

Balancin

RECUERDA QUE ENTRE MÁS MÚSCULO CONSTRUYAMOS, TENDREMOS UNA MEJOR POSTURA, UN METABOLISMO MÁS ACTIVO Y PROTEGEREMOS PARTES VITALES DE NUESTRO CUERPO.

Tips para el crecimiento muscular

EL CRECIMIENTO MUSCULAR, O MEJOR CONOCIDO COMO HIPERTROFIA, SE PRODUCE POR EL AUMENTO DEL TAMAÑO Y/O NÚMERO DE LAS FIBRAS MUSCULARES. ESTE PROCESO REQUIERE DE CONSTANCIA, DEDICACIÓN, Y LA COMBINACIÓN DE 4 FACTORES QUE SE MENCIONAN A CONTINUACIÓN:



INGESTA DE PROTEÍNA: Consume buenas fuentes de proteínas como el huevo, ternera, pollo, yogurt natural, atún, proteína en polvo, lentejas, garbanzos, sardinas, entre otros.



RUTINAS DE ENTRENAMIENTO: Divide tu semana de entrenamiento por grupo muscular (pierna, brazo, abdomen, glúteo, cuerpo completo), realiza de 3 a 4 circuitos y no olvides tener un aumento de carga de peso (mancuernas, pesas, barras) progresivo. Recuerda que el peso debe ser desafiante sin poner en riesgo la salud de tus músculos.



DESCANSO EFECTIVO: Los músculos se construyen haciendo ejercicio, se alimentan con una dieta completa y se recuperan descansando de la forma adecuada. Ocho horas de sueño y tener de 1 a 2 días sin entrenamiento son fundamentales, ya que para ganar masa muscular necesitamos descansar y no solo en cuestión de sueño.



EL CARDIO: Procura realizar por lo menos 20 minutos de cardio (correr, caminar, saltar la cuerda) al empezar o finalizar tu rutina, este te ayudara para tener más resistencia y fortalecer el corazón.



QUERÉTARO
GOBIERNO DEL ESTADO
Juntos, Adelante.

FAMILIA
USEBEO