

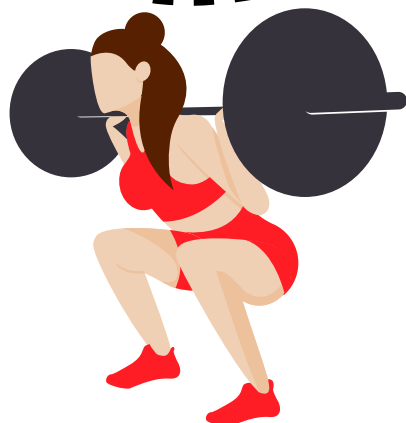
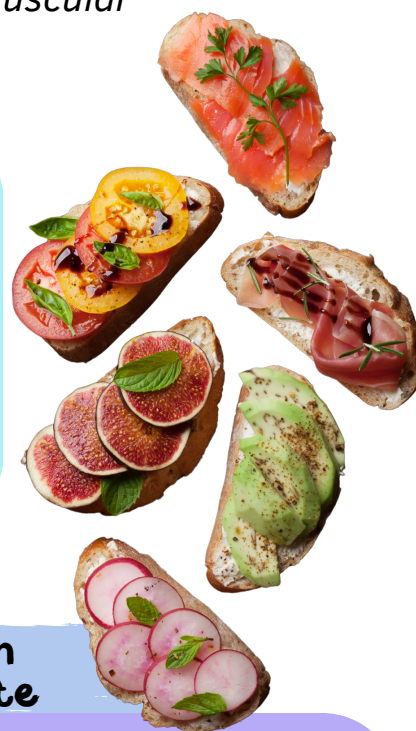


Construye tu Mejor Versión

"Estrategias de Alimentación para Aumentar Masa Muscular"

Maximiza Tu Alimentación

1. Enfatiza los Carbs complejos antes y después del entrenamiento (*avena, viandas, quinoa, arroz, pan*)
2. Enfatiza el consumo de proteína a lo largo del día (mínimo 46g, puedes considerar 1.2-1.7 g/kg peso)
3. Para patrones de alimentación limitados considera la suplementación en proteína



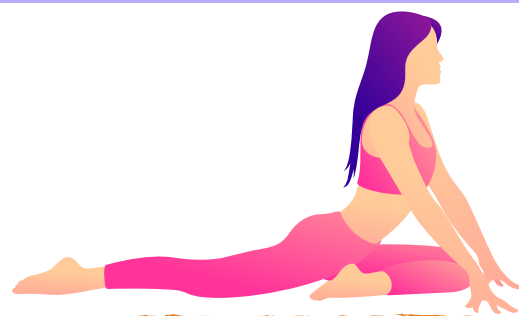
Ejercítate para Cambiar

1. Entrenamiento de Fuerza 4-5x/sem
2. Cardio Baja Intensidad 2-3x/sem
3. Movilidad y estiramiento para prevenir lesiones

"Para planes específicos consulta con un Entrenador Personal"

Nutrición Consciente

1. Bebe más de 2 litros de agua.
2. Considera electrolitos para entrenamientos al aire libre o por más de 1 hr. así como suplementación.
3. Evalúa la calidad más allá de la cantidad prioriza: **Hierro, Calcio, Vitamina D, Ácido fólico, Omega-3, Magnesio, Proteína**



Hábitos que Sostienen los Cambios

1. 7-8 horas de sueño para regeneración muscular.
2. Masajes y/o estiramientos.



Lcda. Getseni Rodríguez, RDN
Dietista Registrada

@healthyhabitsbygr

Nota: Estas son recomendaciones generales basadas en información educativa. No sustituyen una evaluación ni consulta personalizada con un(a) profesional de la salud.