



CÓMO AUMENTAR LA MASA MUSCULAR DE FORMA NATURAL



ÍNDICE

5

ALIMENTA
TUS
MÚSCULOS

10

NO TE OLVIDES
DE TUS
PROTEINAS
EN POLVO

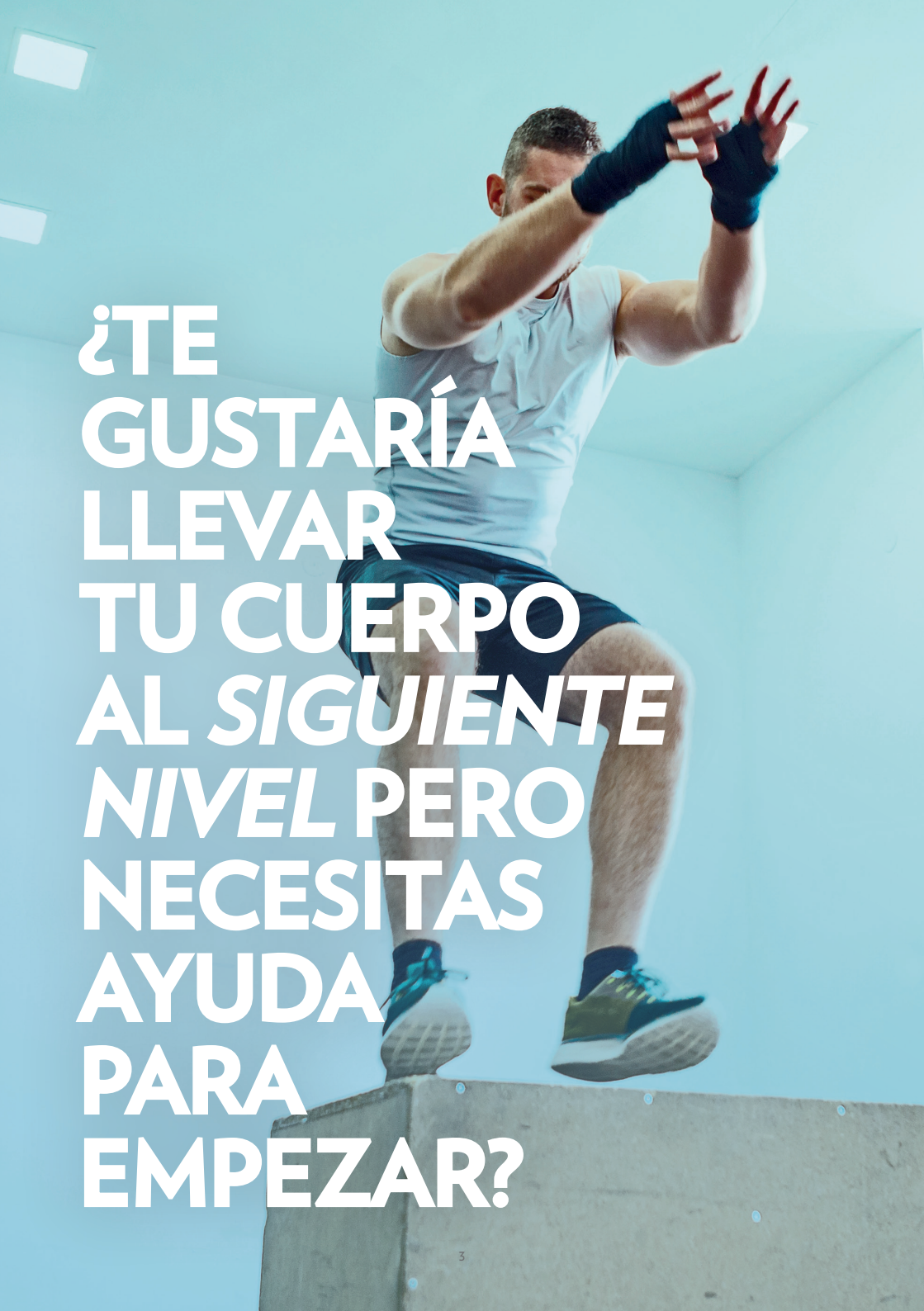
13

ENTRENA
TU CUERPO
Y ALCANZA
TUS METAS

18

CUÍDATE
PARA OBTENER
MEJORES
RESULTADOS

¡No lo olvides! Esta guía te ofrece consejos y sugerencias
para ayudarte a mejorar tu estilo de vida.

A man in a white t-shirt, dark shorts, and blue sneakers is captured mid-jump, clearing a concrete wall. He is wearing black wristbands and has his arms extended forward. The background is a light blue wall with some square openings near the top. The text is overlaid on the left side of the image.

**¿TE
GUSTARÍA
LLEVAR
TU CUERPO
AL *SIGUIENTE*
NIVEL PERO
NECESITAS
AYUDA
PARA
EMPEZAR?**

¿TE GUSTARÍA AUMENTAR TU MASA MUSCULAR?

Ya sea para una competición, para impresionar a alguien o simplemente para sentirte mejor en tu propia piel, es importante recordar tus motivaciones. Si tú te ocupas de eso, nosotros te ayudaremos a alcanzar tus objetivos mediante tres aspectos fundamentales: **¡COME BIEN, MUÉVETE y VIVE!**

¿Preparado? ¡Adelante!

COME BIEN

Una buena nutrición es esencial para **cumbrir tus necesidades** y evitar deficiencias.

MUÉVETE

El ejercicio diario te aporta energía y es la única manera de alcanzar los **objetivos que te has marcado** respecto a tu cuerpo.

VIVE

La conexión entre cuerpo y mente completa el cuadro y te ayuda a **encontrar la felicidad**.

¿CÓMO PUEDO GANAR MÚSCULO?

- Márcate un objetivo claro
- Haz un seguimiento de tu peso
- Entrénate un poco más cada día
- Da prioridad a los ejercicios de fuerza
- Come más proteínas e hidratos de carbono



ALIMENTA TUS MÚSCULOS

ALIMENTOS NUTRITIVOS PARA DESARROLLAR, NUTRIR Y PROTEGER TU CUERPO

La regla número uno para coger peso es comer más calorías de las que quemas. Pero lo más importante es mantener una dieta equilibrada y evitar consumir demasiadas grasas y azúcares. Para aumentar la masa muscular de forma óptima, se recomienda comer de 200 a 500 kcal más al día, con 2 g de proteínas por cada kg de peso corporal.

EJEMPLOS DE **TENTEMPÍÉS DE 200 KCAL**

- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete
- Un puñado de nueces (30 g)
- 10 albaricoques secos
- 200 g de yogur vegetal sin azúcar con 25 g de TR90 V-Shake





DESARROLLAR

PREFIERE LAS PROTEÍNAS DE ALTA CALIDAD

- Aves sin piel
- Cortes magros de vacuno y ternera
- Pescado y marisco *(de todo tipo)*
- Huevos
- Yogur bajo en grasas
- Skyr *(el Skyr es un producto lácteo islandés rico en proteínas. Tiene la consistencia del yogur griego, pero un sabor más suave)**
- Queso bajo en grasas
- Leche semi desnatada
- Alternativas a los productos lácteos a base de plantas y sin azúcar
- Tofu, lentejas, judías

CONSEJO: Mezcla tu TR90 V-Shake con tu tentempié post-entrenamiento o tu bol proteinado de desayuno

** El Skyr puede sustituirse fácilmente por yogur (griego) bajo en grasas*



NUTRIR

PREFIERE LOS **HIDRATOS DE CARBONO**
Y LAS GRASAS NUTRITIVAS

- Cereales completos
(pan, tortillas, avena, gachas, tostadas)
- Semillas y nueces crudas
- Aceite de oliva, aceite de girasol
(platos fríos y calientes)
- Aceite de canola, aceite de soja, aceite de nueces
(solo en platos fríos)

CONSEJO: Come 25-30 g de nueces y semillas al día



PROTEGER

PREFIERE LA **FRUTA Y VERDURA**

- Verdura fresca o congelada
(cruda, en sopa, al vapor...)
- Fruta fresca o congelada
(sin azúcar)
- Algas

CONSEJO: Consume 2 porciones de fruta y 2 porciones
de verdura cada día



TENTEMPÍE PROTEINADO HELADO

HELADO DE MANTEQUILLA DE CACAHUETE



SIN GLUTEN



SIN LACTOSA



VEGETARIANO



VEGANO

INGREDIENTES

- 3 plátanos congelados
- 2 cdas. de mantequilla de cacahuete
- 1/2 taza de yogur de soja
- 1 porción (25 g) de TR90 V-Shake de chocolate

INSTRUCCIONES

- Mezcla bien todos los ingredientes.
- Guárdalo en el congelador durante 2-3 horas.

CONSEJO: ¿Lo has dejado en el congelador más de 3 horas?
Ponlo en la nevera durante 30 minutos antes de servirlo.

8 CONSEJOS PARA AYUDARTE

- Come al menos 5 veces al día
- Añade proteínas a cada comida
- Planifica tus comidas de la semana
- Lleva alimentos nutritivos si te desplazas
- Haz una lista antes de ir a la tienda
- Ten siempre proteínas, verduras y fruta en casa
- Cocina platos variados para no aburrirte
- Prueba nuevas recetas con nuestros TR90 V-Shakes

SIN HORNO

BARRITAS ENERGÉTICAS VEGANAS



SIN GLUTEN



SIN LACTOSA



VEGETARIANO



VEGANO

INGREDIENTES

- 1 aguacate
- 12 dátiles
- 1 porción (25 g) de TR90 V-Shake de chocolate
- 1 cda. de cacao en polvo
- 1 cda. de aceite de girasol
- 2 cdas. de semillas de sésamo

INSTRUCCIONES

- Deja las semillas de sésamo aparte para añadir las al final.
- Mezcla el aguacate y los dátiles y añade el TR90 V-Shake y el cacao en polvo "tradicional".
- Mezcla hasta obtener una masa suave y compacta.
- Vierte la masa en un pequeño molde cuadrado y espolvorea 2 cdas. de semillas de sésamo por encima.
- Guárdala en la nevera durante 2-3 horas.
- Córtala en 4/5 barritas.

NO TE OLVIDES DE TUS PROTEÍNAS



NO TE OLVIDES DE TUS **PROTEÍNAS**

Completa una dieta sana con nuestros nuevos productos para alcanzar tu objetivo.



ANTES Y DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO TR90 V-SHAKE – CHOCOLATE Y VAINILLA



ALTO
EN PROTEÍNAS



ADECUADO PARA
VEGETARIANOS



ADECUADO
PARA VEGANOS



FÁCIL
DE COCINAR



5 SENCILLOS
INGREDIENTES



BOLSA
BIODEGRADABLE

¿POR QUÉ DEBERÍAS INCLUIR PROTEÍNAS EN TU DIETA?

- Son esenciales para la buena salud y el sistema inmunitario
- Alimentan tus músculos
- Reparar los daños en tus músculos después del ejercicio

TR90 V-SHAKE – CHOCOLATE

- Aislado de proteína de guisantes (15,3 g) y arroz integral en polvo (7,6 g)
- Cacao en polvo bajo en grasas (1000 mg) y aroma natural de chocolate (1000 mg)
- Stevia Reb A 97

Información nutricional	Por 100g	Por ración (25g)
Valor energético	1616 kJ 386 kcal	404 kJ 97 kcal
Grasas de las cuales, saturadas	4,9 g 1,3 g	1,2 g 0,3 g
Hidratos de carbono de los cuales, azúcares	5,6 g 0,1 g	1,4 g 0,0 g
Fibra alimentaria	2,5 g	0,6 g
Proteínas	74,2 g	18,5 g
Sal	1,5 g	0,4 g

TR90 V-SHAKE – VAINILLA

- Aislado de proteína de guisantes (15,3 g) y arroz integral en polvo (7,6 g)
- Aroma natural de vainilla (1250 mg)
- Stevia Reb A 97

Información nutricional	Por 100g	Por ración (25g)
Valor energético	1616 kJ 386 kcal	404 kJ 97 kcal
Grasas de las cuales, saturadas	4,6 g 1,1 g	1,1 g 0,3 g
Hidratos de carbono de los cuales, azúcares	5,3 g 0,1 g	1,3 g 0,0 g
Fibra alimentaria	1,4 g	0,6 g
Proteínas	75,7 g	18,9 g
Sal	1,6 g	0,4 g



2 mil millones de microorganismos

para tu sistema digestivo

Suplementos con *Lactobacillus fermentum*.

Una vez al día durante una comida



CordyMax CS-4, protege tu hígado y tus riñones si sigues una dieta alta en proteínas.

Dos veces al día, con las comidas



¿Quieres más?

¡Consigue el **programa TR90!**



ENTRENA TU CUERPO Y ALCANZA TUS METAS

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA DESARROLLAR MÚSCULOS

Nuestro plan de entrenamiento de **90 días** para obtener los músculos con los que siempre has soñado.

Para desarrollar músculos, debes **combinar deporte y alimentación**; no puedes elegir solo uno. Durante el entrenamiento, creas pequeñas fisuras en los músculos que debes compensar comiendo proteínas e hidratos de carbono después del ejercicio. **Las proteínas y los hidratos de carbono activarán el crecimiento de los músculos y los reforzarán al mismo tiempo que los reparan.**

1 entrenamiento / mes

¡TIENES TRES MESES PARA DESARROLLAR TUS MÚSCULOS! ¡ADELANTE!

Descubre un nuevo entrenamiento cada mes con 3 series de 1 circuito cuya intensidad aumenta cada semana. Si eres un deportista experto, puedes empezar con más repeticiones (reps) o aumentar el tiempo de cada ejercicio, pero no te olvides de aumentar la intensidad cada semana.

	Mes 1	Mes 2	Mes 3
Lunes	Plan de ejercicios n.º 1	Plan de ejercicios n.º 2	Plan de ejercicios n.º 3
Martes	Plan de ejercicios n.º 1	Plan de ejercicios n.º 2	Plan de ejercicios n.º 3
Miércoles	Plan de ejercicios n.º 1	Plan de ejercicios n.º 2	Plan de ejercicios n.º 3
Jueves	Plan de ejercicios n.º 1	Plan de ejercicios n.º 2	Plan de ejercicios n.º 3
Viernes	Plan de ejercicios n.º 1	Plan de ejercicios n.º 2	Plan de ejercicios n.º 3
Sábado	Descanso	Descanso	Descanso
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso

CUANTO MÁS TE ENTRENES, MÁS MÚSCULOS GANARÁS

Haz ejercicio **todos los días de lunes a viernes** y tómate el fin de semana de descanso. Los entrenamientos llevan hasta 30 minutos y son fáciles de integrar en tu rutina cotidiana.



*“¡Hola! Soy Veron,
tu **entrenador**
personal.”*



No te olvides
de **calentar durante**
10 minutos antes del
entrenamiento

		Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Plan de ejercicios n.º 1: 3 series del circuito A	Flexiones	12 reps	16 reps	20 reps	25 reps
	Sentadillas	20 reps	25 reps	30 reps	35 reps
	Plancha anaeróbica repetida	10 reps	12 reps	14 reps	16 reps
	Sentadilla isométrica	30 segundos	40 segundos	50 segundos	60 segundos
	Variante de la plancha anaeróbica	30 segundos	40 segundos	50 segundos	60 segundos

Plan de ejercicios n.º 2: 3 series del circuito B	Flexiones Spiderman	12 reps	15 reps	20 reps	25 reps
	Sentadillas con salto	15 reps	20 reps	25 reps	30 reps
	Gateo de plancha anaeróbica	10 reps	12 reps	14 reps	16 reps
	Adelantamiento de pierna	12 reps por pierna	14 reps por pierna	16 reps por pierna	18 reps por pierna
	Variante de la plancha anaeróbica	30 segundos	40 segundos	50 segundos	60 segundos

Plan de ejercicios n.º 3: 3 series del circuito C	Gateo y flexiones	12 reps	14 reps	16 reps	18 reps
	Burpee y sentadilla con salto	12 reps	14 reps	16 reps	18 reps
	Variante de la plancha anaeróbica	30 segundos	40 segundos	50 segundos	60 segundos
	Salto con pierna adelantada	10 reps por pierna	12 reps por pierna	14 reps por pierna	16 reps por pierna
	Variación del puente	20 reps	30 reps	40 reps	50 reps



FLEXIONES



SENTADILLAS



PLANCHA ANAERÓBICA
REPETIDA



SENTADILLA ISOMÉTRICA



VARIANTE DE LA PLANCHA
ANAERÓBICA



FLEXIONES SPIDERMAN



SENTADILLAS CON SALTO



GATEO DE PLANCHA
ANAERÓBICA



ADELANTAMIENTO
DE PIERNA



VARIANTE DE LA
PLANCHA ANAERÓBICA



GATEO Y FLEXIONES



BURPEE Y SENTADILLA
CON SALTO



VARIANTE DE LA
PLANCHA ANAERÓBICA



SALTO CON PIERNA ADELANTADA



VARIACIÓN DEL PUENTE



8 CONSEJOS PARA PROGRESAR

- Haz más ejercicio
- Entrena todos los grupos musculares
- Añade peso
- Aumenta la frecuencia
- Tómate un tiempo para recuperarte
- Come más (proteínas)
- Plantéate retos
- Haz un seguimiento de tus resultados



A VECES IMPLICARSE DEMASIADO PUEDE HACERTE DAÑO



VIVE

Solo porque algo sea sano o bueno para ti no significa que debas multiplicar las dosis. Demasiada cantidad de un ingrediente o un exceso de ejercicio pueden tener efectos negativos en tu salud.



AGÍTALO Y OBTÉN TUS OBJETIVOS

COMPARTE TUS PROGRESOS

Únete a nuestra comunidad

Completa tu colección TR90

 **PHARMANEX®**