
TOP 4 ESTRATEGIAS PARA GANANCIA DE MASA MUSCULAR

COMIDA REAL

Busca calidad nutricional en tus comidas. Alimentos de 1 solo ingrediente: fruta, verdura, proteínas. Evitar ultraprocesados. Basar tu alimentación en comida real te dará energía para entrenar fuerte y para recuperarte correctamente. La calidad nutricional en esta etapa es fundamental para que ganes la mayor cantidad de masa muscular y la menor cantidad de grasa.

SUPERÁVIT CALÓRICO

Para ganar masa muscular nuestro cuerpo tiene que recibir más de lo que gasta. Para lograrlo tenes que elegir platos con buena densidad nutricional y que nos satisfagan.

ENTRENAMIENTO CON PESAS

El entrenamiento de fuerza es primordial para la ganancia muscular. Comer para ganar masa muscular no tiene sentido si el entrenamiento es deficiente. Aplica el principio de sobrecarga progresiva (semana a semana aumenta tu esfuerzo, desafíate sumando peso, repeticiones o series)

DESCANSO

El descanso es tan importante como el entrenamiento y nutrición. La falta de sueño genera un desequilibrio hormonal en el organismo que afecta directamente al metabolismo. Nuestro cuerpo para repararse, crecer y rendir, necesita un buen descanso.

Mi consejo: Disfruta del proceso. Lo que traerá un cambio de verdad y te ayudará a conseguir tus objetivos, es la constancia y la disciplina. Por eso que conectes con el proceso y ser constante, juega un rol fundamental.



MAYFITCOACH

IDEAS DE MENÚ

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Café + tostada integral con huevos y palta + fruta	Yogur griego o natural sin azúcar con fruta y mantequilla de maní.	Café + tostada con huevo, queso y tomate + frutos secos	Chía pudding con fruta	Omelette de queso y tomate. Fruta y frutos secos	Mate con tres porciones de budín saludable (integral, que contenga frutas)	
ALMUERZO	Omelette de queso y espinaca con pure de zapallo o brócoli	Ensalada completa con legumbres, huevo, zanahoria y tomate	Wok de pollo con arroz y verduras	Fideos con brócoli y atún	Carne al horno con batata, zanahoria y cebolla	Milanesa con verduras y lentejas	Disfrutar del domingo con buena compañía
MERIENDA	Yogur griego o natural con cereales sin azúcar y fruta	Té acompañado de galletas de arroz con huevos y tomate	Pancake de manzana y avena con café con leche	Pudding de avena con fruta y frutos secos	Café con leche con 3 pepas saludables	Infusión con Pancake de banana y cacao	
CENA	Carne al horno con zapallo, zanahoria y berenjena	Bifecitos con pure mixto	Pollo con ensalada	Wrap/ taco de pollo o carne con verduras (cebolla, zanahoria, morrón)	Pollo al horno con papas y verduras	Dos empanadas con ensalada	

ALIMENTOS POR GRUPO



MAYFITCOACH

CARBOHIDRATOS	<ul style="list-style-type: none"> -Harinas integrales de cereales o legumbres -Cereales (arroz, avena, trigo integral, quinoa, centeno) -Legumbres (lentejas, garbanzos, porotos, arvejas, etc.) -Papa, boniato, batata, maíz
PROTEINAS	<ul style="list-style-type: none"> -Pollo -Carnes rojas -Pescados -Huevos -Ricota -Proteína en polvo de suero de leche o vegana
GRASAS SALUDABLES	<ul style="list-style-type: none"> -Aceite de oliva -Aceite de coco -Palta -Frutos secos y mantequillas de maní -Semillas -Aceitunas -Ghee -Quesos duros
FRUTAS Y VERDURAS	-Todas
EXTRAS	<ul style="list-style-type: none"> -Cacao amargo en polvo -Chocolate +70% -Café tostado sin azúcar -Stevia -Coco rallado -Extracto de vainilla -Vinagre -Infusiones -especies y hierbas
ALIMENTOS NO RECOMENDADOS	<ul style="list-style-type: none"> -Harinas blancas -Carnes muy grasas -Alcohol y gaseosas



MAYFITCOACH

LA IMPORTANCIA DE LA PROTEÍNA Y COMO CALCULARLA

Es fundamental que sumes proteína en todas tus comidas para mejorar composición corporal y darte saciedad.

-TIP: ¿CÓMO CALCULAR TUS REQUISITOS DE PROTEÍNA EN RANGOS GENERALES?

$1,8 \text{ a } 2.2\text{g DE PROTEÍNA} \times \text{TU PESO ACTUAL} = \text{TOTAL DE PROTEÍNA} \times \text{DÍA}$

Ejemplo:

Si pesas 60 kilos, hace el siguiente cálculo:

$60 \times 2 = 120$. Entonces 120 gr es la cantidad de proteína que vas a consumir cada día.

Si haces 4 ingestas al día, cada comida debería tener 30gr aprox de proteína.

En 100 gr de carne en crudo, hay 20g de proteína, entonces en una comida podrías incluir 150gr de carne para llegar a 30g de proteína en esa ingesta.

RECOMENDACIONES IMPORTANTES PARA TU OBJETIVO

-Incrementa las veces que comes en el día y el volumen (tamaño de porciones) de cada ingesta.

-Respeta el horario de tus ingestas y no te saltees ninguna.

-Se constante con tu rutina de fuerza porque para este objetivo es fundamental.

-Descansa. Dormí 7/9 hs por día. El proceso de crecimiento muscular sucede durante las horas profundas del sueño.

-Mantenete hidratada. Tomá 2/3 litros de agua por día

-Enfócate en una alimentación de calidad. Queremos aumentar masa muscular, no tejido adiposo.

-



MAYFITCOACH