

PLAN DE COMIDA

LATAM & MAS
PARA AUMENTAR MASA MUSCULAR

VOL. 1

EL CALENDARIO DE TU TRANSFORMACIÓN.

Organización perfecta: todo lo que necesitas comer, día a día, para el éxito muscular.



Empieza poco a poco y
verás grandes resultados

¡Crea hábitos saludables hoy mismo!

PLAN DE COMIDA PARA AUMENTAR MASA MUSCULAR



RECOMENDACIONES INICIALES

A continuación te presentamos un plan de comidas que cubre cuatro (4) semanas de buenas ideas para aumentar masa muscular.

A través de ella queremos mostrarte que alimentarse saludablemente y comer lo correcto para construir músculo puede ser sencillo, divertido, variado y delicioso. Te vas a dar cuenta que para tener buenos resultados no tienes que complicarte o aburrirte con tu alimentación.

Esta guía no sustituye la asesoría personalizada de tu Coach y tiene como único propósito darte algunas opciones y recomendaciones generales sobre cómo puedes alimentarte para lograr tu transformación personal.

Recuerda que tu Coach siempre estará disponible para apoyarte y guiarte en el proceso.

LO QUE DEBES SABER SOBRE EL

AUMENTO DE MASA MUSCULAR

Aumentar masa muscular, como cualquier objetivo físico requerirá tu compromiso, tu disciplina y tu paciencia.

En tu primer reto de 21 días notarás muchas diferencias, en el segundo, tu gente más cercana empezará a notar los cambios y en el tercero, toda la gente que te vea querrá saber qué hiciste para tener tantos resultados. Dale el tiempo a tu cuerpo para construirse.

#WUEDO
transformations

PILAR # 1 DEL AUMENTO DE MASA MUSCULAR:

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

El entrenamiento de fuerza es indispensable. Debes entrenar con intensidad, entre 3 a 5 veces a la semana aplicando sobrecarga progresiva. La sobrecarga progresiva significa que debes incrementar el peso que usas en tu entrenamiento a medida que se te hace más sencillo.

Ponlo en marcha así:

- Empieza con un peso que te permita hacer de 6 a 8 repeticiones del movimiento (puede ser tu propio peso si eres principiante).
- Cuando seas capaz de hacer con ese peso 12 repeticiones o más, incrementa de nuevo el peso para sólo lograr de 6 a 8 repeticiones.
- Repite el proceso.

PILAR # 2 DEL AUMENTO DE MASA MUSCULAR:

PROTEÍNA

Requieres comer mínimo 2.0 gramos de proteína por kilo de peso. Por ejemplo, si pesas 70 kilos debes comer $70 \times 2.0 = 140$ gramos de proteína al día.

Esta proteína debe estar organizada en tu día entre las comidas que realizas. Procura consumir alrededor de 30 gramos de proteína por ingesta, esa cantidad ha demostrado ser muy eficiente para ayudarte a aumentar tu masa muscular.

Lo ideal en el aumento de masa muscular es crear una mezcla de proteína proveniente de alimentos naturales y suplementos, para facilitar el logro de los objetivos.

PILAR # 3 DEL AUMENTO DE MASA MUSCULAR:

ENERGÍA

Tu cuerpo necesita mucha energía para construir músculos, debes elegir las mejores fuentes de carbohidratos y/o grasas saludables para lograr esos requerimientos.

Te aconsejamos usar los carbohidratos más densos en nutrientes: vegetales verdes, tubérculos, frutas, legumbres y cereales integrales y fuentes de grasas naturales como las presentes en carnes, pollo, pescado, huevos, lácteos, frutos secos, semillas y aceites prensados en frío, como el aceite de coco, oliva y aguacate.

WELDO
transformations

SUPLEMENTOS

PARA AUMENTO DE MASA MUSCULAR

- La mejor opción para incrementar músculo es la proteína de suero de leche, especialmente para tu comida posterior al entrenamiento. Otras fuentes de proteína funcionan bien para tus otras comidas. Explora con tu coach el uso de la línea de H24 para lograr este objetivo.
- Suplementa vitaminas y minerales. Los micronutrientes son esenciales para que tu cuerpo pueda construir nuevo tejido muscular.
- Cuida tu digestión, es ahí donde se absorberán los nutrientes. Ingredientes como fibra, aloe y colágeno hidrolizado son especialmente buenos para mantener una digestión saludable.

Lista de Mercado

Carnes:

Cortes de res
Cortes de cerdo
Pollo
Pavo
Mariscos
Salmón
Tilapia
Atún en agua
Jamón

Condimentos:

Cúrcuma
Pimienta
Sal
Albahaca
Orégano
Canela
Anís
Esencia de vainilla

Lácteos:

Queso mozzarella
Queso cottage
Queso ricotta
Queso parmesano
Queso crema
Crema/nata de leche
Yogurt griego
Mantequilla
Mantequilla ghee

Aceites:

Aceite de coco
Aceite de oliva
Aceite de aguacate

Frutas:

Coco
Aguacate
Limón
Fresas
Moras
Arándanos
Frambuesas
Kiwi
Melón
Manzana

Vegetales:

Lechuga
Espinaca
Tomate
Calabacín
Calabaza
Apio
Zanahoria
Pepino
Coliflor
Brócoli
Ajo
Champiñón y Zetas
Apio

Cereales:

Arroz integral
Avena
Tostadas de arroz
Cuscus
quinoa

Leguminosas:

Lentejas
Garbanzos
Frijol
Guisantes

Semillas y frutos secos:

Almendras
Macadamia
Chia
Nueces

Otros:

Huevos
Hummus
Vinagre de manzana
Mantequilla de nueces
Mantequilla de almendras
Leche de almendras sin azúcar agregada
Leche de coco sin azúcar agregada
Harina de almendras
Harina de coco
Masa de Cacao o en polvo
Stevia líquida

	Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena
Lunes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	1 taza de yogur griego y almendras	Bocaditos de carne y queso + 1 taza de arroz integral + Bebida de colágeno	1 manzana verde grande + 2 cucharada de mantequilla de almendras o nueces	Pechuga de pavo asado + vegetales salteados
Martes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	Envoltura de lechuga con atún: tomates, cebollas, cebollín, vinagre, limón, sal marina y pimienta	Pollo a la parrilla con tomate salteado y cebolla encima + 1 taza de brócoli y mezcla de verduras + Herbal áloe	Una porción grande de coco fresco con trozos de chocolatina al 75% o más.	Huevos revueltos + queso
Miércoles	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	Brownie de aguacate	Lomo de cerdo al horno con coliflor asada + 1 taza de quinoa + NRG	20 almendras crudas + 20 nueces crudas enteras	Mariscos salteados + batata al horno
Jueves	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	1 taza de yogur griego + fruta	Fajitas de ternera con lechuga (salteadas con cebolla, pimientos, cebollín, ajo) + aguacate + Bebida de colágeno	Huevos cocidos con hummus	Ensalada de atún, brócoli y aguacate
Viernes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	Requesón con mezcla de bayas	Chili con carne + batata grande (al horno) + Herbal Aloe	Dip de yogur griego, ideal para acompañar con verduras cocidas	Salmón asado + vegetales con aceite de oliva
Sábado	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	Fruta con mantequilla de nueces	Hamburguesas de carne caseras con champiñones salteados y espárragos + puré de papas + NRG	Queso ricotta con trozos de kiwi	Carne desmechada + ensalada verde
Domingo	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	Tortilla de huevos con vegetales.	Bistec a la parrilla con espárragos al horno + 1 taza de quinoa y vegetales al vapor + Bebida de colágeno	Taza de queso mozzarella fresco, tomates cherry y albahaca fresca + aceite de oliva	Pescado blanco asado + yuca/mandioca cocida

Leyenda: ● Revisa el recetario

Puedes sustituir una de las meriendas por tu batido de recuperación post-entrenamiento

Revisado por: María Victoria Moscoso D. RND

	Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena
Lunes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	Huevos cocidos (o huevos revueltos) + aguacate y pepinos	Tilapia a la plancha + brócoli + 1 taza de arroz integral + Bebida de Colágeno	Crema de calabaza	Ensalada de pollo cesar
Martes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	Envolvura de lechuga con atún: tomates, cebollas, cebollín, vinagre, limón, sal marina y pimienta	Ensalada de aguacate y camarones + camote al horno + Brócoli + Herbal Aloe	Tostadas de arroz inflado + 2 cucharada de mantequilla de almendras o nueces	Tocino de cerdo asado + vegetales al vapor
Miércoles	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	Mousse de chocolate negro	Pollo al horno + 1 taza de guisantes + vegetales preferidos + NRG	Postre helado	Costillas de cerdo con patatas
Jueves	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	Palitos de pepino con hummus de garbanzo	Hamburguesas de pavo con aguacate + papas al horno + Bebida de Colágeno	Batido hecho con almendras y tu proteína preferida. Protein drink mix/ proteína personalizada/ beverage mix	Huevos rellenos de aguacate y salmón
Viernes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	Torta de cookies and cream	Salmón a la plancha + ensalada de espinacas + 1 porción grande de yuca/mandioca + Herbal Aloe	Bowl con frutos secos y yogur griego natural	Tacos de lechuga con carne molida y guacamole
Sábado	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	1 taza de avena en leche de almendras con nueces y mantequilla de almendras	Pimientos rellenos de carne y queso + 1 taza de arroz integral + NRG	Huevos cocidos con hummus	Trozos de pollo en salsa de champiñones + Ensalada verde
Domingo	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	1 taza de yogur griego con fruta	Trozos de carne + 1 porción quinoa + mix de lechuga + Bebida de colágeno	Tostadas de arroz inflado + 2 cucharada de mantequilla de almendras o nueces	Tortilla de huevo + queso.

Leyenda: ● Revisa el recetario

Puedes sustituir una de las meriendas por tu batido de recuperación post-entrenamiento

Revisado por: María Victoria Moscoso D. RND

	Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena
Lunes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	1 taza de queso fresco con melón	Bistec a la parrilla con espárragos al horno + batata grande al vapor + Bebida de Colágeno 	Aguacate, tomate, pepino y aceite de oliva	Pescado al horno + puré de patatas + ensalada de aguacate
Martes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	Arándanos con mantequilla de almendras	Ensalada de espinaca con pollo y aguacate + puré de papas + Herbal Aloe 	Batido anaranjado con jengibre 	Carne asada + patatas cocidas
Miércoles	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	Ensalada de espinacas, tomate y queso de tu preferencia	Filete de salmón al horno con espárragos + 1 taza arroz integral + NRG 	Muffin red velvet 	Sopa de brócoli y queso cheddar 
Jueves	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	Envoltura de lechuga con atún y queso fresco.	Tazón de pollo y zucchini + aguacate + Bebida de Colágeno.	Yogur griego + 2 cucharadas de tu batido formula 1 preferido	Bowl de quinoa con trozos de ternera y vegetales salteados.
Viernes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	Banana + yogur griego	Tacos de lechuga con carne molida y guacamole + batata asada + Herbal Aloe 	Huevos revueltos con espinacas	Carne molida + arroz integral + ensalada verde
Sábado	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	1 taza de yogur griego + fresas y arándanos	Huevos rellenos de aguacate y salmón + patatas al horno + NRG 	Rollitos de jamón de pavo relleno con aguacate y queso mozzarella	Costillas de cerdo + aguacate + 1 taza de brócoli
Domingo	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	20 almendras + trocitos de queso mozzarella	Carne asada con camote + ensalada + Bebida de Colágeno.	Tiras de pollo asadas con cuadritos de queso mozzarella.	Huevos hechos en mantequilla + vegetales salteados.

Leyenda:  Revisa el recetario

Puedes sustituir una de las meriendas por tu batido de recuperación post-entrenamiento

Revisado por: María Victoria Moscoso D. RND

	Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena
Lunes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	Yogur griego con fruta	Sopa de brócoli y queso cheddar + trozos de pollo + Bebida de Colágeno	Bebida de proteína de tu sabor preferido.	Carne en salsa de champiñones + puré de patata + ensalada verde
Martes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	Waffles de rebuild	Carne asada + espárragos + 1 taza de cuscús con aceite de oliva + Herbal Aloe	Jamón, tomate rebanado, albahaca y queso mozzarella.	Huevos revueltos + queso mozzarella
Miércoles	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	Rollitos de jamón y queso	Bocaditos de carne y queso + calabacín asado+ NRG	Huevos hervidos + tomate y pesto	Sandwich con paté proteico
Jueves	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	Queso mozzarella + manzana picada	Camarones asados con brócoli + 1 taza de quinoa + Bebida de Colágeno.	F1 Nutrisoup con 2 cucharadas de crema de leche	Pescado blanco + vegetales salteados
Viernes	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	Yogur griego + 2 medida de tu batido Fórmula 1	Ensalada de brocoli con atún + 1 taza de arroz integral + ensalada de tomate + Herbal Aloe	2 puñados de almendras o nueces	Nutrisoup F1 con crema de leche, pollo y aguacate
Sábado	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	Pedacitos de aguacate envuelto en rebanadas de queso	Pollo con champiñones, cebolla y guisantes + 1 taza de pure de patatas + NRG.	Yogur griego + almendras tostadas con especias	Mariscos salteados + vegetales al vapor
Domingo	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (2 Fórmula 1 + 2 Proteína PDM o PPP)	Yogur griego + 2 medida de tu batido Fórmula 1	Pollo asado + Hummus alto en proteínas + 1 porción de yuca + Bebida de Colágeno	Ensalada de atún con aguacate y queso	Pollo en salsa curry + puré de camote/batata

Leyenda: ● Revisa el recetario

Puedes sustituir una de las meriendas por tu batido de recuperación post-entrenamiento

Revisado por: María Victoria Moscoso D. RND

PREPARA TU BATIDO DE RECUPERACIÓN

Hacer un batido de recuperación jamás ha sido tan fácil. Agrega a tu licuadora o vaso agitador 3/4 de vaso de agua + hielo al gusto y adiciona:

- Para un batido de 25 g: 2 medidas de Rebuild Strength.
- Para un batido de 25 g: 2 medidas de Batido F1 + 3 medidas de Alimento Proteínico Personalizado.
- Para un batido de 30 g: 2 medidas de Rebuild Strength + 1 medida de Alimento Proteínico Personalizado.
- Para un batido de 28 g: 2 medidas de Batido F1 + 2 medidas de PDM.
- Para un batido de 33 g: 2 medidas de PDM + 2 medidas de Beverage Mix.

Mezcla por un par de minutos y disfruta después de tu entrenamiento. Puedes agregar fruta para incrementar la cantidad de carbohidratos o frutos secos para incrementar la cantidad de grasas, según tus requerimientos.

PREPARA TU TÉ

TÉ (HERBAL ALOE + BEBIDA HERBAL + FIBRA ACTIVA).

- Calienta entre 170 - 240 ml (6-8 onzas) de agua y agrega una cucharadita de Bebida Herbal.
- Añade dos tapitas de Herbal Aloe Concentrado (mídelas con la tapa de la botella de Aloe).
- Añade 1 medida de Fibra Activa.
- Puedes tomarlo antes o después de tu Batido. También media mañana o media tarde.

#WEDO
transformations

RECOMENDACIONES FINALES

- La cantidad de cada alimento estará determinada por las necesidades calóricas para alcanzar el objetivo y por la sensación de saciedad. Tu coach puede ayudarte a ajustarla.
- Si quieres reducir la frecuencia de comidas, puedes unir el desayuno con la merienda de la mañana y la cena con la merienda de la tarde. Elige el número de comidas que mejor se adapte a ti.
- Si alguna receta no te resulta agradable, cámbiala a tu antojo por otras opciones saludables. Usa tu imaginación, también puedes apoyarte en el recetario del Reto.
- Asegúrate de construir un plan de alimentación que disfrutes, es la única forma de que sea sostenible en el tiempo.
- Cualquier duda o pregunta consulta con tu coach.

ÉXITOS EN ESTOS 21 DÍAS

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

No somos nutricionistas certificados y tampoco pretendemos ser uno. Las necesidades y restricciones dietéticas de cada individuo son exclusivas del mismo. Usted es en última instancia responsable de todas las decisiones relacionadas con su salud. La información en este E-Book no pretende ser un sustituto del consejo médico profesional, diagnóstico o tratamiento. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado en atención a cualquier pregunta que pueda tener sobre una condición médica. El autor niega la responsabilidad por los efectos adversos que puedan resultar de la información que se encuentra en este E-Book.

Esta guía es únicamente para los efectos del reto Wedotransformations. En adición a cualquier limitación o eliminación de responsabilidad, se deja expresa constancia que cualquier uso no autorizado y por fuera del contexto del reto, no vincula en ningún sentido a sus organizadores, administradores y empresas afiliadas.

Las personas que siguen este programa y adoptan un estilo de vida saludable (con una ingesta de calorías adecuadas a su objetivo, una alimentación saludable con un buen aporte de proteína y realizan actividad física de fuerza regularmente), pueden esperar aumentar en masa muscular generalmente alrededor de medio kilo a un kilo de masa muscular por mes.

Si usted ha recibido esta guía por parte de un tercero, consulte a su médico y/o nutricionista de forma previa a su utilización.

#WEDOtransformations

LUCE BIEN • SIÉNTETE MEJOR • GANA DINERO