



**NUBICA**  
NUTRICIÓN ESPECIALIZADA

¿Cómo ganar  
masa  
muscular?

# Recomendaciones Generales



ESTABLECE OBJETIVOS  
DE AUMENTO DE MASA  
MUSCULAR REALISTAS Y  
ALCANZABLES.



CONSULTA CON UN  
ENTRENADOR PERSONAL  
Y UN NUTRIÓLOGO  
PARA OBTENER  
RECOMENDACIONES  
PERSONALIZADAS



ENTRENA Y MANTÉN UNA  
ADECUADA NUTRICIÓN  
CON CONSISTENCIA Y  
REGULARIDAD PARA  
VER RESULTADOS.

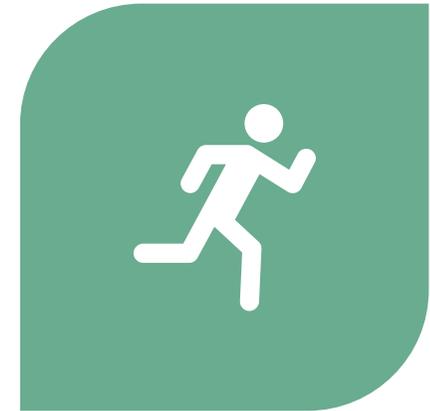
# Recomendaciones de entrenamiento



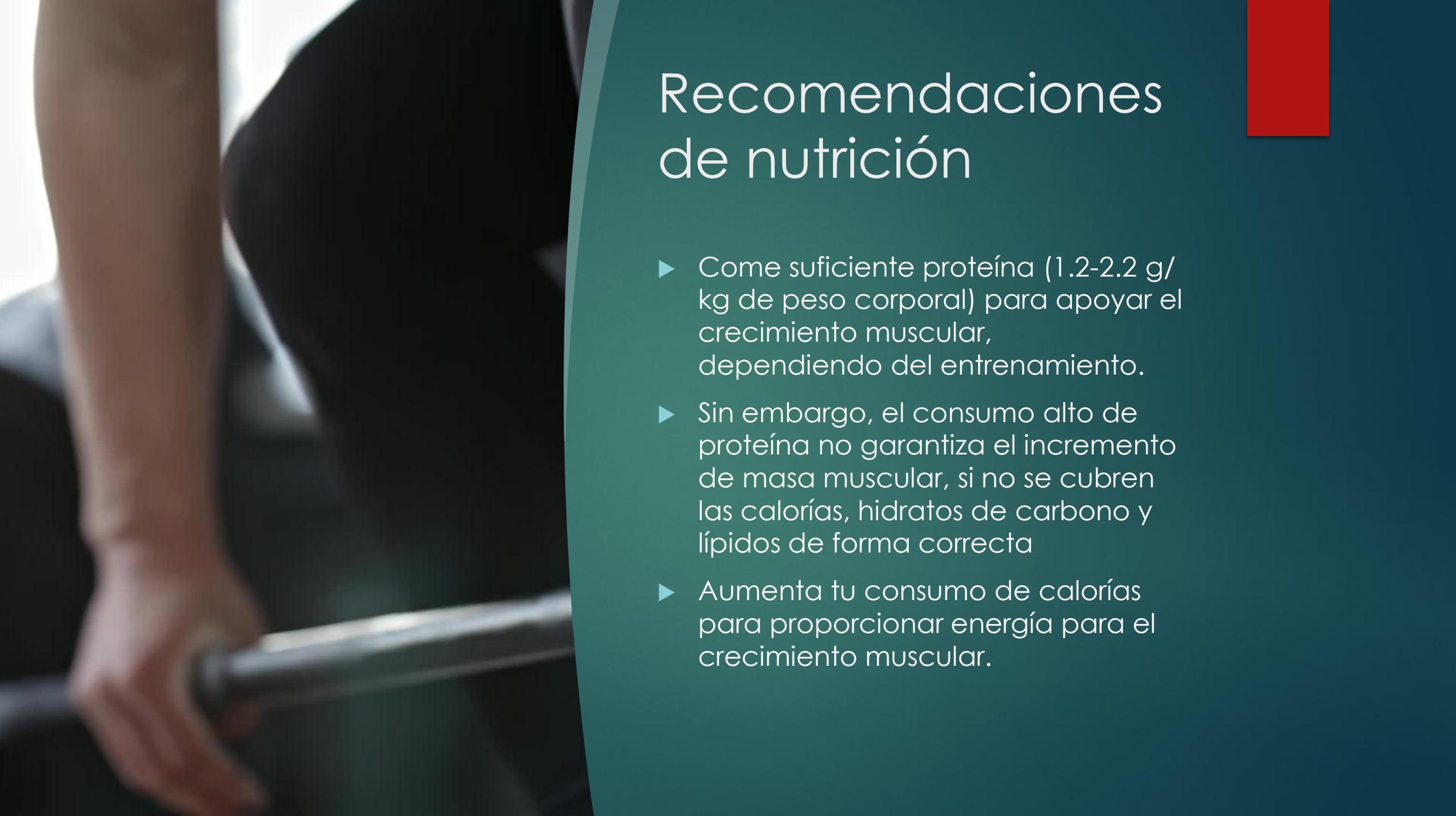
AUMENTA EL PESO GRADUALMENTE PARA DESAFIAR A TUS MÚSCULOS Y ESTIMULAR EL CRECIMIENTO.



REALIZA 3-4 SERIES POR EJERCICIO PARA ASEGURARTE DE TRABAJAR A TUS MÚSCULOS DE MANERA EFECTIVA.



DESCANSA ADECUADAMENTE ENTRE SERIES Y EJERCICIOS PARA PERMITIR QUE TUS MÚSCULOS SE RECUPEREN.



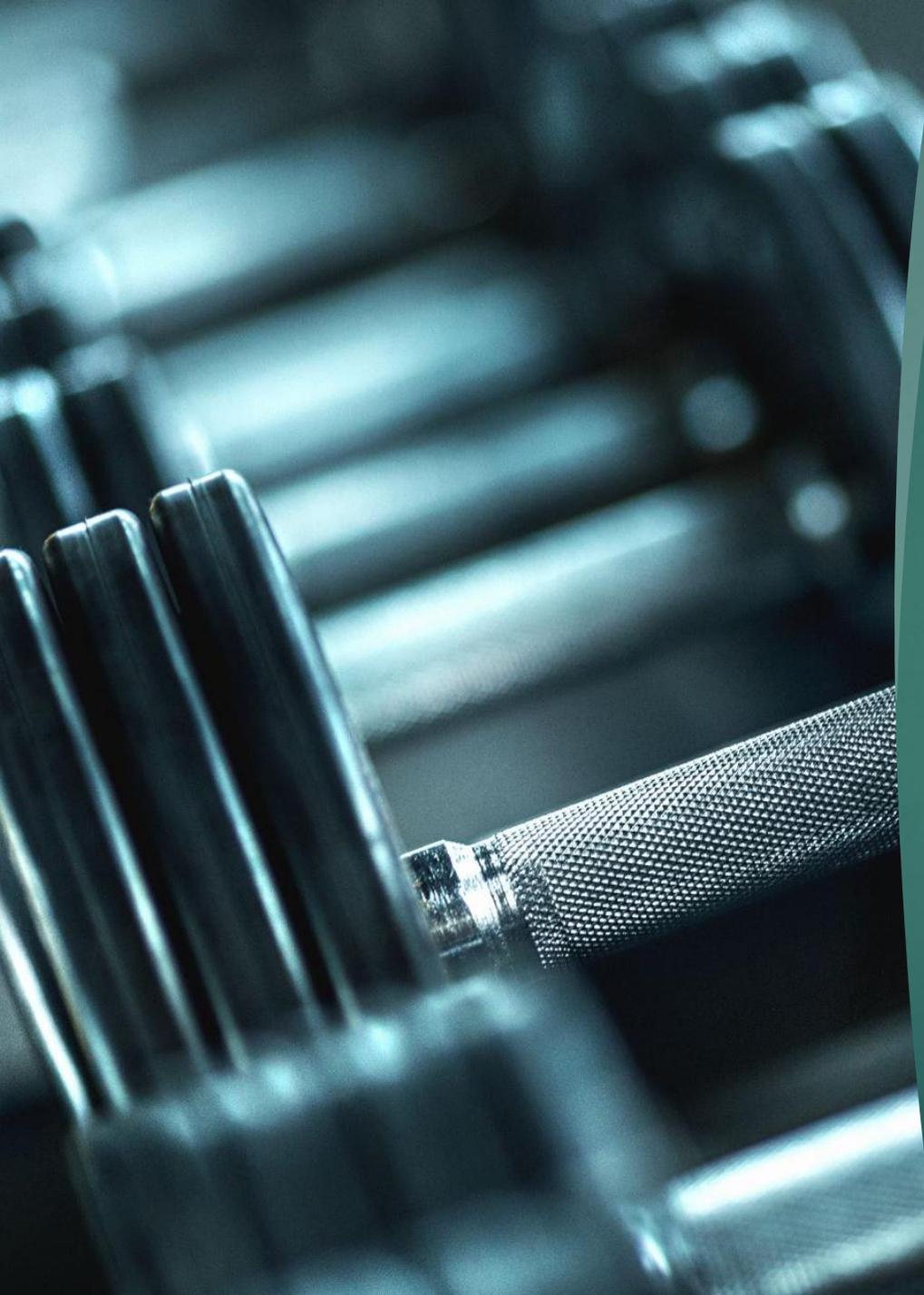
# Recomendaciones de nutrición

- ▶ Come suficiente proteína (1.2-2.2 g/kg de peso corporal) para apoyar el crecimiento muscular, dependiendo del entrenamiento.
- ▶ Sin embargo, el consumo alto de proteína no garantiza el incremento de masa muscular, si no se cubren las calorías, hidratos de carbono y lípidos de forma correcta
- ▶ Aumenta tu consumo de calorías para proporcionar energía para el crecimiento muscular.

# Recomendaciones de nutrición

- ▶ Come hidratos de carbono complejos como arroz integral, quinoa, pasta, tortillas para proporcionar energía para el entrenamiento.
- ▶ Incluye grasas saludables como aguacate, frutos secos y aceites vegetales para apoyar la salud hormonal.
- ▶ Consumo 1 mL de agua por caloría ingerida
- ▶ Disminuye o evita el consumo de alcohol





## Recomendaciones descanso y recuperación

- ▶ Duerme lo suficiente (7-9 horas) para permitir que tus músculos se recuperen.
- ▶ Realiza estiramientos y foam rolling para ayudar a reducir la tensión muscular y mejorar la recuperación.

## Recomendaciones adicionales

- ▶ Sé paciente y no te desanimes si no ves resultados inmediatos. El aumento de masa muscular lleva tiempo y esfuerzo.
- ▶ Recuerda que el aumento de masa muscular requiere una combinación de entrenamiento, nutrición y descanso adecuados. Asegúrate de consultar con un profesional de la salud antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento, nutrición o suplementación.



**NUBICA**  
NUTRICIÓN ESPECIALIZADA



**Beatriz Abundis  
Nubica**



**Beatriz Abundis**