



FIT YOUR DIET



CALCULADORA AUTOMÁTICA





***IMPORTANTE** Este es un PDF Interactivo por lo cual, para su correcto funcionamiento; se recomienda abrir a travez de la app Adobe Acrobat.
Puedes descargar [aquí para Android](#) y [aquí para iOS](#).



***EL CONTENIDO** aportado en este programa es meramente informativo, no pretende sustituir los conocimientos y competencias de ningún profesional de la salud y de nutrición.

Aquella persona que decida seguir los pasos indicados en este documento lo hará bajo su propia responsabilidad.

*Solamente coloca datos donde se te indica!



* Los números que coloques en decimales debe ser separado por punto . y por coma ,



Acerca de

FIT YOUR DIET: Calculadora Automática

POWERBUILDING OFICIAL

Con este programa podrás calcular de forma totalmente automática y adaptada a tus características y objetivos cuantas calorías necesitas, cuál es el reparto más eficiente de macronutrientes, cantidad necesaria de frutas y verduras para cumplir con tus necesidades en micronutrientes, así como los ajustes correspondientes que debes ir realizando a lo largo del tiempo para conseguir tu meta.

No es nada fácil recopilar en un solo programa todas las fórmulas necesarias para calcular tus necesidades nutricionales totalmente adaptadas a tu objetivo, pero tras mucho tiempo trabajando en ello lo hemos conseguido.

Solo tendrás que introducir todos tus datos antropométricos tal y como se indica en el propio programa e indicar tu objetivo a la hora de establecer tu plan nutricional (pérdida de grasa, mantenimiento o hipertrofia) para que el programa realice automáticamente todos los cálculos acerca de cuantas calorías necesitas exactamente, cuál es el reparto de macronutrientes que más se adapta a tu objetivo, cantidad de frutas y verduras que necesitas en tu caso para un correcto aporte de micronutrientes...

Por si fuese poco contar con todos estos cálculos, el programa incluye una orientación acerca de los ajustes ha realizar cada semanas en las calorías de una forma fácil teniendo en cuenta tu progreso.

OBJETIVOS:

- Calculadora de calorías, macronutrientes, micronutrientes
- Ajustes para cualquier objetivo: Pérdida de grasa, mantenimiento o hipertrofia.
- Seguimiento posterior.



Home



Perfil



Actividad



Dudas



Kcals



Perdida de grasa



Ganancia de masa muscular



Mantenimiento



Ajustes



Perdida de grasa



Macronutrientes



Micronutrientes



Kcals según sensaciones



Ganancia de masa muscular



Macronutrientes



Micronutrientes



Kcals según sensaciones



Mantenimiento



Macronutrientes



Micronutrientes



Kcals según sensaciones



Perfil



Coloca tus datos exactos para que se hagan los calculos correctamente.

Nombre

Apellido

Objetivo



Edad

años

Sexo



Altura (cm)

cm

Peso corporal (kg)

kg

Porcentaje graso

¿QUÉ ES ESTO?

%



Requiere datos. Algunos datos ya se han calculado

TMB

Tasa Metabólica Basal

EDIT

Requiere datos

Masculino

Femenino

COLOCA TU TMB

FAC

Factor de Actividad

EDIT

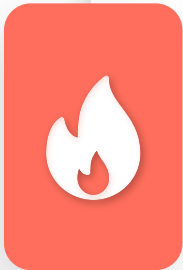
Requiere datos

¿CÚAL ES EL MIO?

ESTILO DE VIDA Y FRECUENCIA DE ENTRENAMIENTO

	FAC
Sedentario y de 3 a 6 días de entrenamiento con pesas	1.3 - 1.6
Ligeramente activo y de 3 a 6 días entrenamiento con pesas	1.5 - 1.8
Activo y de 3 a 6 días de entrenamiento con pesas	1.7 - 2.0
Muy activo y de 3 a 6 días de entrenamiento con pesas	1.9 - 2.2

* Los números que coloques en decimal debe ser separado por punto . y no por coma ,



PERDER GRASA

Objetivo perdida de grasa

Kcals perder grasa

% Pérdida semanal %

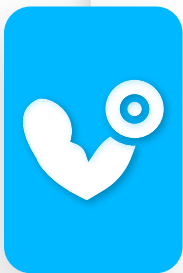
Escribe: 0.5% avanzados - 1% principiantes

Peso semanal a perder

Déficit semanal

Déficit diario

Déficit máximo sin perder músculo



MASA MUSCULAR

Objetivo aumentar masa muscular

Kcals masa muscular

% Ganancia semanal %

Escribe: 0.25% avanzados - 0.5% principiantes

Peso semanal a ganar

Superávit semanal

Superávit diario



MANTENIMIENTO

Objetivo mantenimiento

Kcals mantenimiento

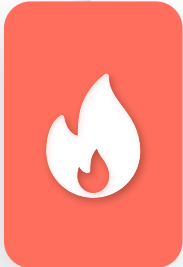




PERDER GRASA

MASA MUSCULAR

MANTENIMIENTO



PERDER GRASA

Ajuste automático de Macronutrientes

Kcals totales diarias

Gramos de proteína/Kg g

Escribe: 2g - 2.5g

Gramos totales de proteína

Kcals de proteína

Gramos de grasa/Kg g

Escribe: 0.7g - 1g

Gramos totales de grasa

Kcals de grasa

Kcals de HC

Gramos totales de HC

Gramos de HC/Kg

Porcentaje de proteínas %

Porcentaje de grasas %

Porcentaje de HCs %

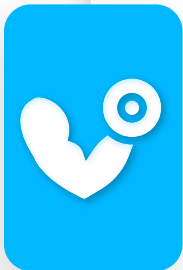




PERDER GRASA

MASA MUSCULAR

MANTENIMIENTO



MASA MUSCULAR

Ajuste automático de Macronutrientes

Kcals totales diarias

Gramos de proteína/Kg g

Escribe: 1.6g - 2g

Gramos totales de proteína

Kcals de proteína

Gramos de grasa/Kg g

Escribe: 0.8g - 1.3g

Gramos totales de grasa

Kcals de grasa

Kcals de HC

Gramos totales de HC

Gramos de HC/Kg

Porcentaje de proteínas %

Porcentaje de grasas %

Porcentaje de HCs %





PERDER GRASA

MASA MUSCULAR

MANTENIMIENTO

MANTENIMIENTO

Ajuste automático de Macronutrientes

Kcals totales diarias

Gramos de proteína/Kg

g

Escribe: 1.8g - 2.2g

Gramos totales de proteína

Kcals de proteína

Gramos de grasa/Kg

g

Escribe: 0.8g - 1.2g

Gramos totales de grasa

Kcals de grasa

Kcals de HC

Gramos totales de HC

Gramos de HC/Kg

Porcentaje de proteínas

%

Porcentaje de grasas

%

Porcentaje de HCs

%





PERDER GRASA

MASA MUSCULAR

MANTENIMIENTO



PERDER GRASA

Ajuste automático de Micronutrientes

Kcals totales diarias

Raciones de fruta/verdura

Ambos se complementan para lograr las raciones



Entendemos por una ración de fruta una fruta mediana y por una ración de verdura unos 200 g de verduras.

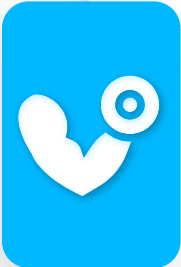




PERDER GRASA

MASA MUSCULAR

MANTENIMIENTO



MASA MUSCULAR

Ajuste automático de Micronutrientes

Kcals totales diarias

Raciones de fruta/verdura

Ambos se complementan para lograr las raciones



Entendemos por una ración de fruta una fruta mediana y por una ración de verdura unos 200 g de verduras.





PERDER GRASA

MASA MUSCULAR

MANTENIMIENTO

MANTENIMIENTO

Ajuste automático de Micronutrientes

Kcals totales diarias

Raciones de fruta/verdura

Ambos se complementan para lograr las raciones



Entendemos por una ración de fruta una fruta mediana y por una ración de verdura unos 200 g de verduras.





RECOMENDACIÓN

Todos estos datos son estimaciones generales. nuestra recomendación es que pruebes durante dos semanas y que, pasado ese tiempo, ajustes las calorías según tus sensaciones a cada objetivo:





PERDER GRASA



MASA MUSCULAR



MANTENIMIENTO



PERDER GRASA

Ajustes según a sensaciones

Kcals totales diarias

- Si no estás perdiendo peso corporal, te encuentras saciado y no has perdido nada de rendimiento multiplica tus calorías diarias por 0,90.
- Si no estás perdiendo peso corporal pero estás pasando mucho hambre, aunque tu rendimiento no haya bajado multiplica tus calorías diarias solo por 0,95.
- Si no estás perdiendo peso corporal pero estás perdiendo mucho rendimiento, aunque no tengas mucho hambre multiplica tus calorías diarias solo por 0,95.
- Si no estás perdiendo peso corporal pero estás pasando mucho hambre y tu rendimiento está bajando mantén las mismas calorías diarias otras dos semanas y aumenta el cardio.
- Si estás perdiendo peso corporal sin pasar mucha hambre ni perder rendimiento mantén las mismas calorías diarias otras dos semanas.
- Si estás perdiendo mucho peso corporal, tienes mucho hambre y estás perdiendo mucho rendimiento multiplica tus calorías diarias por 1,05.





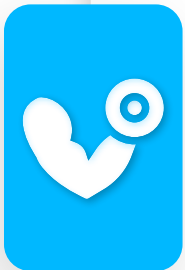
PERDER GRASA



MASA MUSCULAR



MANTENIMIENTO



MASA MUSCULAR

Ajustes según a sensaciones

Kcals totales diarias

- Si no estás aumentando tu peso corporal, estás pasando hambre y no has mejorado nada tu rendimiento multiplica tus calorías diarias por 1,10.
- Si no estás aumentando tu peso corporal pero estás muy saciado, aunque tu rendimiento este aumentando bien multiplica tus calorías diarias solo por 1,05.
- Si no estás aumentando tu peso corporal y tu rendimiento está estancado, aunque tengas buen apetito multiplica tus calorías diarias solo por 1,05.
- Si estás aumentando tu peso corporal sin estar muy saciado y mejorando tu rendimiento mantén las mismas calorías diarias otras dos semanas.
- Si estás estancado con tu peso corporal, te encuentras muy saciado y tu rendimiento no mejora nada reduce tus calorías diarias a mantenimiento al menos dos semanas.





PERDER GRASA



MASA MUSCULAR



MANTENIMIENTO



MANTENIMIENTO

Ajustes según a sensaciones

Kcals totales diarias

- Si pierdes peso corporal pero te encuentras saciado multiplica tus calorías diarias por 1,05.
- Si pierdes peso corporal y estás pasando mucho hambre, aunque tu rendimiento no haya bajado multiplica x 1,10.
- Si pierdes peso corporal, estás pasando mucho hambre y tu rendimiento ha bajado multiplica x 1,15.
- Si mantienes tu peso corporal pero pasas mucho hambre y tu rendimiento empeora multiplica x 1,05.
- Si mantienes tu peso corporal, no te encuentras muy saciado, no pasando mucho hambre y tu rendimiento está normal mantén tus calorías otras dos semanas.
- Si estás aumentando tu peso corporal pero tu rendimiento sigue mejorando y tienes algo de hambre multiplica tus calorías diarias por 0,95.
- Si estás aumentando tu peso corporal y te encuentras muy saciado multiplica tus calorías diarias por 0,90.





¿ESTE PROGRAMA PUEDE SUSTITUIR LAS INDICACIONES DE UN NUTRICIONISTA?

El contenido que aportamos en esta guía tiene carácter meramente informativo y no pretende en ningún caso sustituir los conocimientos y competencias de ningún profesional de la salud y la nutrición.

Todas aquellas personas que decidan seguir los pasos que se indican en la guía son conscientes de que lo hacen bajo su propia responsabilidad.

¿QUÉ PASA SI NO CONSIGO MIS OBJETIVOS?

Los resultados dependen de tu esfuerzo. Si bien es cierto que siguiendo bien todas las indicaciones las indicaciones aportadas en esta guía deberían ser suficientes para que se produzcan cambios notables, nuestra recomendación es que hagas ajustes tal y como se indica cada dos semanas para optimizar los resultados.

¿QUÉ SON LOS MACRONUTRIENTES? ¿PODEÍS DECIRME ALGÚN EJEMPLO?

Cuando hablamos de macronutrientes nos referimos a aquellos nutrientes que proporcionan energía al organismo para su correcto funcionamiento, así como elementos estructurales para construir y poder reparar estructuras orgánicas. Los principales son:

Proteínas: Muy presentes en el pollo, cerdo, ternera, pescados, suero de leche...

Grasas: Muy presentes en el aceite, la mantequilla, frutos secos, aguacate....

Hidratos de Carbono: Muy presentes en cereales, el arroz, la pasta, la patata...

UNA VEZ CONOZCO CUÁNTAS CALORÍAS NECESITO Y CUÁL ES EL MEJOR REPARTO DE MACRONUTRIENTES PARA MI OBJETIVO ¿CÓMO HAGO MI DIETA?

Una vez hemos realizado todos los cálculos correspondientes, es necesario que repartamos todas las calorías, macronutrientes y micronutrientes en un número concreto de comidas.





Por último solo restaría ir cuadrando los macronutrientes y calorías de cada comida intentando dar prioridad a alimentos no procesados usando para ello alguna base de datos con información nutricional de cada alimento.

¿CUÁNTAS COMIDAS DEBO REALIZAR Y CÓMO REPARTO LOS MACRONUTRIENTES?

Nuestra recomendación es que realices el número de comidas que te resulte más cómodo para conseguir de esta forma una mayor adherencia a tu plan nutricional, si bien es cierto que dividir las ingestas de proteína en al menos tres tomas diarias parece ser un consejo óptimo de cara a asegurar una adecuada síntesis proteica.

¿SI QUIERO SUBIR O BAJAR MÁS RÁPIDO DE PESO, PUEDO AÑADIR O RESTAR CALORÍAS POR MI CUENTA?

Desafortunadamente no funciona así.

El cuerpo tiene una capacidad limitada de ganar masa muscular o perder grasa corporal y en cuanto intentamos superarla pone en marcha todo tipo de mecanismos de cara a mantener la homeostasis (equilibrio natural), suponiendo en la mayoría de casos más problemas que beneficios.

Nuestra recomendación es que sigas las indicaciones de la guía y seas paciente.

¿QUÉ HAGO SI TENGO ALGUNA DUDA CON MI PROGRAMA?

Es importante que primero leas toda la información que adjuntamos a tu programa.

Si a pesar de ello tienes alguna duda que está exclusivamente relacionada con el programa adquirido y no con tu caso concreto puedes escribirnos a nuestro correo soporte@powerbuildingoficial.com y te responderemos en un plazo máximo de 48 horas.



% de grasa

IR AL PERFIL >

MASCULINO



FEMENINO



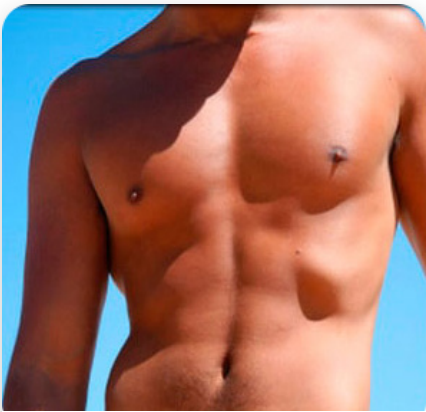
3 - 4 %



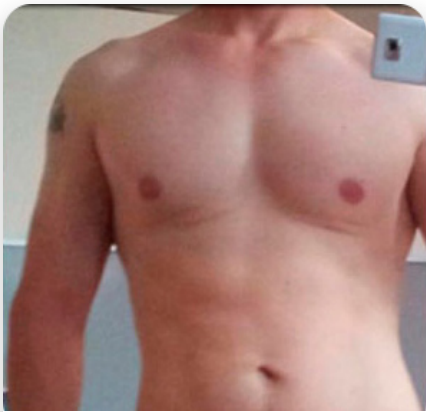
6 - 7 %



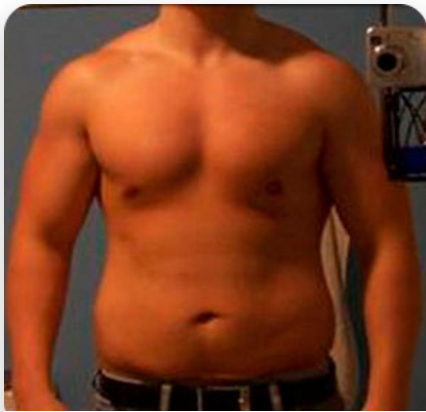
10 - 12 %



15 %



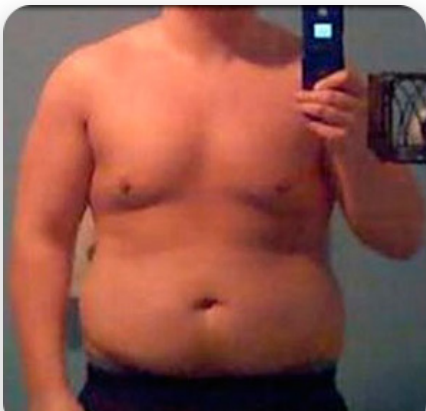
20 %



25 %



30 %



35 %



40 %

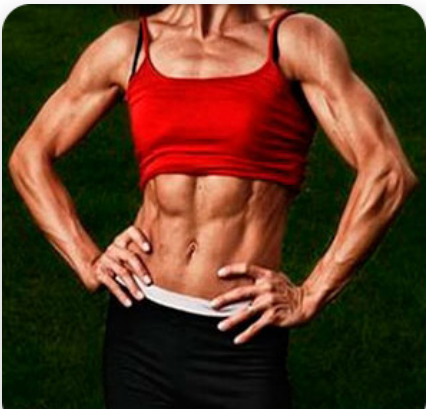


% de grasa

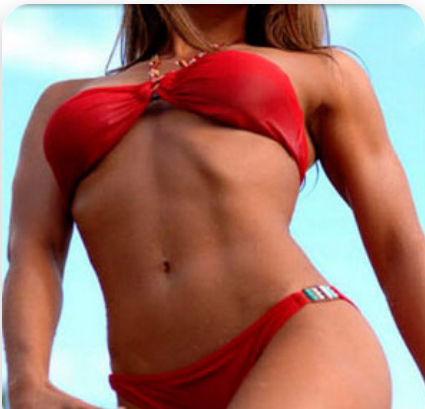
IR AL PERFIL >

MASCULINO 

FEMENINO 



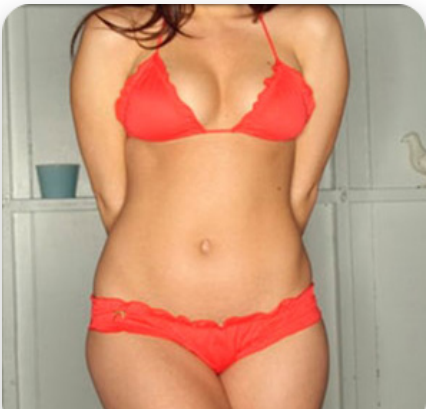
10 - 12 %



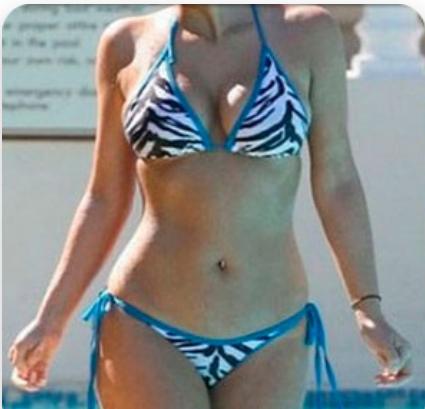
15 - 17 %



20 - 22 %



25 %



30 %



35 %



40 %



45 %



50 %



Más productos en:

Powerbuildingoficial.com

