Aqui te dejo un pequeño aporte para bajar de peso y aumentar tu masa muscular, debemos empezar

Foro de economía y estilo de vida - foro.preguntasfrecuentes.net - Foro de economía y estilo de vida

Generado: 2 November, 2025, 02:13

por diseñar un plan de entrenamiento. Para obtener una primera descripción gráfica de cómo deben ser este tipo de planes de trabajo podemos representarlos con la forma de un triángulo equilátero cuyas puntas están interconectadas por tres líneas de igual tamaño e importancia. Éstas líneas responden a las tres variables claves para alcanzar la meta marcada: entrenamiento, descanso y alimentación.

En el plano físico, expertos de Sprinter exponen que una rutina de trabajo para ganar masa muscular "debe estar basada en los 4 imprescindibles: el press de banca, el peso muerto, las sentadillas y el press de hombros. Con estos ejercicios básicos interviene toda la musculatura, produciéndose una gran secreción de testosterona, que junto con la insulina desempeñan un papel esencial para ganar masa muscular". Además, añaden que "dos tercios de las sesiones de entrenamiento deben emplearse en dichos ejercicios básicos. El tercio restante puede dedicarse a ejercicios de aislamiento, que son aquellos que trabajan un solo músculo en concreto y técnicas de intensidad para aumentar el ritmo cardíaco". Un ejemplo perfecto de ejercicio que cumple estos últimos requisitos descritos son las flexiones.

Re: Como perder peso Escrito por Bna446 - 11/03/2019 09:44

Hola segun mi experiencia en el estudio de nutricion la unica manera de bajar de peso es que tengas un déficit de calorías diaria en tu dieta es decir, a diario debes quemar mas calorias durante tus actividades de las que estas consumiendo diariamente, solo asi verás que bajas de peso considerablemente para esto existen diferentes planes alimenticios con sus respectivos calculos, debes informarte, espero te ayude saludos
