de repeticiones es de 8 a 10 repeticiones. Puedes cómodamente realice 135 libras por 3 series de 10 repeticiones, pero tan pronto como salte a 140 libras, constantemente no puede alcanzar el rango de repeticiones deseado (por ejemplo, ahora puede sólo haz 6 repeticiones). Próxima sesión, en lugar de saltar a 140 libras, manténgase en 135 libras pero realiza aún más repeticiones (por encima del extremo superior del rango de repeticiones). Para ejemplo, intente obtener 3 series de 12 repeticiones antes de pasar a 140 libras.

Otra opción aquí es lograr más repeticiones usando repeticiones de "pausa de descanso".

Por ejemplo, en su última serie de trabajo del ejercicio que tiene dificultades con, realiza tantas repeticiones como puedas sin llegar al fallo.

Luego, coloque el peso y espere unos 10-20 segundos, y luego proceda inmediatamente a otra serie e intente obtener otras 1-3 repeticiones.

Repita esto 1-2 veces más. Esto podría ayudarlo a obtener suficiente volumen necesario para que pueda romper su estancamiento en la próxima sesión.

Paso 3 (Descargar)

Si el paso 1 y el paso 2 no ayudan, considere una semana de descarga anticipada. Aunque ya tienes semanas de descarga estructuradas en tu programa después de cada 8 semanas de entrenamiento, una semana extra o de descarga temprana puede ayudar rompes una meseta. Esto es especialmente cierto si has notado sintiéndose más fatigado de lo habitual. Simplemente use la semana de descarga protocolo explicado en el capítulo "Semanas de Descarga: Mejor Recuperación = [Mejores Ganancias](#)".

Paso 4 (Cambiar el ejercicio)

Si los tres pasos anteriores fallan, es posible que desee considerar cambiando ese ejercicio por una alternativa de ejercicio. Centrarse en progresivamente sobrecargar ese nuevo ejercicio durante al menos 8-12 semanas, y luego, si desea, puede volver al ejercicio original.

Paso 5 (Periodización Ondulatoria Semanal):

Si todo lo demás falla para ayudarlo a romper su estancamiento, aquí hay un estrategia que puedes probar. Es un método que ha demostrado producir aproximadamente un 17% más rápido de ganancias de fuerza de lo normal. Se llama ondulante semanal. periodización y es especialmente útil a medida que avanza más con su el entrenamiento y las ganancias de fuerza comienzan a disminuir ([Harries et al. 2015](#)).

En nuestro caso, vamos a implementar una “periodización ondulante semanal” en su rutina para poder superar cualquier tipo de estancamiento en el que pueda estar

para sus principales ejercicios compuestos (por ejemplo, press de banca, sentadillas, peso muerto o Press de hombros).

Ahora, aunque el nombre lo hace sonar más complicado de lo que realmente Es decir, la periodización ondulante semanal es en realidad bastante simple.

Básicamente, para resumirlo simplemente: cada semana cambiarás el peso y el rango de repeticiones del ejercicio en el que estás atascado.

Y los 3 rangos principales de repeticiones que usaremos son 4 repeticiones, 8 repeticiones y 12 repeticiones.

Lo que significa que para el ejercicio con el que actualmente está "atascado", una semana harás 4 repeticiones para todas tus series de ese ejercicio, la próxima semana harás 8 repeticiones, la semana siguiente harás 12 repeticiones, y luego la semana siguiente harás vuelve a 4 repeticiones pero con más peso.

Entonces, digamos que está atascado con el press de banca y listo para implementar periodización ondulante semanal. En lugar de continuar con el estándar 3 conjuntos de 8-10 repeticiones enumeradas en su rutina, haría lo siguiente:

- Semana 1: Press de banca 3 series x 4 repeticiones
- Semana 2: Press de banca 3 series x 8 repeticiones
- Semana 3: Press de banca 3 series x 12 repeticiones
- Semana 4: Press de banca 3 series x 4 repeticiones (con un peso más pesado o más repeticiones que la última vez)
- Repetir

Como puede ver, todo lo que está haciendo es cambiar el rango de repeticiones cada semana. siendo el objetivo "4 repeticiones, 8 repeticiones y 12 repeticiones". Y tú quieres progrese utilizando el "esquema de progresión doble" que mencioné anteriormente.

Entonces, por ejemplo, continuemos con el ejemplo del press de banca. digamos tu hizo lo siguiente durante las primeras 3 semanas:

- Semana 1: 205 libras x 4,4,4 repeticiones
- Semana 2: 185 libras x 8,7,7 repeticiones
- Semana 3: 165 libras x 12,11,10 repeticiones

Para la semana 1, lograste alcanzar la meta de 4 series de 4 repeticiones. ¡Excelente! Estás listo para aumentar el peso en 5 libras cuando vuelvas a hacerlo.

Desafortunadamente, durante las semanas 2 y 3 no pudo alcanzar la meta de 3 series de 8 repeticiones y 3 series de 12 repeticiones. Así que te gustaría quedarte en el mismo peso para esos rangos de repeticiones e intenta alcanzar tu objetivo.

Entonces, idealmente, sus próximas semanas se verían así:

- Semana 4: 210 libras x 3,3,3 repeticiones
- Semana 5: 185 libras x 8,8,8 repeticiones
- Semana 6: 165 x 12,12,12, repeticiones

Entonces desea continuar con la metodología que pasé anteriormente. Piense en ello como "ciclos de 3 semanas" en los que desea mejorar con más repeticiones o peso cada vez que repites el siguiente ciclo.

Sí, esta progresión es más lenta que la doble progresión pero es más realista y le impide alcanzar mesetas a medida que obtiene más avanzado en su formación.

¿Cuánto peso debo usar para cada rango de repeticiones?

Ahora, cuando implemente esto por primera vez, probablemente no tenga idea de cómo a cuánto peso debes usar para hacer 4 repeticiones, 8 repeticiones y 12 repeticiones.

Tienes dos opciones para esto:

Opción 1: Adivina cuánto puedes levantar en 3 series de 4 repeticiones, 3 series de 8 repeticiones y 3 series de 12 repeticiones. Es probable que le tome un entrenamiento para calcular cada uno de sacarlos, lo cual está perfectamente bien. Pero como se menciona en la Sección 3, esto es ¡NO va a fallar en cada set! Debes tener al menos 1 representante en el tanque después de cada conjunto.

- Opción 2: Usa [esta calculadora de 1RM](#) para encontrar su 1 repetición máxima estimada (solo ingrese en libras o kg cuánto peso levantó para un ejercicio y la cantidad de repeticiones que podría realizar), luego a la derecha verá el peso sugerido para diferentes %s de su 1 rep máx (1 RM).

Por ejemplo, si puede hacer press de banca con 185 libras durante 8 repeticiones, intodúzcalo y obtendrá su 1 RM estimado y el peso resultante a diferentes intensidades a la derecha.

Entonces, a partir de esos valores a la derecha, puede obtener su peso inicial para cada rango de repeticiones deseado:

- Para el rango de repeticiones de 3x4, sería el peso “85% 1RM”
- Para el rango de repeticiones de 3x8, sería el peso “75% 1RM”
- Para el rango de repeticiones de 3x12, sería el peso “65% 1RM”

Los valores que obtenga probablemente no se redondearán a la perfección, así que redondee hacia abajo en el caso de que obtenga un valor como "161 lbs", ya que no puede configurarlo en el gimnasio. Y estos valores calculados son los que desea usar cuando primero comienza a usar la periodización ondulante semanal, pero se puede ajustar si en realidad son demasiado difíciles o demasiado fáciles después de haber experimentado con ellos (¡Teniendo en cuenta que siempre estás dejando un representante en el tanque!).

¿Puedo aplicar esto a más de un ejercicio?

¡Sí! Y deberías hacerlo si estás luchando por superar una fortaleza meseta, pero esto solo debe usarse para los cuatro movimientos mencionados (press de banca, press de banca, sentadilla trasera y peso muerto).

De lo contrario, complicará demasiado su rutina y comenzará a ser perjudicial.

Sin embargo, una cosa a tener en cuenta es que si va a aplicar esto a más de un ejercicio, hay que tener en cuenta el orden en que se cambiar el rango de repeticiones para cada ejercicio.

Siempre nos quedaremos con 4 repeticiones, 8 repeticiones y 12 repeticiones, pero el orden en que cambia estas repeticiones cada semana debe ser diferente para cada ejercicio. Esto le ayuda a evitar hacer demasiado "trabajo de volumen" o demasiado mucho "trabajo pesado" en una semana.

He enumerado el orden de cada uno de los cuatro ejercicios a continuación:

- Prensa de banco:
 - Semana 1 = 3x4 repeticiones
 - Semana 2 = 3x8 repeticiones
 - Semana 3 = 3x12 repeticiones
 - Repetir

- Press por encima de la cabeza de pie:
 - Semana 1 = 3x12 repeticiones
 - Semana 2 = 3x4 repeticiones

- o Semana 3 = 3x8 repeticiones

- o Repetir

- Sentadilla trasera:

- o Semana 1 = 3x8 repeticiones

- o Semana 2 = 3x12 repeticiones

- o Semana 3 = 3x4 repeticiones

- o Repetir

- Peso muerto:

- o Semana 1 = 3x4 repeticiones

- o Semana 2 = 3x12 repeticiones

- o Semana 3 = 3x8 repeticiones

- o Repetir

Como puedes ver, cada ejercicio tiene un orden diferente. Entonces, cuando estés listo para implementar esto para un ejercicio en particular, asegúrese de ceñirse al orden mostrado arriba.

SECCIÓN 9 - MEDICIÓN DEL PROGRESO ¿ Cuándo aparecerán mis abdominales y cuánto pesaré?

Nota: Como se discutió en [la Sección 1](#), después de completar con éxito su pérdida de grasa fase, no olvides enviar tus resultados

a builtwithscience.com/submissions! Cada mes tendrá la oportunidad de ganar \$ 1000 en efectivo, botes gratis de nuestra proteína en polvo BWS y más.

La razón número uno por la que las personas no consiguen Su "paquete de seis"

Este capítulo es probablemente algo en lo que has estado pensando desde entonces. te uniste al programa.

¿Cuánto tiempo me llevará "destrozarme" y ver visiblemente mi paquete de seis?

Y la respuesta a esta pregunta es más compleja de lo que piensas...

Pero permítanme iniciar esto diciendo la razón NÚMERO 1 por la cual las personas no logran obtener su "paquete de seis" es simplemente porque están impacientes.

Si está siguiendo los protocolos descritos en este programa, entonces Ud. eventualmente perderá suficiente grasa de sus áreas obstinadas para poder ver tus abdominales Período. Es solo cuestión de tiempo.

Sin embargo, el problema al que se enfrenta la gente es que se impacientan y abandonan durante el proceso. Ya sea porque no ven "visiblemente" la grasa de su barriga derretirse o porque pensaron que un paquete de seis llegaría convenientemente para ellos después de unas pocas semanas de dieta, la mayoría de las personas simplemente no aguanta el tiempo suficiente.

¿Bien adivina que?

La pérdida de grasa NUNCA comienza en su "vientre". De hecho, la pérdida de grasa comenzará en su cara/brazos/hombros y luego muévase muy lentamente hacia la parte superior del pecho

región y luego se moverá de nuevo muy lentamente hacia abajo hacia su parte inferior tórax y zona abdominal superior. El ÚLTIMO lugar donde se producirá la pérdida de grasa es la “región inferior del vientre”. Podría profundizar en la ciencia aquí, pero solo saber que la parte baja del vientre y la parte baja de la espalda son muy tercos y requiere mucha paciencia para deshacerse de él. Así que no se alarme y renuncie si no está viendo mejoras notables en la grasa de su vientre después de varias semanas (o incluso meses) de dieta. La pérdida de grasa ocurrirá y será notable. en cualquier otro lugar antes de llegar a esa área.

Esta es exactamente la razón por la que no ves al 99% de los hombres/mujeres en la playa con un conjunto impresionante de abdominales. Solo ese selecto 1% en realidad tiene la fuerza de voluntad y determinación para apegarse y confiar en su protocolo por mucho tiempo suficiente para llegar allí.

Sin embargo, la buena noticia es que el protocolo que usará optimiza la todo el proceso para usted. Se asegura de que usted pierda la grasa obstinada en la mayoría de la manera más efectiva y óptima posible, no solo de la manera más rápida posible, sino de una manera manera que no sea tortuosa o cause toneladas de pérdida muscular en el proceso.

Cuándo comenzarás a ver tus abdominales

Dicho esto, admitiré que llegar al nivel en el que puedes ver completamente tu six pack con gran definición (~10% de grasa corporal para hombres, alrededor de 20% para las mujeres) es bastante difícil:

8-10% BODY FAT IN MEN



BUILT WITH SCIENCE®

Una meta más realista para los hombres es bajar a alrededor del 12 %, que aún se ve increíble:

11-12% BODY FAT IN MEN



BUILT WITH SCIENCE®

Este es un nivel en el que tus abdominales seguirán estando bastante definidos y visibles, pero es un nivel de grasa corporal mucho más fácil de alcanzar y mantener en comparación con si estuviera para adelgazar. Además, ten en cuenta que puedes hacer que aparezcan más

visible y salta a través de un mayor porcentaje de grasa corporal mediante el uso de los entrenamientos abdominales cubrimos en la [Sección 8](#).

Ahora, en cuanto a cuánto tiempo tomará, esto dependerá de MUCHOS factores , pero en su mayoría se reduce a los siguientes 3 (del orden de la mayoría importante a menos importante)

1. Tu porcentaje de grasa corporal inicial.
2. Su adherencia a su protocolo de nutrición y entrenamiento (principalmente nutrición).
3. Cuán eficientemente su cuerpo tiende a movilizar y quemar grasa (genética).

Asumiendo que lo das todo con este programa, y dado ese factor 3 está fuera de su control, nos quedamos con el factor 1: su grasa corporal inicial porcentaje.

Es bastante simple: cuanto mayor sea su porcentaje de grasa corporal inicial, más tiempo tardará en alcanzar el nivel de grasa corporal necesario para llegar a un punto en el que ha perdido la mayor parte de su grasa obstinada y puede ver visiblemente sus "abdominales" (típicamente alrededor del 12% para los hombres y el 20% para las mujeres).

Ahora, para calcular cuánto tiempo le llevará este proceso, usaremos el siguiente cuadro:

* ¡Tenga en cuenta que puede descargar el gráfico usted mismo con el enlace a continuación!

Descargar

Tabla de grasa corporal masculina.jpg

Este cuadro asume un promedio de aproximadamente una libra de pérdida de grasa por semana,

y le da una estimación aproximada de cuánto tiempo le llevará llegar a un

determinado porcentaje de grasa corporal.

Todo lo que tienes que hacer es:

1. Ubique la columna en la parte superior con su porcentaje de grasa corporal actual.

Como se indica en los capítulos "BWS Pocket Coach", puede estimar esto visualmente o calcularlo dentro de su Pocket Coach.

2. Siga esa columna hacia abajo hasta que alcance el porcentaje de grasa corporal final deseado (por ejemplo, alrededor del 12 % para los hombres o alrededor del 20 % para las mujeres).

3. Traza esa celda completamente hacia la izquierda o hacia la derecha, lo que te indicará aproximadamente cuántas semanas le tomará alcanzar su meta de grasa corporal.

Entonces, por ejemplo, a alguien con alrededor del 18% de grasa corporal le tomaría alrededor de 12 semanas de entrenamiento/dieta constante para bajar a alrededor del 12% donde sus abdominales serían visibles.

Sin embargo, en realidad, a la mayoría de ustedes les llevará al menos un par de semanas más que lo que se muestra en la tabla ya que no vivimos en un mundo perfecto. Pero sigue siendo una buena estimación de cuánto tiempo puede esperar que tome el proceso. Y nuevamente, les recordaré que más rápido no es mejor. A menos que quieras un tipo de cuerpo flaco-gordo o quiere ser ese individuo "flaco pero tiene abdominales", use el enfoque paso a paso que vimos en el programa.

Ahora, mientras estamos en este tema, también podría discutir otro gran error - que es:

"¿Cuál debería ser mi peso objetivo?"

Como hablaremos en el próximo capítulo, el peso puede ser engañoso. Si usted Si agregara más músculo a su cuerpo pero también perdiera grasa, se vería drásticamente mejor, pero es posible que su peso no cambie tanto; de hecho, puede terminar igual!

Así que no te apega demasiado a un "peso objetivo", porque cómo tu peso cambiará a lo largo del proceso es muy individual.

Dicho esto, la gran mayoría de las personas perderán peso cuando estén en un Fase de pérdida de grasa. Sin embargo, la cantidad de peso que pierda dependerá de cómo bajo del porcentaje de grasa corporal que estás buscando. Esto puede ser mucho más peso de lo que cabría esperar.

Si desea averiguar cuánto pesaría en su objetivo de grasa corporal porcentaje, entonces puedes usar [esta calculadora](#). Todo lo que necesitas hacer es ingresar su porcentaje de grasa corporal inicial y objetivo. Aunque este cálculo no será totalmente exacto ya que hay toneladas de otras variables en juego, proporcionará una estimación bastante buena de lo que puede esperar.

Por ejemplo, usando ese vínculo, una persona de 180 lb con un 20 % de grasa corporal pesan solo aproximadamente 164 libras con un 12% de grasa corporal, suponiendo que no se desarrollen cualquier músculo a lo largo del proceso (que algunos de ustedes podrían terminar ¡haciendo!)

Cuando usa esto, es probable que su "peso final" sea bastante más ligero de lo que esperabas. Esto no es nada malo, solo quiero que seas ser consciente de eso y saber que si su peso cae por debajo de lo esperado, es perfectamente normal y esperado. La mayoría de las personas que pesan mucho por su altura, pero todavía son extremadamente delgados, están usando rendimiento mejorar las drogas, tener genética de élite y / o haber estado entrenando consistentemente (y de manera óptima) durante décadas

Sin embargo, en promedio, espere perder entre 10 y 20 libras o más. para hacer una diferencia significativa en sus niveles de grasa corporal y definición muscular.

CLASE 2

Seguimiento de la pérdida de grasa: ¡No se trata solo del peso!

Cuando se trata de la pérdida de grasa, la métrica PRINCIPAL que debe usar para evaluar su progreso será su peso corporal. En la mayoría de los casos, si está comiendo suficientes proteínas y levantamiento de pesas (como se describe en su programa), luego “pérdida de peso = pérdida de grasa”. E, incluso si solo está perdiendo una libra una semana, si repite con éxito esa semana tras semana experimentará cambios masivos a lo largo del tiempo.

Sin embargo, su peso corporal es sólo una forma de evaluar su progreso y, a menudo, puede ser engañoso. Por ejemplo, las personas son más Es probable que desarrollen una cantidad significativa de músculo a medida que pierden grasa. Desde músculo

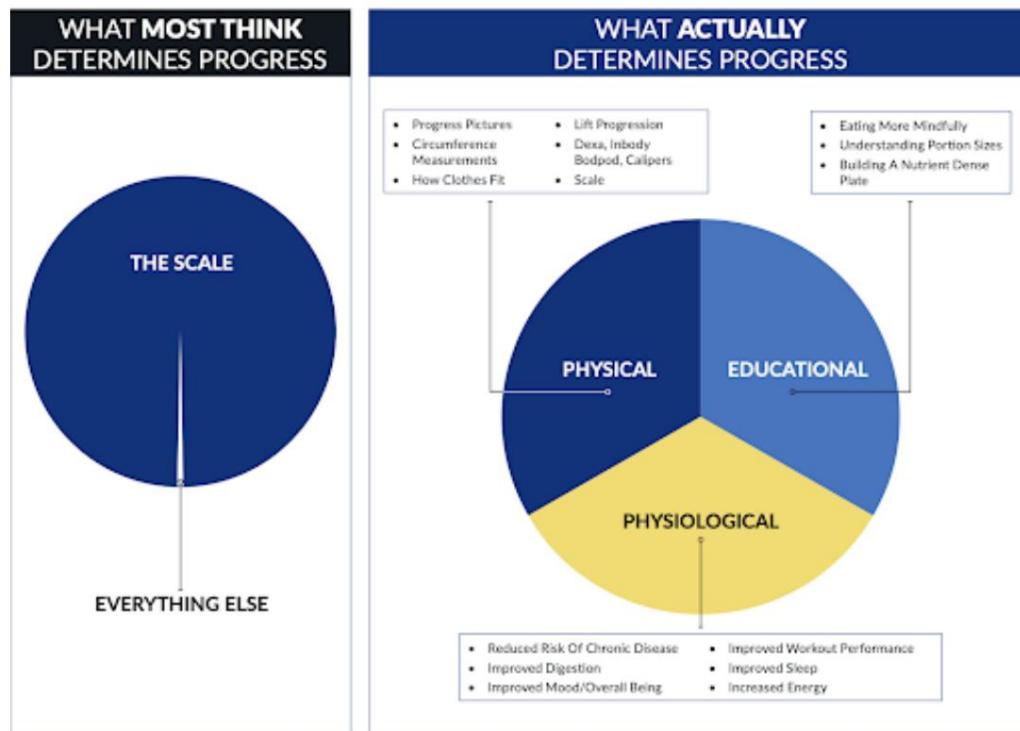
también tiene peso, esto puede hacer que su peso siga siendo el mismo o incluso aumentar aunque estés perdiendo grasa.

Es por eso que hemos enfatizado el seguimiento de otras métricas para evaluar su progreso. Como se describe en las secciones 1 y 2 de su programa, en un mensualmente, debe realizar un seguimiento de las medidas de su cintura y fotos de progreso.

Si su peso no ha cambiado pero la circunferencia de su cintura está disminuyendo y visualmente estás notando cambios en tus fotos, entonces no cambies un ¡cosa! ¡Estás progresando independientemente de lo que diga la escala de peso!

Además de esto, es importante reconocer las otras áreas donde has progresado.

Aquí hay un gráfico para ayudar a ilustrar lo que queremos decir:



Entonces, además de llevar un registro de tu peso, pregúntate algunas de estas preguntas.

- ¿ Cómo han cambiado sus niveles de energía desde que comenzó el programa?
- ¿ Has notado mejoras en tus entrenamientos? ¿Ha aumentado su fuerza o ha mejorado su forma?
- ¿ Ha construido mejores hábitos con su nutrición?
- ¿ Cómo está tu sueño y estado de ánimo en general?
- ¿ Se siente menos hinchado o letárgico que de costumbre?

Entonces, como resumen, use su peso como guía, pero no se obsesione con eso. y darse cuenta de que no cuenta toda la historia. Mantenga un registro de su otro medidas y siéntete orgulloso de las otras áreas en las que has mejorado a lo largo de su viaje!

CLASE 3

La verdad sobre las "transformaciones de 12 semanas"

Lo último que quiero abordar sobre las transformaciones es la gestión Expectativas. Estoy seguro de que todos hemos visto un cuerpo increíble de 12 semanas. transformaciones en línea.

Diablos, incluso hemos publicado varios de ellos de nuestros propios miembros de BWS.

Lo que estas transformaciones no te dicen es que estos son los "mejores de los mejores" transformaciones de aquellos que son más consistentes con su plan. Aquellos que han concretado los conceptos del programa y se han apegado a ellos día tras día sin falta.

Estos son algunos ejemplos de nuestros miembros intermedios de SHRED:

daniel w



ariel v.



Martín C.



joe d



Sin embargo, además de la consistencia, estas transformaciones tampoco tener en cuenta los años de trabajo que se realizó antes de esa semana 12 ¡incluso tuvo lugar una transformación!

Dejame explicar.

Las mejores transformaciones de 12 semanas que existen son de personas que tuvieron una buena cantidad de músculo en su marco de los últimos años de entrenamiento, pero tenía un exceso de grasa que lo cubre. Dado que la pérdida de grasa es relativamente rápida en comparación con el lento proceso de construcción de músculo, alguien que ya tiene una buena cantidad de músculo puede simplemente perder su exceso de grasa en 12 semanas para "revelar" el físico muscular que tenían debajo.

Entonces, aunque sí les tomó solo 12 semanas perder esa grasa, les tomó
¡años de entrenamiento constante para desarrollar ese músculo!

Contrasta eso con alguien que no tiene mucho músculo pero también
lleva exceso de grasa. En ese caso, una transformación de 12 semanas puede no ser tan
impresionante porque no hay tanto músculo debajo desde que
no he pasado los varios meses/años que requiere para construir un decente
cantidad de músculo todavía.

Entonces, en realidad, ¡las transformaciones de "12 semanas" que
ves son más como transformaciones de "2 años"!

Así que no te preocupes si después de 12 semanas tu transformación no es tan "impresionante"
como lo que está viendo en línea y de otros en nuestro programa. Es altamente
depende de la cantidad de músculo que tengas actualmente. Esto es especialmente cierto
durante una fase de construcción muscular donde el exceso de grasa que ganarás puede
encubrir sus ganancias musculares. En su lugar, siéntete orgulloso de las mejoras que has
realizado y darse cuenta de que esto es sólo el comienzo de su viaje. en la [sección](#) 
[10](#) le mostraremos cómo comenzar a priorizar la construcción de músculo para ayudar aún más
mejorar tu físico.

Y recuerda, no es una carrera. Tómelo a su propio ritmo y trate de ser
tan consistente como tú con tu plan. Comparando su progreso con
otra persona que tiene un estilo de vida diferente, una genética diferente y una
una historia diferente solo te va a preparar para la insatisfacción. Concéntrate en cómo
hasta dónde has llegado y no comparas tu progreso con nadie más que
¡tú mismo!

(¡NUEVO!) SECCIÓN 10 - Qué hacer DESPUÉS de una fase de pérdida
de grasa: construir músculo O mantener

CLASE 1

La Decisión: ¿Construir Músculo O Mantener Sus Resultados?

Nota: Como se discutió en [la Sección 1](#), después de completar con éxito su pérdida de grasa fase, no olvides enviar tus resultados a [builtwithscience.com/submissions!](http://builtwithscience.com/submissions) Cada mes tendrás una oportunidad para ganar \$1000 en efectivo, botes gratis de nuestra proteína en polvo BWS y más.

Introducción

Una vez que haya completado con éxito su fase de pérdida de grasa y alcanzado su % de grasa corporal deseado (por ejemplo, 12-15% de grasa corporal para hombres y 22-25% para mujeres), tiene 2 opciones en cuanto a qué hacer a continuación:

1. Mantén tu “nuevo” físico.
2. Transición a una fase de “desarrollo muscular” para enfocarse en agregar más músculo y tamaño a tu físico.

¿Qué deberías elegir?

Mantener

Bueno, depende de cómo te guste tu “nuevo físico” y cuál sea tu son los objetivos actuales. Si le gusta ser bastante delgado y le gustaría que el oportunidad de disfrutar el nuevo físico que ha ganado, entonces le sugiero simplemente haciendo la transición a "mantener". Además, si en realidad nunca has pasado con éxito una fase de pérdida de grasa antes, recomiendo encarecidamente simplemente tratando de mantener su nuevo físico durante al menos unas pocas semanas. Esto es útil para estabilizar sus hormonas y desarrollar aún más

los hábitos necesarios para evitar recuperar rápidamente la grasa que perdiste, especialmente si tu fase de pérdida de grasa duró bastante tiempo (por ejemplo, más de 10 semanas). y si eres feliz con cómo se ve tu físico en este momento, entonces siéntete libre de quedarte en esta fase de "mantenimiento" durante el tiempo que desee! En el próximo capítulo, discutiremos cómo ejecutar esto en caso de que elija "mantener".

Transición

Por otro lado, después de la fase de pérdida de grasa deberías terminar en un porcentaje de grasa corporal relativamente más bajo (por ejemplo, 12-15% de grasa corporal para hombres y 22-25% para mujeres). Esto pone su cuerpo en una posición perfecta para comenzar una fase de musculación. Esta es una excelente opción en caso de que desee Mejora tu físico agregando algo más de músculo. Cómo ejecutarías esto es bastante simple y algo que discutiremos en los capítulos subiendo.

Conclusión

Por ahora, piensa en lo que te gustaría hacer a continuación, y no te olvides de disfrutar los resultados que ya has logrado!

CLASE 2

Cómo mantener su nuevo físico

Puntos clave

1. La mayoría de los cambios que hará cuando haga la transición a una fase de "mantenimiento" estarán relacionados con la nutrición.
2. Cambie su objetivo a "mantener" en su BWS Pocket Coach para determinar cuántas calorías debe comer.

3. Intenta aumentar gradualmente tus calorías hasta tu nuevo mantenimiento calorías
4. Tu entrenamiento debe seguir siendo el mismo. y aún debes apuntar a tome al menos 8,000 a 12,000 pasos por día.
5. Si elige reducir sus niveles de actividad, es posible que necesite para disminuir su consumo de calorías.
6. No necesita seguir controlando sus calorías o confiar en el entrenador de bolsillo BWS. ¡En su lugar, integre los hábitos de nutrición y entrenamiento que ha aprendido en un estilo de vida!

1) Modificaciones nutricionales

Para mantener su nuevo físico, es bastante simple y principalmente tiene que ver con tu nutrición. Ya que ahora solo querrás mantener tu nuevo cuerpo peso, todo lo que tiene que hacer es comenzar a comer en sus "calorías de mantenimiento". Puede hacer esto dirigiéndose a su entrenador de bolsillo BWS, cambiando su objetivo a "mantener" y simplemente siguiendo su "mantenimiento". calorías".

Tenga en cuenta, sin embargo, que sus "calorías de mantenimiento" serán más altas en calorías ingesta de lo que estaba comiendo previamente mientras estaba en una fase de pérdida de grasa. Debido al volumen adicional de alimentos, espere ganar una libra o dos de peso del agua dentro de unas pocas semanas después de este cambio inicial.

Jeremy, he oído que debes "revertir la dieta" después de una fase de pérdida de grasa. Es eso

verdadero?

Una "dieta inversa" es un método en el que después de un largo período de pérdida de grasa (al menos más de 12 semanas), usted aumenta lentamente sus calorías de nuevo hasta sus "calorías de mantenimiento" en lugar de saltar directamente a su nivel más alto ingesta de calorías La idea es que esto permite que ocurra menos ganancia de grasa cuando transición entre las dos fases.

Ejemplo: Digamos que al final de su fase de dieta estaba comiendo a 2000 calorías y ahora necesita 2,500 calorías para mantener su nuevo peso. un reverso protocolo de dieta pasaría de 2.000 calorías a 2.500 calorías aumentando por 100 calorías cada semana, por lo que este cambio se haría en el transcurso de 5 semanas en lugar de toda la noche.

Aunque no existe una investigación formal sobre el tema, el concepto detrás de esto es defectuoso La mayoría de las personas aumentan de peso al dejar la dieta calorías a calorías más altas simplemente porque sobreestiman lo que su Las "nuevas" calorías de mantenimiento son. Recuerde que sus calorías de mantenimiento son cuántas calorías necesita para mantener su peso actual, y esto el valor cae a medida que pierde peso. Así que va a ser mucho más bajo que cuando Primero comenzaste a hacer dieta, que es exactamente la razón por la que tantas personas se "recuperan". o ganar mucho peso después de un período de dieta - no tienen en cuenta el hecho de que sus calorías de mantenimiento han disminuido. sin embargo, el La belleza de su BWS Pocket Coach es que usted sabe exactamente lo que su nuevas calorías de mantenimiento son. Así que no necesariamente tienes que preocuparte sobre la dieta inversa.

PERO dicho esto, la transición inmediata a una dieta que es bastante un poco más alto en calorías de lo que estás acostumbrado también puede tener aspectos negativos – puede sentirse incómodamente lleno por las calorías adicionales, puede ser difícil para su digestión, puede hacerlo más propenso a comer en exceso, etc. Debido a eso, todavía recomendaría aumentar gradualmente sus calorías a su nuevo calorías de mantenimiento agregando 100-200 calorías cada pocos días más o menos. Es No es necesario, pero es una opción.

2) Modificaciones de entrenamiento

Tu entrenamiento no necesita cambiar en absoluto. Los entrenamientos que te ayudaron preservar/construir músculo durante la fase de pérdida de grasa también será lo mejor opciones para ayudar a mantener su músculo y su nuevo físico. puedes conseguir _ con un volumen ligeramente menor (por ejemplo, disminuya el número de series que hace por ejercicio por 1, o elimine 1-2 ejercicios por entrenamiento) si su objetivo es simplemente mantén tu físico ya que tus músculos no necesitan mucho volumen para mantener su tamaño actual ([Bickell et al., 2011](#)).

Sin embargo, generalmente recomendaría mantener las cosas igual y enfocarse en mantener (o mejorar) su fuerza en sus ejercicios.

3) Modificaciones cardiovasculares

Para mantener su físico, le sugiero que mantenga sus niveles de actividad actuales lo más coherente posible. Si estuviera dando 10.000 pasos al día durante un fase de pérdida de grasa, luego trate de ser consistente con eso para mantener su nueva físico.

Sin embargo, si lo encuentra insostenible a largo plazo, entonces puede considere reducir sus niveles de actividad. Sólo tenga en cuenta que cuanto menos actividad que haga, menos calorías quemará su cuerpo todos los días. Esto significa que sus "calorías de mantenimiento" disminuirán.

Ejemplo: si acaba de terminar una fase de pérdida de grasa y decide reducir su paso Cuente hasta 2000 pasos al día, luego espere sus nuevas "calorías de mantenimiento"

reducir entre 100 y 200 calorías por día (su entrenador de bolsillo BWS reflejar ese nuevo valor una vez que tuvo suficientes datos).

Es algo a tener en cuenta para asegurarse de no terminar comiendo en exceso. todos los días después de una fase exitosa de pérdida de grasa. De todos modos, todavía me gustaría mucho recomendamos que siga apuntando a por lo menos 8.000 pasos al día y hazlo parte de tu estilo de vida.

4) Modificaciones de seguimiento

En cuanto al seguimiento, lo principal que continuaría rastreando es tu cuerpo. peso. Desea asegurarse de que permanezca bastante estable a lo largo de las semanas. Si termina ganando un poco de peso en las próximas semanas/meses (por ejemplo, más de 5 libras), entonces eso es una buena señal de que está comiendo demasiado y/o no hacer suficiente actividad. Mientras que si todavía estás perdiendo peso, es una señal que está comiendo poco y/o haciendo demasiada actividad. La clave es encontrar el equilibrio adecuado en el que puede mantener su peso de una manera que puedes sostener de por vida.

También recomendaría continuar monitoreando sus pasos, apuntando a la Punto óptimo de 8000 a 12 000 pasos por día. Esto es útil para asegurar que con el tiempo, no permite que sus niveles de actividad disminuyan, lo que nuevamente puede resultar en el aumento de grasa lentamente sin que te des cuenta.

En cuanto al seguimiento de sus calorías y el inicio de sesión en su BWS Pocket Coach, realmente depende de qué tan cómodo se sienta sin depender de estas herramientas. Después de implementar con éxito el programa, debe haber establecido algunos hábitos más saludables y no necesariamente deberías tener que depender de

seguimiento o su BWS Pocket Coach para ayudarlo a mantener su nuevo físico. Si simplemente te enfocas en tener proteínas en cada comida, comer mucho de frutas y verduras, bebiendo mucha agua, dando suficientes pasos, y practicando los otros hábitos que cubrimos, entonces podrás para mantener con éxito su nuevo físico sin un seguimiento diligente. El herramientas que proporcionamos y el método de "seguimiento de calorías" solo es realmente necesario en el caso de que estés buscando cambiar tu físico (perder engordar y/o construir músculo). En el caso de que simplemente desee mantener tu físico, te recomendamos implementar lo que has aprendido de el programa y convertirlo en un estilo de vida para que no dependa de seguimiento para siempre.

En cuanto a cómo hacer la transición a una "fase de desarrollo muscular", profundicemos en cómo ejecútelo correctamente en el próximo capítulo.

CLASE 3

Cómo hacer la transición a una fase de "desarrollo muscular"

Nota: Para maximizar la efectividad de una "Fase de Desarrollo Muscular", recomendar que reduzca su grasa corporal al menos por debajo del 15% para los hombres y al menos por debajo del 25% para las mujeres. Si su grasa corporal actual está por encima de eso, sería mejor que siguiera centrándose en una fase de pérdida de grasa.

Puntos clave

1. La mayoría de los cambios que harás al hacer la transición a un "músculo" la fase de "construcción" será de nutrición.
2. Cambie su objetivo a "desarrollar músculo" en su BWS Pocket Coach para encontrar su nuevo objetivo de calorías.

3. Durante algunas semanas, aumente gradualmente sus calorías hasta llegar a su nuevo objetivo de calorías.
4. Tu entrenamiento debe seguir siendo el mismo, pero dado que tienes más calorías disponibles, debes esforzarte más para fortalecerte.
5. Aún debe aspirar a dar al menos 8,000 a 12,000 pasos por día.
6. Su fase de "desarrollo muscular" debería durar AL MENOS 3 meses, pero lo ideal es que dure entre 6 y 12 meses.
7. Despues de terminar una "fase de desarrollo muscular", puede volver a una "fase de pérdida de grasa" para revelar el nuevo músculo.

Acaba de terminar una fase de pérdida de grasa y decidió que le gustaría comenzar priorizando la construcción de músculo. ¡Excelente!

Sin embargo, antes de pasar a una fase de desarrollo muscular, no olvides envíe los resultados de su fase de pérdida de grasa a builtwithscience.com/submissions! Como discutimos en la Sección 1, cada mes, tendrá la oportunidad de ganar \$ 1000 en efectivo, botes gratis de nuestro Polvo de proteína BWS y más.

El objetivo de una fase de desarrollo muscular

Ahora, el objetivo de una fase de "desarrollo muscular" o "CONSTRUCCIÓN" es construir esbelto músculo mientras minimiza la cantidad de exceso de grasa que acumula. Desde que tu tendrá un excedente de calorías, sin embargo, espere ganar algo de grasa a medida que progresar a través de esta fase. Es parte del proceso y será necesario si desea ganar una cantidad significativa de músculo. Pero no te preocunes, este exceso de grasa se puede perder rápidamente volviendo a ejecutar una fase de "pérdida de grasa" después completar con éxito su fase de musculación.

Ahora, ejecutar una fase de musculación es bastante simple. Este La fase en realidad no se verá tan diferente de su "fase de pérdida de grasa". La mayoría de los cambios que hará serán con su nutrición. pero buceemos en cada componente de su programa uno por uno (nutrición, entrenamiento, cardio) para discutir los cambios que hará, y luego hablaremos discuta cuánto debe durar esta fase, cuánto peso/músculo puede espera ganar, y cómo saber si está listo para la transición de regreso a una grasa fase de pérdida.

1) Modificaciones nutricionales

Para mantenerlo simple: lo principal que debemos hacer con respecto a su nutrición es aumentar su consumo de calorías para que coma más calorías de las que estás ardiendo todos los días. Esto lo coloca en lo que se conoce como un "registro de calorías". excedente" y le dará a tu cuerpo la energía que necesita para subir de peso, mejorar la fuerza, mejorar la recuperación y desarrollar más músculo.

En cuanto a la cantidad de calorías que debe consumir ahora, su entrenador de bolsillo ya tiene todos los datos que necesita para darte esa recomendación. Tú no necesitas comenzar una nueva hoja, simplemente cambie su "objetivo" en su hoja actual para "construir músculo" y el entrenador de bolsillo le dará una nueva recomendación de calorías. Esta nueva recomendación de calorías permitirá para alcanzar su valor objetivo de "aumento de peso" por semana. Y al igual que lo hizo mientras estabas en una fase de pérdida de grasa, el Pocket Coach ajustará esto recomendación semanalmente en caso de que no estés acertando su valor objetivo de aumento de peso.

Pero es tan simple como eso. Ya estás comiendo suficiente proteína, así que todo lo que lo que tienes que hacer es aumentar tu consumo de calorías para que ganes solo un poco poco de peso cada semana para maximizar el crecimiento muscular y minimizar el exceso

ganancia de grasa Sin embargo, tenga en cuenta que si decide reducir drásticamente sus niveles de actividad, entonces necesitará comer menos de lo recomendación ya que su cuerpo estará quemando menos calorías. Hablaremos sobre esto con más detalle una vez que lleguemos a las "modificaciones cardiovasculares".

Otra cosa a tener en cuenta es que la nueva recomendación de calorías probablemente será considerablemente más alto que las calorías de su "pérdida de grasa". Para algunas personas, tratar de saltar a esta nueva ingesta de calorías durante la noche puede ser bastante duro para el sistema digestivo por toda la comida extra. lo que yo recomienda es hacer una transición lenta a esta nueva ingesta de calorías. Sobre el En el transcurso de un par de semanas, aumente gradualmente su ingesta de calorías (por ejemplo, agregue entre 100 y 200 calorías adicionales cada semana) hasta que alcance la ingesta de calorías recomendada para "construcción de músculos". Además, a lo largo estas semanas iniciales de la transición, espere un salto en su peso de cualquier lugar de 1-5 libras. Esto es normal y la mayor parte de este aumento será peso de agua de la comida extra que está comiendo.

2) Modificaciones de entrenamiento

Contrariamente a la creencia popular, su enfoque con el entrenamiento debe ser el mismo independientemente de si su objetivo es desarrollar músculo o perder grasa. El único Lo que realmente debería cambiar es su dieta: pasar de "centrada en la pérdida de grasa" a ahora "centrado en el desarrollo muscular".

Sin embargo, dado que su cuerpo tiene muchas más calorías y energía en su disposición, podrás ganar fuerza mucho más rápido de lo que pudiste durante su período de dieta. Así que aquí es donde realmente necesitas concentrarte sobrecarga progresiva y desafiando sus músculos cada vez más sola semana. Sé honesto contigo mismo y con lo mucho que te esfuerzas, y date cuenta de que para que el exceso de calorías que estás consumiendo se utilice

hacia la construcción de músculo, necesitas empezar a desafiarte a ti mismo y fuerza a tus músculos a crecer.

3) Modificaciones cardiovasculares

Durante una fase de desarrollo muscular, es importante que se mantenga activo y apunte a los 8,000 a 12,000 pasos recomendados por día. esto es beneficioso no solo para la salud en general, sino que también puede ayudar con algo llamado "partición de nutrientes", que es simplemente qué tan bien su cuerpo usa los calorías que consume para desarrollar músculo ([Saint-Maurice et al., 2020](#)).

Dicho esto, si estuvieras dando, digamos, 12 000 pasos al día durante una pérdida de grasa. fase, pero ahora encuentra que ese objetivo es insostenible para que continúe haciendo entonces puedes considerar dejarlo caer. Sólo tenga en cuenta que la menor actividad lo hace, menos calorías quemará su cuerpo todos los días. si solo terminó una fase de pérdida de grasa y decide reducir su conteo de pasos en 2,000 pasos al día, entonces quemará entre 100 y 200 calorías menos por día. Esto significaría su ingesta de calorías recomendada para "ganar músculo" inicialmente sería demasiado alto (su BWS Pocket Coach le recomendaría el valor "correcto" una vez que tuvo suficientes datos). Es algo para tener en cuenta de y ajústelo si es necesario para asegurarse de que no termine comiendo en exceso todos los días después de una exitosa fase de pérdida de grasa.

¡Y eso es todo! Sencillo, ¿verdad?

Pero ahora que sabes cómo ejecutar una fase de musculación, vamos a discutir cuánto tiempo debe durar, cuánto peso debe esperar ganancia y cómo hacer la transición de regreso a una fase de pérdida de grasa cuando esté listo.

Preguntas frecuentes

P: ¿Cuánto debe durar mi fase de musculación?

Construir músculo lleva tiempo. En comparación con una fase de pérdida de grasa que puede ser tan corta como 6 semanas a la vez, una fase de desarrollo muscular debe ser mucho más tiempo si deseas desarrollar una cantidad notable de músculo. Nosotros recomendamos que su fase de desarrollo muscular, como mínimo, sea en menos 3 meses de duración. Idealmente, debería ser entre 6 y 12 meses. mucho antes de pasar a una fase de pérdida de grasa.

Deberías pasar mucho más tiempo en las fases de desarrollo muscular. en comparación con las fases de pérdida de grasa, ya que se necesita mucho más tiempo para desarrollar músculo que para perder grasa. Sin embargo, espere ganar algo de grasa durante su fase de musculación. Es parte del proceso y es por eso que no puedes estar en un fase de construcción muscular para siempre - eventualmente, querrás perder la grasa que gana y revela el nuevo músculo que has puesto.

Lo que te sugerimos es que puedas continuar con una fase de musculación durante el tiempo que quieras, siempre y cuando no superes un % de grasa corporal de alrededor del 20% grasa corporal para los hombres y alrededor del 30% para las mujeres. Muchos de ustedes querrán detenerse y pasar a una fase de pérdida de grasa antes de este punto debido a la incomodidad de la forma en que se ve y se siente con un porcentaje de grasa corporal más alto, que es perfectamente bien, pero trata de mantenerte en una fase de desarrollo muscular durante el tiempo que puedas. puede y simplemente entender que la ganancia de grasa es parte del proceso.

Un buen enfoque general es usar una proporción de 3:1 cuando se trata de cronometrar su Fases de musculación con fases de pérdida de grasa.

Esto podría ser algo como esto:

- Fase de musculación: 6 meses

- Fase de pérdida de grasa: 2 meses
- Fase de musculación: 6 meses
- Fase de pérdida de grasa: 2 meses

Básicamente, repites este proceso para seguir mejorando tu físico.

Cada vez que complete con éxito una fase de desarrollo muscular, seguimiento por una fase de pérdida de grasa, puede esperar agregar al menos unas pocas libras más de músculo a su marco (esto no parece mucho, pero hará un diferencia enorme a su físico).

Incluso puedes cronometrar estas fases para que te quedes pegado a un músculo.

fase de construcción a lo largo de los meses de invierno y luego usar una pérdida de grasa fase en la que se acerca el verano cuando el aumento de la actividad puede engordar pérdida más fácil. Y, por supuesto, siempre puede elegir simplemente mantener su físico cuando quieras.

P: ¿Cuánto peso debo esperar ganar en esta fase?

Después de ajustar su objetivo para "desarrollar músculo", su entrenador de bolsillo BWS darle un objetivo de aumento de peso recomendado por semana. Aunque esto el número variará según sus datos, para la mayoría de las personas llegará a un objetivo de aumento de peso de aproximadamente 1-3 libras por mes.

Esto puede no parecer mucho para algunos de ustedes, pero recuerden, estamos intentando para maximizar el crecimiento muscular y minimizar el exceso de grasa. Tu cuerpo solo puede desarrollar tanto músculo a la vez, por lo que tratar de aumentar de peso más rápido

dará como resultado un mayor aumento de peso, pero con menos de ese peso siendo músculo y más de ser gordo.

Y tenga en cuenta que después de 6 meses de esto, ese es un peso potencial ganancia de alrededor de 18 libras. Si una buena parte de ese peso es músculo, eso hará una gran diferencia en su físico, especialmente después de volver a ejecutar una pérdida de grasa fase para "revelar" ese músculo!

Así que tómalo con calma y confía en el proceso.

Dicho esto, aunque aumentará de peso y desarrollará músculo, es posible que no se nota mucho en el espejo. Esto se debe a que con el músculo que De la ganancia también vendrá algo de grasa, que puede "ocultar" el músculo extra. así que mientras tu ropa puede quedarte más ajustada y puedes ser más fuerte, puede que en realidad no "mirar" todo eso más musculoso. Esto es normal, y confíe en que una vez que transición de regreso a una fase de pérdida de grasa, podrá "revelar" el nuevo músculo que ha ganado. En cuanto a cómo hacer eso exactamente, hablemos de eso.

próximo.

P: ¿Cómo hago la transición de regreso a una "fase de pérdida de grasa" después de completar una "fase de desarrollo muscular"?

Aquí es donde realmente comienza la diversión. Si te has comprometido con un músculo fase de construcción durante el tiempo suficiente, entonces debería haber ganado una significativa cantidad de músculo que está lista para ser "revelada". Aquí es cuando estarás capaz de ver realmente todo el progreso que ha hecho y cosechar las recompensas de comprometerse a una fase de desarrollo muscular.

En cuanto a cómo volver a la fase de pérdida de grasa, es bastante simple. En tus Entrenador de bolsillo BWS, cambie su "objetivo" de nuevo a la pérdida de grasa. Su bolsillo BWS El entrenador ahora le proporcionará una recomendación de calorías para comenzar a perder gordo. Apéguese a eso por el tiempo que desee para perder su exceso. grasa y alcance su objetivo de porcentaje de grasa corporal. Entonces, después de ese punto, usted puede optar por mantener su nuevo físico o volver a otra fase de musculación!

Ahora, en cuanto a cómo saber si está "listo" para la transición de regreso a una pérdida de grasa fase, todo esto realmente se reduce a la preferencia personal. Como se mencionó antes, debe apegarse a una fase de desarrollo muscular durante al menos 3 meses como mínimo (idealmente 6-12 meses). Sin embargo, si supera ese mínimo, entonces aquí hay algunos escenarios posibles en los que le gustaría considerar volviendo a centrarse en la pérdida de grasa:

- Ha ganado bastante grasa corporal y se acerca al 20 % de grasa corporal para hombres o 30% de grasa corporal para mujeres
- Está físicamente incómodo con su exceso de grasa corporal y se siente letárgico e hinchado todo el tiempo
- Su apetito ha disminuido y le resulta muy difícil comer suficientes calorías para aumentar de peso

Si alguno de los anteriores se aplica a usted, puede considerar ejecutar una fase de pérdida de grasa para "recalibrar" su cuerpo para que su fase de desarrollo muscular sea más eficaz.

Solo tenga en cuenta que, como mencioné anteriormente, algo de aumento de grasa es inevitable. Es parte del proceso y será incómodo engordar, especialmente después de que acabas de perderlo en una fase de pérdida de grasa. Pero piénsalo como una inversión hacia su futuro físico y evitar la transición a una grasa fase de pérdida demasiado pronto.

P: ¿Significa esto que no necesito el programa BUILD?

¡Si eso es correcto! Los programas SHRED y BUILD son esencialmente los mismo programa, simplemente lo empezamos de manera diferente. En SHRED comienzas con un fase de pérdida de grasa mientras que en BUILD comienzas con una fase de desarrollo muscular. Pero esta sección cubre prácticamente todo el contenido que está en BUILD. Continúe yendo y viniendo entre las fases SHRED y BUILD para mejorar tu físico.

CLASE 4

Qué tan rápido deben crecer sus músculos y cómo hacerlo Mídelo

Nota: Como se discutió en la Sección 1, no olvides seguir tomando tu progreso fotos al menos cada mes frente a su banner de transformación de BWS. Envíe sus fotos a builtwithscience.com/submissions en cualquier punto a lo largo de su viaje. Cada mes tendrás la oportunidad de ganar \$1000 en efectivo, botes gratis de nuestra proteína en polvo BWS y más.

Construir músculo requiere paciencia

La parte más difícil de construir músculo tiene menos que ver con el físico demandas y más que ver con el lado mental de la misma. Construir músculo requiere tiempo. En comparación con la pérdida de grasa, es un proceso mucho más lento. aquí hay un ejemplo

de una fase de CONSTRUCCIÓN bien ejecutada de 5 meses por uno de nuestros miembros de BWS,

Jenson:



Gran progreso y notará un aumento en su pecho, hombros y

músculos del brazo Pero esto tomó 5 meses - más abajo en esta página mostraré

una transformación de "pérdida de grasa" de 12 semanas para que pueda ver la diferencia en

qué tan lenta es la ganancia muscular en comparación con qué tan rápida es la pérdida de grasa.

Cómo evaluar tu progreso

Además del lento proceso de desarrollar músculo, ver "visualmente" su

ganancias musculares también es difícil. De hecho, puede volverse francamente engañoso.

Durante una fase de desarrollo muscular, ganarás algo de grasa junto con el músculo que pones. Esto es inevitable. Pero esto también puede jugar una mala pasada nuestros ojos

Esto se debe a que las ganancias que normalmente podría ver estarán "enmascaradas" por la ganancia de grasa también la estás acumulando. Este fenómeno puede despistarla y hacerte pensar que no estás progresando en absoluto.

Es posible que sea más fuerte, pese más y le quede más ajustado en su ropa (que todos son signos de que está desarrollando músculo), pero en el espejo, puede que no se vea como si hubieras desarrollado mucho músculo.

Este proceso de construcción muscular también se ralentiza a medida que adquiere más experiencia (algo que probablemente haya notado como Intermedio).

Por eso es importante saber que los cambios visuales no deben ser la lo único que estás usando para evaluar tus ganancias musculares.

Entonces, además de tomar fotografías al menos una vez al mes, hay 3 claves variables en las que puede confiar que le darán una mejor indicación de si está realmente progresando. Estos son:

1. Tu fuerza en el gimnasio.
2. Tu peso.
3. Tus medidas musculares.

Es muy simple si tu fuerza aumenta, tu peso aumenta en función de su objetivo de aumento de peso por semana y sus medidas musculares también están aumentando, entonces estás en el buen camino y es muy probable que estés creciendo músculo al ritmo más rápido posible. Incluso confiando en tu fuerza y el peso, ¿puedes decir si estás en el camino correcto en términos de músculo?

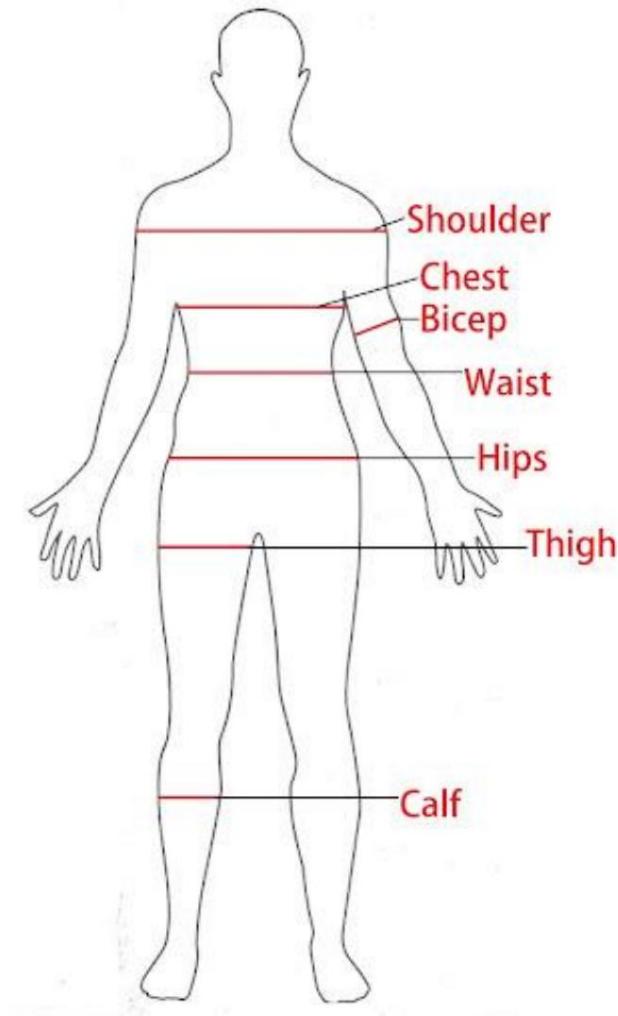
crecimiento. Por eso es vital que realice un seguimiento de sus entrenamientos y haga un seguimiento de su peso matutino en su BWS Pocket Coach.

Tomar medidas de circunferencia

Le hemos dado las herramientas para hacer un seguimiento de su fuerza y peso, pero para mide tus músculos, querrás invertir en una [cinta métrica](#). Con eso, yo sugiero que tome las siguientes medidas corporales al menos cada dos semanas si es posible (idealmente a primera hora de la mañana, después de haber ido a el baño y antes de comer/beber nada).

- Pecho: Levante los brazos mientras su ayudante lo envuelve con la cinta de atrás hacia adelante, cruzando por debajo de sus hombros y terminando en la línea de los pezones. Baje los brazos antes de finalizar la medición, asegurándose de que la cinta no se deslice por la espalda. Debe cruzar los omóplatos detrás de ti. Respira naturalmente en lugar de inflar tu pecho.
- Hombro: Párese derecho con las manos a los costados. Pídale a un ayudante que envuelva una cinta métrica horizontalmente alrededor de su espalda y pecho y en la parte media de sus hombros.
- Brazos superiores: Flexione y mida la parte más carnosa de cada brazo, en el pico del bíceps. También puede medir sus brazos no flexionados mientras cuelgan a los costados en el punto medio de los bíceps.
- Muslos: Mida alrededor de la parte más grande de cada muslo.
- Caderas y glúteos: mida el punto más ancho de sus caderas, alrededor de la parte más grande de su trasero.

Estas áreas se pueden ver en la siguiente figura:



Pero no espere que estas medidas aumenten mucho. De media, los músculos crecen a una tasa de aproximadamente 1-6% por mes ([Gentil et al., 2020](#)). Aunque al usar nuestro programa basado en la ciencia, experimentará más rápido tasas de crecimiento, esto aún resultará en un aumento de alrededor de 1 cm o la mitad de un pulgada de crecimiento cada mes dependiendo del músculo medido.

Así que simplemente use estas medidas como otra forma de darle la seguridad de que estás en el camino correcto.

Y, siempre tenga en cuenta que incluso si no está satisfecho con la cantidad más “musculoso” te ves durante tu fase de CONSTRUCCIÓN, confía en que todos los el músculo extra que has ganado se revelará una vez que vuelvas a la transición a un fase de pérdida de grasa!

Una vez que reduzca la grasa que acumula es cuando realmente podrá
vea visualmente cuánto músculo ha puesto.

De hecho, después de una fase de pérdida de grasa bien ejecutada, sin camisa,
verse visualmente más grande y musculoso, incluso si ahora pesa entre 10 y 20 libras
más ligero que antes!

Para ilustrar esto, aquí hay un ejemplo de Vincent, miembro de BWS, quien
ejecutó perfectamente una fase de pérdida de grasa de 12 semanas para revelar el músculo que tenía
“escondiéndose” debajo de su grasa:



Aunque pesa unas 20 libras menos en la foto de "después", definitivamente se ve
como si tuviera más músculo a pesar de que tiene la misma cantidad de músculo
(o incluso un poco menos) que en su foto de "antes".

Es un juego mental, pero es importante confiar en el proceso durante todo el proceso.

Así que ten paciencia y no te rindas. El crecimiento muscular es muy lento y, en ocasiones, puede ser engañoso, especialmente como un levantador natural. Es un proceso largo (piensa años en lugar de meses) pero confía en mí cuando digo que el final el resultado valdrá la pena.

SECCIÓN 11 - METAS DE FUERZA PARA ESTO PROGRAMA

Sus objetivos de fuerza intermedia

Puntos clave

1. La fuerza relativa es qué tan fuerte eres en función de tu peso corporal.
2. Hemos establecido "objetivos de fuerza relativa" para que usted apunte como Intermedio
3. Estos objetivos de fuerza son difíciles y le llevará un tiempo alcanzarlos. No te obsesiones con ellos y concéntrate en las pequeñas ganancias y la progresión semanal.
¡Eventualmente llegarás allí!

Acerca de sus objetivos de fuerza relativa

Una excelente fuente de motivación es establecer metas para trabajar hacia. En este programa, usaremos la "fuerza relativa" como uno de los objetivos principales para los que querrá trabajar constantemente y tener en cuenta a lo largo de su programa.

La fuerza relativa es qué tan fuerte eres para tu peso corporal. Este es uno de las mejores medidas de la calidad de tu físico. Al conocer un fuerza relativa del individuo en varios levantamientos, puede tener una buena idea en cuanto a

cómo se verá su composición corporal y su físico en general incluso antes viendo una foto de ellos.

Los objetivos de fuerza relativa que usaremos en este curso se basarán en 6 ejercicios fundamentales. Estos ejercicios tienen la mayor cantidad de datos recopilados para desarrollar estándares más fuertes y también serán algunos de los ejercicios que más contribuirán a tu físico. Si, sin embargo, usted actualmente no están haciendo algunos de estos ejercicios y en su lugar están haciendo un alternativa, eso está perfectamente bien. Estos 6 ejercicios no son "obligatorios" ejercicios, sino que son los mejores ejercicios para que podamos medir qué tan bien tu fuerza ha mejorado.

Estándares de fuerza

Ahora, los estándares de fuerza que está a punto de ver indicarán que ha volverse más fuerte que aproximadamente el 80% de otros levantadores. Lo que significa que si usted fuera a entrar en un gimnasio, es probable que seas más fuerte en función de tu peso corporal (recuerde, estamos hablando de fuerza relativa) que casi la mitad de las personas allí. Esta no es una hazaña fácil de lograr, así que date una palmadita en la espalda una vez que lo hayas alcanzado.

Los estándares de resistencia se enumeran a continuación y se miden en libras (a convierta a kg, simplemente divida el número que obtiene por 2.2). el peso de la la barra ya está incluida en el press de banca, press por encima de la cabeza, peso muerto y ponerse en cucillas. Cada estándar de fuerza DEBE alcanzarse con buena forma y un rango de movimiento, o de lo contrario no cuenta!

BUILT WITH SCIENCE™

INTERMEDIATE MALE STRENGTH TARGETS

BENCH PRESS  1 Rep: Bodyweight x 1.6 OR 5 Reps: Bodyweight x 1.35	INCLINE DUMBBELL PRESS  1 Rep: Bodyweight x 0.63 OR 5 Reps: Bodyweight x 0.53 (refers to the weight of one dumbbell)	STANDING OVERHEAD PRESS  1 Rep: Bodyweight x 1.1 OR 5 Reps: Bodyweight x 0.9
WEIGHTED PULL-UPS  1 Rep: Bodyweight x 1.5 OR 5 Reps: Bodyweight x 1.3 <small>*this is referring to the TOTAL weight lifted: bodyweight + added weight</small>	DEADLIFT  1 Rep: Bodyweight x 2.4 OR 5 Reps: Bodyweight x 2	BACK SQUAT  1 Rep: Bodyweight x 2 OR 5 Reps: Bodyweight x 1.7

Entonces, por ejemplo, un individuo de 160 libras tendría la siguiente fuerza

objetivos:

1. Press de banca 215 libras por 5 repeticiones
2. Prensa inclinada con mancuernas con mancuernas de 85 libras por 5 repeticiones.
3. Prensa de pie con barra por encima de la cabeza con 145 libras por 5 repeticiones.
4. Pull-up ponderado 210 lb en total por 5 repeticiones (50 lb de peso agregado en este caso)
5. Peso muerto 320 libras por 5 repeticiones.
6. Haz sentadillas con 275 libras por 5 repeticiones.

Como en el ejemplo anterior, recomendaría encarecidamente que al probar su estándares de fuerza, use el objetivo de "5 repeticiones" en lugar de "1 repetición" objetivo. Probablemente no tenga experiencia probando su máximo de 1 repetición, por lo que el

5 rep max es una mejor manera de probar tu fuerza de forma segura. si estas interesado para determinar su 1 repetición máxima, le sugiero que use una [calculadora de 1 repetición máxima](#) a calcule cuál sería su máximo de 1 repetición en función de cuántas repeticiones puede funcionar con un peso determinado. Por ejemplo, puede determinar cómo cuánto sería su banco máximo de 1 repetición si supiera cuánto peso tiene Puede hacer 8 repeticiones en banco (hasta casi fallar).

Esperando para alcanzar estos objetivos

Ahora, a primera vista, estos objetivos de fuerza pueden ser bastante intimidantes y sentirse "fuera de alcance". ¡Pero ese es el punto! Estos son objetivos masivos, pero una vez los alcances, ¡serán victorias masivas! Mientras tanto, ajuste más pequeño metas en su camino hacia estas metas masivas. No te olvides de la progresiones lentas y semanales de las que hablamos en [la Sección 3](#) y enfócate solo en logrando pequeñas "ganancias" semana a semana y mes a mes. con consistencia y paciencia, eventualmente lo lograrás .

2 maneras de continuar progresando desde aquí

Transcripción

¡Felicitaciones por haber llegado tan lejos! Tómese un momento para reflexionar sobre cuán lejos has venido, y cuánto has aprendido, y siéntete orgulloso de ti mismo por dando un paso hacia la superación de uno mismo.

Antes de compartir lo que puede hacer a continuación para acelerar sus resultados, quiero recordarle el desafío que mencionamos en [la Sección 1](#) del [programa](#).

Deberías haber estado tomando fotos regularmente a lo largo de tu viaje. No olvides enviárnoslos

en [builtwithscience.com/submissions!](http://builtwithscience.com/submissions) Cada mes tendrá la oportunidad de ganar \$1000 efectivo, botes gratis de nuestra [proteína Whey Isolate polvo](#), ¡y más! Una vez que envíe su envío, nuestro equipo revisará y comunicarnos con usted con los próximos pasos si es uno de los finalistas. Estará limitado a una presentación por mes, pero cada mes estará elegible para ganar sin importar cuántas veces haya enviado en el pasado. Incluso si no siente que puede ganar, envíelo de todos modos, no estamos a juzgar solo por las imágenes.

Ahora, el Programa Intermedio está diseñado para ser utilizado durante varios meses. ¡a los años pares! De hecho, muchos de nuestros miembros siguen ejecutando este programa. y continuar mejorando sus cuerpos después de 2 años de unirse. En el futuro tendremos algunos programas y proyectos adicionales que usted puede considere pasar a. Por ahora, continúa mejorando usando el programa intermedio, pero considere las siguientes dos opciones a continuación para acelerar sus resultados.

1) Entrenamiento 2-EN-1

Una cosa de la que nos hemos dado cuenta con nuestros miembros de Built With Science es que incluso con toda la información correcta, algunas personas luchan con la ejecución de esa información y mantenerse consistente con su plan. Aquí es donde nuestro [programa de entrenamiento 2 a 1](#) Viene muy bien. Dentro de este programa, se le asignará su propio entrenador BWS experto para tomar cuidar de su entrenamiento y su propio dietista registrado BWS para tomar Cuida tu nutrición. Tus planes serán hechos a la medida, personalizados para usted, y estará libre de tener que hacer cualquier "conjetura". No solo eso, pero finalmente tendrá a alguien que lo responsabilizará para ayudarlo a garantizar

estás haciendo lo que tienes que hacer cada semana para perder consistentemente engordar y desarrollar músculo.

Este programa fue diseñado para garantizar prácticamente su éxito al eliminando todos los posibles obstáculos que puedan interponerse en su camino. tiende para llenar rápido ya que solo tenemos un número limitado de entrenadores y Dietistas que cumplen con los estándares de BWS. Si estás interesado, puedes [hacer clic aquí](#) para obtener más información y programar una llamada para saber si puedes ser un buen adaptar.

2) Construido con suplementos científicos

Por último, aunque tienes la información básica sobre nutrición y entrenamiento en este programa será responsable de la mayoría de sus resultados, el derecho los suplementos pueden ayudarlo a obtener una ventaja y obtener ese 10% adicional. Pero, solo hay un pequeño puñado de suplementos que están respaldados por suficiente ciencia para nosotros recomendar y mucho menos gastar el inmenso tiempo y esfuerzo desarrollar.

En este momento, el único suplemento que hemos desarrollado es nuestro [Whey Isolate proteína en polvo](#). Realmente creemos que es la proteína más pura y efectiva. polvo actualmente en el mercado. Se compone de sólo 4 ingredientes naturales. y contiene 29 gramos de proteína por porción (esto es ~5 gramos más que ¡su proteína en polvo promedio!). Solo está disponible en los EE. UU. Por ahora. Tú puedes [hacer clic aquí o en la imagen de abajo para tomar una tina](#).



Nuestro segundo es [Beyond Pure PRE](#). Un pre-entrenamiento diseñado para ayudar darle un impulso de energía instantáneo y un enfoque mental mejorado, sin la choque que la mayoría de los pre-entrenamientos tienen. A diferencia de la mayoría de los pre-entrenamientos que dependen únicamente en la cafeína y contienen ingredientes cuestionables con poca científica respaldo, nuestra fórmula única combina la cantidad justa de [cafeína](#) con [L-teanina](#) y [otros tres ingredientes activos](#) respaldados por más de 50 estudios científicos. Puede hacer clic aquí o en la imagen de abajo para [agarrar una tina.](#)



Independientemente de lo que elija, agradezco su apoyo en nuestra misión .
para difundir la verdad en una industria llena de engaño y desinformación.

¡Gracias!

Estoy orgulloso de ser parte de tu viaje y te deseo lo mejor en el
futuro. Puedes mantenerte en contacto en mi [canal de YouTube](#), [Instagram](#)
[página](#), [pagina de Facebook](#) y [cuenta de TikTok](#) (así como el [privado Construido](#)
[Con el grupo de Facebook de Science Members](#) ¡por supuesto!).

¡Sigue empujando, te estoy apoyando!