

10 Mandamientos Para Ganar Masa Muscular (Spanish Edition)

by

Novak Djokovic



EBOOK DOWNLOAD

Synopsis

Los 10 mandamientos para ganar masa muscular son un compendio de ideas basadas en la experimentación, la investigación y los resultados de más 18 años en el siempre cambiante mundo del fitness. Buscar un físico musculado, atlético, saludable y sostenible es el objetivo de muchos entusiastas del fitness que, a pesar de sus buenas intenciones iniciales, nunca acaba por ser alcanzado. Deja que los 10 mandamientos para ganar masa muscular sea tu guía de referencia para lograrlo. Escrita en un sencillo lenguaje, explica conceptos sobre entrenamiento y dieta que te ayudaran a pegar ese salto de calidad necesario en tu desarrollo muscular. Te animamos a que hagas tuyos e implementes los conceptos que son explicados en las páginas de los 10 mandamientos para ganar masa muscular y obtengas los resultados que durante todos estos años personas que los han seguido han obtenido. Construir masa muscular, conseguir un físico desarrollado en su máximo potencial y mostrar un elevado nivel atlético es posible. Los 10 mandamientos para ganar masa muscular te mostrará cómo realizarlo paso a paso. Adéntrate en sus páginas y disfruta el viaje a tu nuevo yo.

Sort review

About the Author A very active woman since childhood Gloria's fondest memories are of horseback riding at her dad's farm at five and tennis classes throughout school. Fast forward a few years and Gloria has discovered her passion for fitness and athleticism. She has completed many marathons, half Ironman, century rides, and is a Louisville 2010 Ironman finisher, among other endurance competitions in the USA, Europe and South America. A motivational coach, she has helped women of every trait achieve their goals, from keeping strength and flexibility into their nineties, to qualifying for the Boston Marathon. Gloria Safar holds a Masters in Exercise Science from Montclair State University and a BA in Physical Education from Kean University. She is a USA Triathlon Level I Certified Coach, and a personal trainer, fitness instructor, and lifestyle and weight management consultant certified by the American Council in Exercise. Una mujer muy activa desde de la infancia, los recuerdos más entrañables de Gloria son de paseos a caballo en la granja de su padre a los cinco años y clases de tenis a lo largo de la escuela primaria y secundaria. Avanzamos unos pocos años y Gloria ha descubierto su pasión por la gimnasia y el atletismo. Ha realizado muchas maratones y medio Ironman, y ha completado el Ironman de Louisville KY en 2010, entre otras competiciones de resistencia en los EE.UU., Europa y América del Sur. Entrenadora motivacional, Gloria ha ayudado a mujeres de todo tipo a alcanzar sus objetivos, tanto mantenerse en forma y flexible a los noventa años, como calificar para la maratón de Boston. Gloria Safar posee una maestría en ciencias del ejercicio de la Universidad Estatal de Montclair y una licenciatura en educación física de la Universidad Kean. Es también entrenadora certificada de triatlón de nivel I en los Estados Unidos (USA Triathlon certified coach level I), entrenadora personal, instructora de acondicionamiento físico y asesora

de estilo de vida y peso corporal, certificada por el Consejo Americano de Ejercicio (American Council on Exercise).

[Download to continue reading...](#)

Look inside the book

10 mandamientos para ganar masa muscular Por Rubén Cobo Arturo Cantarero, Iván Fresneda y Josemi Sanz Copyright © 2015 Entrenamiento.com Índice Contenido Contenido Renuncia de responsabilidad Introducción Entiende tu cuerpo, ¿por qué no ganas masa muscular? ¿Es cierto que mi metabolismo es rápido? ¿Son mis músculos eficientes? ¿Por qué tengo problemas digestivos? ¿Toda la proteína que como se convierte en músculo? ¿Tengo desbalances hormonales que me hacen no ganar masa muscular? Los 5 mandamientos que cambiarán tu dieta Mandamiento nº1: Determina si estás comiendo lo suficiente Reparto de macronutrientes Mandamiento nº2: Cambia tu número y frecuencia de comidas Directrices de alimentación Esquema del reparto de comidas en un día normal Mandamiento nº3: Aprende cómo hacer ciclos de carbohidratos Vegetales, la base fundamental de la ingesta de carbohidratos Frutas, ¿recomendable para perder peso y ganar músculo? Cómo calcular cuántos carbohidratos necesitas Lista de las mejores fuentes para obtener carbohidratos Mandamiento nº4: Ajusta tu consumo de proteínas Proteínas completas e incompletas ¿Cuánta proteína es necesaria para construir músculo? Lista de las mejores fuentes para obtener proteínas Mandamiento nº5: Pierde el miedo a la grasa Grasas mono-insaturadas y grasas poli-insaturadas Grasas saturadas: la madre de todas las polémicas Grasas trans ¿Cuánta grasa debo tomar al día? Lista de las mejores fuentes para obtener grasas saludables Capítulo 2. Estrategias de entrenamiento Mandamiento nº6: Experimenta con las distintas variables de tu entrenamiento Rutina de entrenamiento para ganar masa muscular Mandamiento nº7: Descansa lo suficiente y evita el sobre-entrenamiento Mandamiento nº8: Evita el cardio que conocías hasta ahora Los mejores ejercicios para hacer trabajo cardiovascular Mandamiento nº9: Evita el aislamiento muscular, trabaja en bloque Mandamiento nº10: Encuentra el equilibrio entre intensidad y fuerza ¿Cómo era todo aquello posible? El mandamiento definitivo: alcanza la felicidad con lo que haces El peor enemigo para ganar músculo Epílogo Entrenamiento.com Series Entrenamiento.com ¿Puedo pedirte un favor? Renuncia de responsabilidad Al leer este libro, usted reconoce que tanto la confianza que usted deposite en este material como las consecuencias que de ello se deriven son de su entera responsabilidad. Los autores no son responsables de su mala práctica, lesiones o problemas de salud relacionados, ni de cualquiera de las decisiones que usted pudiera tomar a partir de esa información. Los autores del libro recomiendan encarecidamente acudir a un médico deportivo antes de la práctica de esta rutina de ejercicio, y el estudio conjunto para valorar si la misma se ajusta a su perfil deportivo. Los autores se reservan el derecho, a su propia discreción y sin ninguna obligación, de realizar mejoras o corregir cualquier error u omisión en cualquiera de los capítulos del presente libro. Introducción “La mayoría de los hombres viven una vida de callada desesperación”. Henry David Thoreau Tiempos complicados son estos, en donde a pesar de disponer de los más avanzados medios técnicos, muchos de los problemas que se plantean en la sociedad actual siguen sin tener una solución clara. Muchas veces, esta solución,

por ser tan sencilla, queda lejos de ser entendida y se tiende a complicar la búsqueda de su solución, precisamente por el exceso de sofisticación de la sociedad en la que vivimos. Cuando hablamos de ganar músculo, infinidad de milagrosas dietas, ingeniosos aparatos, pomposas rutinas y 1001 consejos por grandes “expertos” nos abruman y nos vemos embriagados por un exceso de información, que por lo general, no suele llevar a la acción y mucho menos al éxito. Numerosos castillos en el aire se han escrito sobre la ganancia muscular y todos y cada uno de ellos se han derrumbado ante la evidencia de lo que yacía tras de ellos; grandes campañas de marketing de productos “revolucionarios”, dietas insostenibles y nocivas para el cuerpo humano, programas de entrenamiento diseñados para consumidores de esteroides que a la larga llevan al estancamiento, aburrimiento y sobre todo a la unidimensionalidad de los que los seguían: ninguna mejora atlética o en la condición física. Como dijo el gran Leonardo da Vinci, “lo simple es el último grado de sofisticación”. A lo largo de esta página no encontrarás complicados planes de entreno, dietas mágicas o ejercicios milagrosos. Todo está escrito y explicado en un lenguaje simple y con un único propósito: que te lleve a actuar. El único mantra que encontrarás en estas páginas será el del esfuerzo el trabajo y la disciplina. Nada de castillos en el aire, nada de recetas mágicas ni cambios milagrosos. Estas páginas son para personas que buscan respuestas reales en un mundo real. Todo en esta vida cuesta un esfuerzo, y no será yo el desde estas páginas contradigan este hecho tan claro en la historia de la humanidad. Crear músculo cuesta, cuesta mucho de hecho. A mí me costó, a mis clientes les cuesta y a cada persona que he conocido con un notable grado de desarrollo muscular le cuesta. Todos y cada uno de nosotros hemos compartido un marco común de sudor, esfuerzo y disciplina en nuestro camino para conseguir un físico desarrollado y muscular. Estas páginas son el resultado de años de pruebas, errores, vueltas a empezar, callejones sin salida y decepciones pero sobre todo de lucha, de esfuerzo, de disciplina y de victorias y éxitos, de romper con los dogmas y de seguir un propio camino de experimentación y desarrollo. Consciente de lo difícil que es para muchas personas el hecho de conseguir un físico desarrollado, musculado, atlético y sobre todo, sostenible y saludable, te animo a leer las páginas que tienes ante ti, a que implementes en tus rutinas todo lo que aquí se dice y que compruebes por ti mismo lo que muchos de mis clientes y yo mismo hemos comprobado: Cualquiera puede conseguir un físico musculado y atlético; todo es cuestión de esfuerzo, disciplina y sobre todo, de seguir el camino correcto. Aquí tienes el mapa de ese camino. Entiende tu cuerpo, ¿por qué no ganas masa muscular? El término Hardgainer se utiliza normalmente para describir a una persona a la cual le cuesta ganar músculo y coger peso es usado frecuentemente en la comunidad del fitness y en los gimnasios de alrededor de todo el mundo. Si bien muchos de los que se sienten representados por este término suelen pensar que están solos, no hay más que darse una vuelta por cualquier gimnasio y observar que la mayoría de la gente que veras dentro pertenece a esta categoría. Como nunca me cansare de recalcar, ganar músculo es una tarea difícil, sacrificada y cargada de disciplina y esfuerzo. Para muchos de hecho, una tarea prácticamente imposible. Desafortunadamente, no todo el mundo es

recompensando de igual manera por sus esfuerzos. William Sheldon, un psicólogo americano, acuñó el término “ectomorfo” en los años 40 para definir a este tipo de población. Si bien puede haber excepciones dentro de este grupo, la mayoría se verá descrita en la descripción física de este grupo realizada por Sheldon: Fina estructura muscular, articulaciones pequeñas, cuello fino, hombros estrechos, pecho plano, estructura física larga y estrecha, bajo nivel de testosterona, bajo porcentaje de grasa muscular, metabolismo rápido. Existen muchas razones por las cuales los hardgainers o ectomorfos tienen tantos problemas para desarrollarse muscularmente, incluyendo una combinación de las siguientes: Metabolismo rápido, ineficiencia neuromuscular, ratio fibras Tipo I versus Tipo II, pH ácido / Problemas digestivos, reducida síntesis proteica, desbalances hormonales. Como veremos también más adelante, existen una serie de factores englobados dentro de la mentalidad, como pueden ser la falta de motivación y culpar a la genética, así como del comportamiento, como no dedicar el tiempo necesario al descanso o sobre estresarse por factores ajenos, que trataremos en profundidad más adelante en esta guía. Ahora, dediquémonos a desmenuzar los factores fisiológicos mencionados antes y que sin duda nos ayudarán a comprender más la fisiología y las necesidades del hardgainer.

¿Es cierto que mi metabolismo es rápido? El hardgainer tiene un sistema nervioso simpático hiperactivo, dependiente de las glándulas suprarrenales, la tiroides y la pituitaria, que son aceleradores de un potencial gasto energético. Cuanto más activas estén estas glándulas, más calorías gastarán. La reacción de lucha o huye, también conocida como respuesta de estrés agudo, está regulada por el sistema simpático nervioso y es una reacción del cuerpo a una posible amenaza externa, respondiendo al estrés, generando las glándulas suprarrenales una serie de hormonas llamadas catecolaminas, entre las que se encuentran la adrenalina, la noradrenalina y la dopamina, para una rápida movilización de energía. Si bien pequeñas dosis de estrés son beneficiosas para el organismo, como por ejemplo cuando participas en una competición deportiva o cuando reacciones frente a un imprevisto al volante, vivir en un continuo y elevado estado de estrés, con un sistema nervioso simpático en constante estado de actividad, como es el caso de un hardgainer, conducirá a un descenso en la producción de testosterona, una descomposición de tejido muscular y problemas digestivos y de almacenamiento de nutrientes. En consecuencia a todo esto que hemos citado con anterioridad, será prácticamente imposible ganar músculo y coger peso. Debido a esta pobre señalización hormonal, en la cual el sistema nervioso simpático está continuamente actuando y amplificando la reacción del organismo ante situaciones estresantes menores, conduciendo a un estado de estrés continuo en el cual las hormonas catabólicas campan a sus anchas. Con el sistema endocrino sobrecargado y las glándulas suprarrenales exhaustas, la producción de DHEA (una hormona básica para la producción de testosterona) desciende, mientras que la producción de cortisol (la hormona del estrés) se dispara, produciendo entre otros efectos, la imposibilidad de desarrollar músculo y no solo eso, sino la posibilidad de almacenar grasa alrededor de la cintura, lo que es conocido como el síndrome “skinny-fat” (delgado - gordo). En periodos continuos de elevado stress, el cortisol empieza a deshacer el tejido muscular en

busca de energía, en un intento de nivelar los niveles energéticos corporales. Siendo más difícil para el cuerpo humano, debido a razones evolutivas, mantener la masa muscular que la grasa corporal, lo primero que hará el cuerpo es deshacer el tejido muscular para sobrevivir. Con el cuerpo soportando estrés de manera continua a unos niveles elevados, el sistema nervioso central se sobrecargará fácilmente, la capacidad de trabajo físico se verá reducida sustancialmente, apareciendo los primeros síntomas de sobreentrenamiento, o como veremos más adelante, en muchas ocasiones, de no recuperarse en condiciones. Como resultado de esto, recuperarse más eficientemente se convierte en una tarea cuanto menos titánica. Teniendo en cuenta que los altos niveles de estrés hacen descender los niveles de ácido clorhídrico en el estómago, necesarios para la digestión y absorción de nutrientes en los alimentos, una serie de problemas digestivos también pueden presentarse en el hardgainer. Debido al pobre manejo de la insulina, existe una constante movilización de la energía, que nunca tiene posibilidad de ser almacenada en los músculos. La digestión y almacenamiento de la glucosa se ve retrasada por la necesidad primaria del cuerpo de sobrevivir, debido a la sobrecarga de todo el sistema nervioso central. Existe pues en el organismo de una persona con problemas para ganar peso y músculo una dominancia de las hormonas catabólicas. El cortisol, la hormona que produce el catabolismo, campa a sus anchas por el organismo de este tipo de personas. El cortisol es producido por el organismo como respuesta a situaciones de estrés. Si comes mal, duermes poco y tu vida es un continuo suceso de situaciones estresantes (tanto internas como externas) tus niveles de cortisol subirán. Para mantener los niveles de Cortisol bajos, debes dormir las horas necesarias, alimentarte correctamente, no sobreentrenar y sobre todo mantener el estrés a raya (más fácil decirlo que hacerlo, pero es algo de vital importancia, no solo para ganar músculo, sino para tu salud en general). Trataremos todo esto a lo largo de este libro. ¿Son mis músculos eficientes? La eficiencia a la hora de reclutar un mayor número de unidades motoras en las fibras (según la dificultad o dureza de la tarea será necesario un mayor número de estas unidades) depende de una serie de factores determinados genéticamente y dependerá directamente de: La densidad de las neuronas motoras dentro del alcance de la función muscular La calidad del tejido nervioso La calidad del sistema nervioso cuando se empareja con las fibras musculares El porcentaje de fibras musculares y como están repartidas Debido a estos factores genéticos, muchas de las personas con problemas para ganar músculo podrán adaptarse más rápidamente al estrés metabólico impuesto por el ejercicio que otros que les será tremendamente dificultoso. En términos más científicos, diríamos ineficiencia neuromuscular. Este hecho hará que muchos se encuentren en el estado de “perpetuo principiante” en cuanto a entrenamiento se refiere. Considerándose este hecho cuando no se pueden reclutar todas las fibras musculares posibles involucradas en un ejercicio, siendo menos de un 70% de las mismas, el entrenamiento para este tipo de poblaciones debe adaptarse a esta singular fisionomía y características. El reclutamiento neuromuscular condicionará la calidad del entrenamiento y las ganancias musculares del sujeto entrenado. Muchos de estos, debido a los

problemas presentados antes, presentaran una resistencia más que evidente a ganar músculo. Es por esto que un entrenamiento “puro” de fuerza no es la solución. Hacerse más fuerte no es la solución para la persona media que le cuesta ganar músculo y subir de peso; enfocando correctamente el entreno esto acabara ocurriendo, si bien hacerse más fuerte es un efecto del entrenamiento, centrarse en aspectos tradicionales del entrenamiento de fuerza, como pueden ser grandes kilajes, pocas repeticiones y amplios descansos en los 3 grandes ejercicios (press banca, peso muerto y sentadilla) no es el enfoque correcto para este tipo de población. Siendo el problema de un hardgainer neuromuscular por naturaleza, habrá que enfocar su entrenamiento hacia un mayor volumen de series y repeticiones, buscando progresar siempre en el número de repeticiones y no en el peso de las mismas y sobre todo reducir el tiempo de entrenamiento por debajo de los 60 minutos unas 3 o 4 veces por semana. Si existiese algún otro tipo de actividad física, como deportes de equipo, deportes de contacto o artes marciales, 3 sesiones por semana de este tipo de entreno es lo recomendado. Este tipo de actividad extra también debería verse acompañado por un incremento en el consumo calórico por día.

10 mandamientos para ganar masa muscular

Por Rubén Cobo Arturo Cantarero, Iván Fresneda y Josemi Sanz

Copyright © 2015 Entrenamiento.com

Índice Contenido Contenido Renuncia de responsabilidad

Introducción

Entiende tu cuerpo, ¿por qué no ganas masa muscular? ¿Es cierto que mi metabolismo es rápido? ¿Son mis músculos eficientes? ¿Por qué tengo problemas digestivos? ¿Toda la proteína que como se convierte en músculo? ¿Tengo desbalances hormonales que me hacen no ganar masa muscular?

Los 5 mandamientos que cambiarán tu dieta

Mandamiento nº1: Determina si estás comiendo lo suficiente

Reparto de macronutrientes

Mandamiento nº2: Cambia tu número y frecuencia de comidas

Directrices de alimentación

Esquema del reparto de comidas en un día normal

Mandamiento nº3: Aprende cómo hacer ciclos de carbohidratos

Vegetales, la base fundamental de la ingesta de carbohidratos

Frutas, ¿recomendable para perder peso y ganar músculo?

Cómo calcular cuántos carbohidratos necesitas

Lista de las mejores fuentes para obtener carbohidratos

Mandamiento nº4: Ajusta tu consumo de proteínas

Proteínas completas e incompletas

¿Cuánta proteína es necesaria para construir músculo?

Lista de las mejores fuentes para obtener proteínas

Mandamiento nº5: Pierde el miedo a la grasa

Grasas mono-insaturadas y grasas poli-insaturadas

Grasas saturadas: la madre de todas las polémicas

Grasas trans

¿Cuánta grasa debo tomar al día?

Lista de las mejores fuentes para obtener grasas saludables

Capítulo 2. Estrategias de entrenamiento

Mandamiento nº6: Experimenta con las distintas variables de tu entrenamiento

Rutina de entrenamiento para ganar masa muscular

Mandamiento nº7: Descansa lo suficiente y evita el sobre-entrenamiento

Mandamiento nº8: Evita el cardio que conocías hasta ahora

Los mejores ejercicios para hacer trabajo cardiovascular

Mandamiento nº9: Evita el aislamiento muscular, trabaja en bloque

Mandamiento nº10: Encuentra el equilibrio entre intensidad y fuerza

¿Cómo era todo aquello posible?

El mandamiento definitivo: alcanza la felicidad con lo que haces

El peor enemigo para ganar

músculoEpílogoEntrenamiento.com SeriesEntrenamiento.com¿Puedo pedirte un favor?10 mandamientos para ganar masa muscular10 mandamientos para ganar masa muscularPorRubén CoboArturo Cantarero, Iván Fresneda y Josemi SanzCopyright © 2015Entrenamiento.comÍndiceContenidoContenidoContenidoRenuncia de responsabilidadIntroducciónEntiende tu cuerpo, ¿por qué no ganas masa muscular?¿Es cierto que mi metabolismo es rápido?¿Son mis músculos eficientes?¿Por qué tengo problemas digestivos?¿Toda la proteína que como se convierte en músculo?¿Tengo desbalances hormonales que me hacen no ganar masa muscular?Los 5 mandamientos que cambiarán tu dietaMandamiento nº1: Determina si estás comiendo lo suficienteReparto de macronutrientesMandamiento nº2: Cambia tu número y frecuencia de comidasDirectrices de alimentaciónEsquema del reparto de comidas en un día normalMandamiento nº3: Aprende cómo hacer ciclos de carbohidratosVegetales, la base fundamental de la ingesta de carbohidratosFrutas, ¿recomendable para perder peso y ganar músculo?Cómo calcular cuántos carbohidratos necesitasLista de las mejores fuentes para obtener carbohidratosMandamiento nº4: Ajusta tu consumo de proteínasProteínas completas e incompletas¿Cuánta proteína es necesaria para construir músculo?Lista de las mejores fuentes para obtener proteínasMandamiento nº5: Pierde el miedo a la grasaGrasas mono-insaturadas y grasas poli-insaturadasGrasas saturadas: la madre de todas las polémicasGrasas trans¿Cuánta grasa debo tomar al día?Lista de las mejores fuentes para obtener grasas saludablesCapítulo 2. Estrategias de entrenamientoMandamiento nº6: Experimenta con las distintas variables de tu entrenamientoRutina de entrenamiento para ganar masa muscularMandamiento nº7: Descansa lo suficiente y evita el sobre-entrenamientoMandamiento nº8: Evita el cardio que conocías hasta ahoraLos mejores ejercicios para hacer trabajo cardiovascularMandamiento nº9: Evita el aislamiento muscular, trabaja en bloqueMandamiento nº10: Encuentra el equilibrio entre intensidad y fuerza¿Cómo era todo aquello posible?El mandamiento definitivo: alcanza la felicidad con lo que hacesEl peor enemigo para ganar músculoEpílogoEntrenamiento.com SeriesEntrenamiento.com¿Puedo pedirte un favor? Renuncia de responsabilidadAl leer este libro, usted reconoce que tanto la confianza que usted deposite en este material como las consecuencias que de ello se deriven son de su entera responsabilidad. Los autores no son responsables de su mala práctica, lesiones o problemas de salud relacionados, ni de cualquiera de las decisiones que usted pudiera tomar a partir de esa información. Los autores del libro recomiendan encarecidamente acudir a un médico deportivo antes de la práctica de esta rutina de ejercicio, y el estudio conjunto para valorar si la misma se ajusta a su perfil deportivo. Los autores se reservan el derecho, a su propia discreción y sin ninguna obligación, de realizar mejoras o corregir cualquier error u omisión en cualquiera de los capítulos del presente libro.Renuncia de responsabilidadRenuncia de responsabilidadAl leer este libro, usted reconoce que tanto la confianza que usted deposite en este material como las consecuencias que de ello se deriven son de su entera responsabilidad. Los autores no son responsables de su mala práctica, lesiones o problemas de salud relacionados, ni de cualquiera

de las decisiones que usted pudiera tomar a partir de esa información. Los autores del libro recomiendan encarecidamente acudir a un médico deportivo antes de la práctica de esta rutina de ejercicio, y el estudio conjunto para valorar si la misma se ajusta a su perfil deportivo. Los autores se reservan el derecho, a su propia discreción y sin ninguna obligación, de realizar mejoras o corregir cualquier error u omisión en cualquiera de los capítulos del presente libro.

Introducción “La mayoría de los hombres viven una vida de callada desesperación”. Henry David Thoreau

Tiempos complicados son estos, en donde a pesar de disponer de los más avanzados medios técnicos, muchos de los problemas que se plantean en la sociedad actual siguen sin tener una solución clara. Muchas veces, esta solución, por ser tan sencilla, queda lejos de ser entendida y se tiende a complicar la búsqueda de su solución, precisamente por el exceso de sofisticación de la sociedad en la que vivimos. Cuando hablamos de ganar músculo, infinidad de milagrosas dietas, ingeniosos aparatos, pomposas rutinas y 1001 consejos por grandes “expertos” nos abruma y nos vemos embriagados por un exceso de información, que por lo general, no suele llevar a la acción y mucho menos al éxito. Numerosos castillos en el aire se han escrito sobre la ganancia muscular y todos y cada uno de ellos se han derrumbado ante la evidencia de lo que yacía tras de ellos; grandes campañas de marketing de productos “revolucionarios”, dietas insostenibles y nocivas para el cuerpo humano, programas de entrenamiento diseñados para consumidores de esteroides que a la larga llevan al estancamiento, aburrimiento y sobre todo a la unidimensionalidad de los que los seguían: ninguna mejora atlética o en la condición física. Como dijo el gran Leonardo da Vinci, “lo simple es el último grado de sofisticación”. A lo largo de esta página no encontrarás complicados planes de entreno, dietas mágicas o ejercicios milagrosos. Todo está escrito y explicado en un lenguaje simple y con un único propósito: que te lleve a actuar. El único mantra que encontrarás en estas páginas será el del esfuerzo el trabajo y la disciplina. Nada de castillos en el aire, nada de recetas mágicas ni cambios milagrosos. Estas páginas son para personas que buscan respuestas reales en un mundo real. Todo en esta vida cuesta un esfuerzo, y no seré yo el desde estas páginas contradigan este hecho tan claro en la historia de la humanidad. Crear músculo cuesta, cuesta mucho de hecho. A mí me costó, a mis clientes les cuesta y a cada persona que he conocido con un notable grado de desarrollo muscular le cuesta. Todos y cada uno de nosotros hemos compartido un marco común de sudor, esfuerzo y disciplina en nuestro camino para conseguir un físico desarrollado y muscular. Estas páginas son el resultado de años de pruebas, errores, vueltas a empezar, callejones sin salida y decepciones pero sobre todo de lucha, de esfuerzo, de disciplina y de victorias y éxitos, de romper con los dogmas y de seguir un propio camino de experimentación y desarrollo. Consciente de lo difícil que es para muchas personas el hecho de conseguir un físico desarrollado, musculado, atlético y sobre todo, sostenible y saludable, te animo a leer las páginas que tienes ante ti, a que implementes en tus rutinas todo lo que aquí se dice y que compruebes por ti mismo lo que muchos de mis clientes y yo mismo hemos comprobado: Cualquiera puede conseguir un físico musculado y atlético; todo es cuestión de esfuerzo, disciplina y sobre todo, de seguir el camino correcto. Aquí

tienes el mapa de ese camino. Entiende tu cuerpo, ¿por qué no ganas masa muscular? El término Hardgainer se utiliza normalmente para describir a una persona a la cual le cuesta ganar músculo y coger peso es usado frecuentemente en la comunidad del fitness y en los gimnasios de alrededor de todo el mundo. Si bien muchos de los que se sienten representados por este término suelen pensar que están solos, no hay más que darse una vuelta por cualquier gimnasio y observar que la mayoría de la gente que veras dentro pertenece a esta categoría. Como nunca me cansare de recalcar, ganar músculo es una tarea difícil, sacrificada y cargada de disciplina y esfuerzo. Para muchos de hecho, una tarea prácticamente imposible. Desafortunadamente, no todo el mundo es recompensando de igual manera por sus esfuerzos. William Sheldon, un psicólogo americano, acuñó el término "ectomorfo" en los años 40 para definir a este tipo de población. Si bien puede haber excepciones dentro de este grupo, la mayoría se verá descrita en la descripción física de este grupo realizada por Sheldon: Fina estructura muscular, articulaciones pequeñas, cuello fino, hombros estrechos, pecho plano, estructura física larga y estrecha, bajo testosterona, bajo porcentaje de grasa muscular, metabolismo rápido. Existen muchas razones por las cuales los hardgainers o ectomorfos tienen tantos problemas para desarrollarse muscularmente, incluyendo una combinación de las siguientes: Metabolismo rápido, ineficiencia neuromuscular, Ratio fibras Tipo I versus Tipo II, PH ácido / Problemas digestivos, reducida síntesis proteica, desbalances hormonales. Como veremos también más adelante, existen una serie de factores englobados dentro de la mentalidad, como pueden ser la falta de motivación y culpar a la genética, así como del comportamiento, como no dedicar el tiempo necesario al descanso o sobre estresarse por factores ajenos, que trataremos en profundidad más adelante en esta guía. Ahora, dediquémonos a desmenuzar los factores fisiológicos mencionados antes y que sin duda nos ayudaran a comprender más la fisiología y las necesidades del hardgainer.

Introducción

Introducción "La mayoría de los hombres viven una vida de callada desesperación". Henry David Thoreau. Tiempos complicados son estos, en donde a pesar de disponer de los más avanzados medios técnicos, muchos de los problemas que se plantean en la sociedad actual siguen sin tener una solución clara. Muchas veces, esta solución, por ser tan sencilla, queda lejos de ser entendida y se tiende a complicar la búsqueda de su solución, precisamente por el exceso de sofisticación de la sociedad en la que vivimos. Cuando hablamos de ganar músculo, infinidad de milagrosas dietas, ingeniosos aparatos, pomposas rutinas y 1001 consejos por grandes "expertos" nos abruman y nos vemos embriagados por un exceso de información, que por lo general, no suele llevar a la acción y mucho menos al éxito. Numerosos castillos en el aire se han escrito sobre la ganancia muscular y todos y cada uno de ellos se han derrumbado ante la evidencia de lo que yacía tras de ellos; grandes campañas de marketing de productos "revolucionarios", dietas insostenibles y nocivas para el cuerpo humano, programas de entrenamiento diseñados para consumidores de esteroides que a la larga llevan al estancamiento, aburrimiento y sobre todo a la unidimensionalidad de los que los seguían: ninguna mejora atlética o en la condición física. Como dijo el gran Leonardo da

Vinci, "lo simple es el último grado de sofisticación". A lo largo de esta página no encontrarás complicados planes de entreno, dietas mágicas o ejercicios milagrosos. Todo está escrito y explicado en un lenguaje simple y con un único propósito: que te lleve a actuar. El único mantra que encontrarás en estas páginas será el del esfuerzo el trabajo y la disciplina. Nada de castillos en el aire, nada de recetas mágicas ni cambios milagrosos. Estas páginas son para personas que buscan respuestas reales en un mundo real. Todo en esta vida cuesta un esfuerzo, y no seré yo el desde estas páginas contradigan este hecho tan claro en la historia de la humanidad. Crear músculo cuesta, cuesta mucho de hecho. A mí me costó, a mis clientes les cuesta y a cada persona que he conocido con un notable grado de desarrollo muscular le cuesta. Todos y cada uno de nosotros hemos compartido un marco común de sudor, esfuerzo y disciplina en nuestro camino para conseguir un físico desarrollado y muscular. Estas páginas son el resultado de años de pruebas, errores, vueltas a empezar, callejones sin salida y decepciones pero sobre todo de lucha, de esfuerzo, de disciplina y de victorias y éxitos, de romper con los dogmas y de seguir un propio camino de experimentación y desarrollo. Consciente de lo difícil que es para muchas personas el hecho de conseguir un físico desarrollado, musculado, atlético y sobre todo, sostenible y saludable, te animo a leer las páginas que tienes ante ti, a que implementes en tus rutinas todo lo que aquí se dice y que compruebes por ti mismo lo que muchos de mis clientes y yo mismo hemos comprobado: Cualquiera puede conseguir un físico musculado y atlético; todo es cuestión de esfuerzo, disciplina y sobre todo, de seguir el camino correcto. Aquí tienes el mapa de ese camino. Entiende tu cuerpo, ¿por qué no ganas masa muscular? El término Hardgainer se utiliza normalmente para describir a una persona a la cual le cuesta ganar músculo y coger peso es usado frecuentemente en la comunidad del fitness y en los gimnasios de alrededor de todo el mundo. Si bien muchos de los que se sienten representados por este término suelen pensar que están solos, no hay más que darse una vuelta por cualquier gimnasio y observar que la mayoría de la gente que veras dentro pertenece a esta categoría. Como nunca me cansare de recalcar, ganar músculo es una tarea difícil, sacrificada y cargada de disciplina y esfuerzo. Para muchos de hecho, una tarea prácticamente imposible. Desafortunadamente, no todo el mundo es recompensando de igual manera por sus esfuerzos. William Sheldon, un psicólogo americano, acuñó el término "ectomorfo" en los años 40 para definir a este tipo de población. Si bien puede haber excepciones dentro de este grupo, la mayoría se verá descrita en la descripción física de este grupo realizada por Sheldon: Fina estructura muscular Articulaciones pequeñas Cuello fino Hombros estrechos Pecho plano Estructura física larga y estrecha Bajo testosterona Bajo porcentaje de grasa muscular Metabolismo rápido Fina estructura muscular Articulaciones pequeñas Cuello fino Hombros estrechos Pecho plano Estructura física larga y estrecha Bajo testosterona Bajo porcentaje de grasa muscular Metabolismo rápido Existen muchas razones por las cuales los hardgainers o ectomorfos tienen tantos problemas para desarrollarse muscularmente, incluyendo una combinación de las siguientes: Metabolismo rápido Ineficiencia neuromuscular Ratio fibras Tipo I versus Tipo II PH ácido / Problemas digestivos Reducida

síntesis proteicaDesbalances hormonalesMetabolismo rápidoIneficiencia neuromuscular Ratio fibras Tipo I versus Tipo II PH ácido / Problemas digestivosReducida síntesis proteicaDesbalances hormonales

Como veremos también más adelante, existen una serie de factores englobados dentro de la mentalidad, como pueden ser la falta de motivación y culpar a la genética, así como del comportamiento, como no dedicar el tiempo necesario al descanso o sobre estresarse por factores ajenos, que trataremos en profundidad más adelante en esta guía. Ahora, dediquémonos a desmenuzar los factores fisiológicos mencionados antes y que sin duda nos ayudaran a comprender más la fisiología y las necesidades del hardgainer. ¿Es cierto que mi metabolismo es rápido? El hardgainer tiene un sistema nervioso simpático hiperactivo, dependiente de las glándulas suprarrenales, la tiroides y la pituitaria, que son aceleradores de un potencial gasto energético. Cuanto más activas estén estas glándulas, más calorías gastarán. La reacción de lucha o huye, también como conocida como respuesta de estrés agudo, está regulada por el sistema simpático nervioso y es una reacción del cuerpo a una posible amenaza externa, respondiendo al estrés, generando las glándulas suprarrenales una serie de hormonas llamadas catecolaminas, entre las que se encuentran la adrenalina, la noradrenalina y la dopamina, para una rápida movilización de energía. Si bien pequeñas dosis de estrés son beneficiosas para el organismo, como por ejemplo cuando participas en una competición deportiva o cuando reacciones frente a un imprevisto al volante, vivir en un continuo y elevado estado de estrés, con un sistema nervioso simpático en constante estado de actividad, como es el caso de un hardgainer, conducirá a un descenso en la producción de testosterona, una descomposición de tejido muscular y problemas digestivos y de almacenamiento de nutrientes. En consecuencia a todo esto que hemos citado con anterioridad, será prácticamente imposible ganar músculo y coger peso. Debido a esta pobre señalización hormonal, en la cual el sistema nervioso simpático está continuamente actuando y amplificando la reacción del organismo ante situaciones estresantes menores, conduciendo a un estado de estrés continuo en el cual las hormonas catabólicas campan a sus anchas. Con el sistema endocrino sobrecargado y las glándulas suprarrenales exhaustas, la producción de DHEA (una hormona básica para la producción de testosterona) desciende, mientras que la producción de cortisol (la hormona del estrés) se dispara, produciendo entre otros efectos, la imposibilidad de desarrollar músculo y no solo eso, sino la posibilidad de almacenar grasa alrededor de la cintura, lo que es conocido como el síndrome "skinny-fat" (delgado - gordo). En periodos continuos de elevado stress, el cortisol empieza a deshacer el tejido muscular en busca de energía, en un intento de nivelar los niveles energéticos corporales. Siendo más difícil para el cuerpo humano, debido a razones evolutivas, mantener la masa muscular que la grasa corporal, lo primero que hará el cuerpo es deshacer el tejido muscular para sobrevivir. Con el cuerpo soportando estrés de manera continua a unos niveles elevados, el sistema nervioso central se sobrecargará fácilmente, la capacidad de trabajo físico se verá reducida sustancialmente, apareciendo los primeros síntomas de sobreentrenamiento, o como veremos más adelante, en muchas ocasiones, de no recuperarse en condiciones. Como resultado de

esto, recuperarse más eficientemente se convierte en una tarea cuanto menos titánica. Teniendo en cuenta que los altos niveles de estrés hacen descender los niveles de ácido clorhídrico en el estómago, necesarios para la digestión y absorción de nutrientes en los alimentos, una serie de problemas digestivos también pueden presentarse en el hardgainer. Debido al pobre manejo de la insulina, existe una constante movilización de la energía, que nunca tiene posibilidad de ser almacenada en los músculos. La digestión y almacenamiento de la glucosa se ve retrasada por la necesidad primaria del cuerpo de sobrevivir, debido a la sobrecarga de todo el sistema nervioso central. Existe pues en el organismo de una persona con problemas para ganar peso y músculo una dominancia de las hormonas catabólicas. El cortisol, la hormona que produce el catabolismo, campa a sus anchas por el organismo de este tipo de personas. El cortisol es producido por el organismo como respuesta a situaciones de estrés. Si comes mal, duermes poco y tu vida es un continuo suceso de situaciones estresantes (tanto internas como externas) tus niveles de cortisol subirán. Para mantener los niveles de Cortisol bajos, debes dormir las horas necesarias, alimentarte correctamente, no sobreentrenar y sobre todo mantener el estrés a raya (más fácil decirlo que hacerlo, pero es algo de vital importancia, no solo para ganar músculo, sino para tu salud en general). Trataremos todo esto a lo largo de este libro. ¿Es cierto que mi metabolismo es rápido? ¿Es cierto que mi metabolismo es rápido? El hardgainer tiene un sistema nervioso simpático hiperactivo, dependiente de las glándulas suprarrenales, la tiroides y la pituitaria, que son aceleradores de un potencial gasto energético. Cuanto más activas estén estas glándulas, más calorías gastarán. La reacción de lucha o huye, también como conocida como respuesta de estrés agudo, está regulada por el sistema simpático nervioso y es una reacción del cuerpo a una posible amenaza externa, respondiendo al estrés, generando las glándulas suprarrenales una serie de hormonas llamadas catecolaminas, entre las que se encuentran la adrenalina, la noradrenalina y la dopamina, para una rápida movilización de energía. Si bien pequeñas dosis de estrés son beneficiosas para el organismo, como por ejemplo cuando participas en una competición deportiva o cuando reacciones frente a un imprevisto al volante, vivir en un continuo y elevado estado de estrés, con un sistema nervioso simpático en constante estado de actividad, como es el caso de un hardgainer, conducirá a un descenso en la producción de testosterona, una descomposición de tejido muscular y problemas digestivos y de almacenamiento de nutrientes. En consecuencia a todo esto que hemos citado con anterioridad, será prácticamente imposible ganar músculo y coger peso. Debido a esta pobre señalización hormonal, en la cual el sistema nervioso simpático está continuamente actuando y amplificando la reacción del organismo ante situaciones estresantes menores, conduciendo a un estado de estrés continuo en el cual las hormonas catabólicas campan a sus anchas. Con el sistema endocrino sobrecargado y las glándulas suprarrenales exhaustas, la producción de DHEA (una hormona básica para la producción de testosterona) desciende, mientras que la producción de cortisol (la hormona del estrés) se dispara, produciendo entre otros efectos, la imposibilidad de desarrollar músculo y no solo eso, sino la posibilidad de almacenar grasa

alrededor de la cintura, lo que es conocido como el síndrome "skinny-fat" (delgado - gordo). En periodos continuos de elevado stress, el cortisol empieza a deshacer el tejido muscular en busca de energía, en un intento de nivelar los niveles energéticos corporales. Siendo más difícil para el cuerpo humano, debido a razones evolutivas, mantener la masa muscular que la grasa corporal, lo primero que hará el cuerpo es deshacer el tejido muscular para sobrevivir. Con el cuerpo soportando estrés de manera continua a unos niveles elevados, el sistema nervioso central se sobrecargará fácilmente, la capacidad de trabajo físico se verá reducida sustancialmente, apareciendo los primeros síntomas de sobreentrenamiento, o como veremos más adelante, en muchas ocasiones, de no recuperarse en condiciones. Como resultado de esto, recuperarse más eficientemente se convierte en una tarea cuanto menos titánica. Teniendo en cuenta que los altos niveles de estrés hacen descender los niveles de ácido clorhídrico en el estómago, necesarios para la digestión y absorción de nutrientes en los alimentos, una serie de problemas digestivos también pueden presentarse en el hardgainer. Debido al pobre manejo de la insulina, existe una constante movilización de la energía, que nunca tiene posibilidad de ser almacenada en los músculos. La digestión y almacenamiento de la glucosa se ve retrasada por la necesidad primaria del cuerpo de sobrevivir, debido a la sobrecarga de todo el sistema nervioso central. Existe pues en el organismo de una persona con problemas para ganar peso y músculo una dominancia de las hormonas catabólicas. El cortisol, la hormona que produce el catabolismo, campa a sus anchas por el organismo de este tipo de personas. El cortisol es producido por el organismo como respuesta a situaciones de estrés. Si comes mal, duermes poco y tu vida es un continuo suceso de situaciones estresantes (tanto internas como externas) tus niveles de cortisol subirán. Para mantener los niveles de Cortisol bajos, debes dormir las horas necesarias, alimentarte correctamente, no sobreentrenar y sobre todo mantener el estrés a raya (más fácil decirlo que hacerlo, pero es algo de vital importancia, no solo para ganar músculo, sino para tu salud en general). Trataremos todo esto a lo largo de este libro. ¿Son mis músculos eficientes? La eficiencia a la hora de reclutar un mayor número de unidades motoras en las fibras (según la dificultad o dureza de la tarea será necesario un mayor número de estas unidades) depende de una serie de factores determinados genéticamente y dependerá directamente de: La densidad de las neuronas motoras dentro del alcance de la función muscular La calidad del tejido nervioso La calidad del sistema nervioso cuando se empareja con las fibras musculares El porcentaje de fibras musculares y como están repartidas Debido a estos factores genéticos, muchas de las personas con problemas para ganar músculo podrán adaptarse más rápidamente al estrés metabólico impuesto por el ejercicio que otros que les será tremendamente difícil. En términos más científicos, diríamos ineficiencia neuromuscular. Este hecho hará que muchos se encuentren en el estado de "perpetuo principiante" en cuanto a entrenamiento se refiere. Considerándose este hecho cuando no se pueden reclutar todas las fibras musculares posibles involucradas en un ejercicio, siendo menos de un 70% de las mismas, el entrenamiento para este tipo de poblaciones debe adaptarse a esta singular

fisionomía y características. El reclutamiento neuromuscular condicionara la calidad del entrenamiento y las ganancias musculares del sujeto entrenado. Muchos de estos, debido a los problemas presentados antes, presentaran una resistencia más que evidente a ganar músculo. Es por esto que un entrenamiento "puro" de fuerza no es la solución. Hacerse más fuerte no es la solución para la persona media que le cuesta ganar músculo y subir de peso; enfocando correctamente el entreno esto acabara ocurriendo, si bien hacerse más fuerte es un efecto del entrenamiento, centrarse en aspectos tradicionales del entrenamiento de fuerza, como pueden ser grandes kilajes, pocas repeticiones y amplios descansos en los 3 grandes ejercicios (press banca, peso muerto y sentadilla) no es el enfoque correcto para este tipo de población. Siendo el problema de un hardgainer neuromuscular por naturaleza, habrá que enfocar su entrenamiento hacia un mayor volumen de series y repeticiones, buscando progresar siempre en el número de repeticiones y no en el peso de las mismas y sobre todo reducir el tiempo de entrenamiento por debajo de los 60 minutos unas 3 o 4 veces por semana. Si existiese algún otro tipo de actividad física, como deportes de equipo, deportes de contacto o artes marciales, 3 sesiones por semana de este tipo de entreno es lo recomendado. Este tipo de actividad extra también debería verse acompañado por un incremento en el consumo calórico por día. ¿Son mis músculos eficientes? ¿Son mis músculos eficientes? La eficiencia a la hora de reclutar un mayor número de unidades motoras en las fibras (según la dificultad o dureza de la tarea será necesario un mayor número de estas unidades) depende de una serie de factores determinados genéticamente y dependerá directamente de: La densidad de las neuronas motoras dentro del alcance de la función muscular La calidad del tejido nervioso La calidad del sistema nervioso cuando se empareja con las fibras musculares El porcentaje de fibras musculares y como están repartidas La densidad de las neuronas motoras dentro del alcance de la función muscular La calidad del tejido nervioso La calidad del sistema nervioso cuando se empareja con las fibras musculares El porcentaje de fibras musculares y como están repartidas Debido a estos factores genéticos, muchas de las personas con problemas para ganar músculo podrán adaptarse más rápidamente al estrés metabólico impuesto por el ejercicio que otros que les será tremendamente dificultoso. En términos más científicos, diríamos ineficiencia neuromuscular. Este hecho hará que muchos se encuentren en el estado de "perpetuo principiante" en cuanto a entrenamiento se refiere. Considerándose este hecho cuando no se pueden reclutar todas las fibras musculares posibles involucradas en un ejercicio, siendo menos de un 70% de las mismas, el entrenamiento para este tipo de poblaciones debe adaptarse a esta singular fisionomía y características. El reclutamiento neuromuscular condicionara la calidad del entrenamiento y las ganancias musculares del sujeto entrenado. Muchos de estos, debido a los problemas presentados antes, presentaran una resistencia más que evidente a ganar músculo. Es por esto que un entrenamiento "puro" de fuerza no es la solución. Hacerse más fuerte no es la solución para la persona media que le cuesta ganar músculo y subir de peso; enfocando correctamente el entreno esto acabara ocurriendo, si bien hacerse más fuerte es un efecto del entrenamiento, centrarse en aspectos

tradicionales del entrenamiento de fuerza, como pueden ser grandes kilajes, pocas repeticiones y amplios descansos en los 3 grandes ejercicios (press banca, peso muerto y sentadilla) no es el enfoque correcto para este tipo de población. Siendo el problema de un hardgainer neuromuscular por naturaleza, habrá que enfocar su entrenamiento hacia un mayor volumen de series y repeticiones, buscando progresar siempre en el número de repeticiones y no en el peso de las mismas y sobre todo reducir el tiempo de entrenamiento por debajo de los 60 minutos unas 3 o 4 veces por semana. Si existiese algún otro tipo de actividad física, como deportes de equipo, deportes de contacto o artes marciales, 3 sesiones por semana de este tipo de entreno es lo recomendado. Este tipo de actividad extra también debería verse acompañado por un incremento en el consumo calórico por día.

[*Download to continue reading...*](#)

Técnicas de ejercicios de Fuerza (Ilustrado) (Spanish Edition)

What people say about this book

Alejandro Budaracki, "Le doy 4 porque las paginas vinieron sin números. De verdad que este libro me va ayudar bastante para desarrollar masa muscular me a ayudado a por fin aclarar mis dudas y me a dado buenos consejos de cómo conseguir lo que estoy buscando. Simplemente gracias"

B.L Watts, "Un gran libro. Me aporato mucho, esta bien documentado. Me encanta como esta estructurado y la calidad del escrito, 5 estrellas!!!"

Oscar, "Muy buen libro. Acabo de terminar de leer el libro, he ido apuntando cosas que me parecen importantes en un cuaderno, el hecho de que diga constantemente de que ha probado todo lo mencionado en su cuerpo o en sus clientes me da seguridad y la lectura se hace muy amena. Le he dado 4 estrellas en vez de 5 porque hecho en falta ejemplos de calentamientos y estiramientos, además de que no me ha quedado claro si se trabajará la zona abdominales con los ejercicios que se mencionan en dicho libro, estoy pensando en comprar ahora el libro de "

Entrenamiento Six Pack: Luce tu Six Pack en 6 semanas

" para ello. Creo que es un buen libro pero que podría ser más completo añadiendo cosas como las ya mencionadas y/o alguna receta de cocina ya que estamos por pedir. Una buena compra, pondré en práctica lo leído empezando por el tema de la alimentación mañana mismo y la semana que viene el entrenamiento, ya que tengo 22 años, soy ectomorfo por supuesto y aunque llevo 6 meses en el gym no he notado grandes cambios, espero que con los consejos aprendidos pueda cambiar eso. Buen trabajo, te felicito por el libro si lees esto Rubén!"

Davidmun84, "El conocimiento da el poder, solo falta la voluntad. He aprendido muchas cosas y comprendido otras, pero el anterior libro que me lei, hablaba de los entrenamientos monoarticulares, y te aconsejaban que a la hora de entrenar cuando hacemos un grupo muscular debemos crear una conexion neuromuscular donde concentrar todo el esfuerzo en el musculo a entrenar, y sin embargo en este libro no e entendido bien que el entrenamiento multiarticular seria mejor para desarrollar un buen fisico. Quiero saber a que le tengo que hacer

mas caso. Gracias”

Alberto Rodriguez, “Manual para principiantes. Recomendable para aquellas personas que quieren empezar con la rutina de las pesas en el gimnasio para conseguir peso a base de musculo. Es de una lectura amena y sencilla. El unico pero es el precio, creo que se puede vender por mucho menos.”

Ciente de Ebook Library, “Inspirador y realista. Partiendo de una lectura amena, explica cuestiones fundamentales para poder conseguir un estado de forma satisfactorio. Particularmente, he podido experimentar lo que el autor indica y me he sentido identificado con sus palabras en muchas ocasiones a lo largo de la lectura de este libro.”

Jose Roberto Serrat, “Para iniciar bien. Muy bueno y concreto par quienes inician en el tema de hábitos , estaría bien algo para nivel medio y avanzado”

The book by Novak Djokovic has a rating of 5 out of 3.6. 19 people have provided feedback.

Contenido Renuncia de responsabilidad Introducción Entiende tu cuerpo, ¿por qué no ganas masa muscular? Los 5 mandamientos que cambiarán tu dieta Capítulo 2. Estrategias de entrenamiento El mandamiento definitivo: alcanza la felicidad con lo que haces Epílogo ¿Puedo pedirte un favor?

Book Information

Language: Spanish

File size: 1280 KB

Text-to-Speech: Enabled

Screen Reader: Supported

Enhanced typesetting: Enabled

Word Wise: Not Enabled

Sticky notes: On Kindle Scribe

Print length: 90 pages

Paperback: 346 pages

Item Weight: 1.76 pounds

Dimensions: 6 x 1 x 9.25 inches

Simultaneous device usage: Unlimited

Reading age: 7 - 9 years

Grade level: 2 - 4

[DMCA](#)