#8 E-BOOK

¿Cómo aumentar masa muscular?

Conoce qué alimentos te pueden ayudar para tu plan de aumento.

DRA. GI
NUTRICIÓN Y MEDICINA ESTÉTICA

Guía Saludable

¡Hola!

Soy la Doctora Giselle Escaño especialista en nutrición y medicina estética.

Graduada de la Universidad Iberoamericana (UNIBE), Universidad De Les Illes Balears (España) y el Instituto Tecnológico de Santo Domingo (INTEC), me hago especialista en medicina estética y nutriología clínica.

Actualmente soy directora del área de medicina estética y nutriología clínica de la República Dominicana y pionera en desarrollar el primer menú "light calorimétrico" en la República Dominicna, según las regulaciones de los E.E.U.U.

Como parte del programa para la pérdida de peso y prevención del Sobrepeso y Obesidad, trabajo en un inicio como #RetoDraGi y #YoMeCuidoConDraGi a través de las redes sociales.

Certificada experta internacional en el manejo de la obesidad (FECCOM 2014), miembro de la Sociedad Dominicana para el Estudio de la Obesidad (SODEO) y de la Fundación Dominicana de Endocrinología y Diabetes (FUNDOMED).

Actualmente ofrezco planes de salud integral con la famosa "Dieta Online con la Dra. Gi." Mediante la página web donde tienen acceso directo a consultas nutricionales desde cualquier parte del mundo con gran éxito.

Dra. Gi

© 2020 Dra.Gi. All right reserved | EBOOKS DRA GI. By Dra. Nicole Melo.

Powered by Rotulus Creative

¿Cómo aumentar masa muscular?

Para aumentar o ganar masa muscular se deben realizar ejercicios de musculatura, preferiblemente orientados y supervisados por un entrenador calificado. Además es importante realizar una dieta rica en proteínas, siendo de suma importancia que se deje al músculo descansar.

Dejar el músculo descansar y reponerse es importante porque durante los ejercicios las fibras musculares se lesionan y le avían señales al cuerpo que indican la necesidad de la recuperación muscular, en este momento es que la alimentación proporcionará los nutrientes necesarios para que el diámetro de las fibras musculares puedan aumentar, hacerse más gruesas y fuertes.

He desarrollado una guía de consejos que te ayudará a informarte mejor sobre el tema y que se orientará a que tipo de ejercicios y de dieta son los ideales y que te ayudaran a llegar a tu meta más rápido y de una forma adecuada.

Consejos principales:

1. El alimento básico para los músculos son las proteínas. Lo ideal es que visites a un especialista para que te guíe y te ayude a distribuir los macronutrientes a lo largo del día.

2. Para aumentar de peso, en este caso en forma de músculo, necesitas comer un poco más de calorías que las que quemas. Al igual que en el punto anterior, consulta con un especialista para que te ayude a subir de peso de una forma saludable, sin comer en excesos ni engordar.

3. ¿Pero y si ya tengo mucha masa muscular, pero no logro definirla? Pues céntrate en perder grasa y no aumentes la ingesta de calorías.

© 2020 Dra.Gi. All right reserved | EBOOKS DRA GI. By Dra. Nicole Melo.

Powered by Rotulus Creative

Algunos alimentos que nos pueden ayudar a aumentar la masa muscular son:

+ Espinacas.

+ Huevos. Lácteos bajos en grasa.

+ Legumbres y semillas.

Pollo y Pavo. +

Aguacate y citricos. +

© 2020 Dra.Gi. All right reserved | EBOOKS DRA GI. By Dra. Nicole Melo.

Powered by Rotulus Creative

Consejos del ejercicio para aumentar masa muscular:

1. Si eres principiante lo ideal es que tus entrenamientos sean 2-3 veces por semana.

2. Normalmente 24 horas son suficientes para recuperarse de un entrenamiento corto de 30 minutos o menos, si trabajas todo el cuerpo. Pero si vas a centrarte en un grupo muscular como por ejemplo las piernas o los brazos, lo recomendable es esperar 48 horas para volver a entrenar la misma parte del cuerpo.

3. Un error bastante cometido es intentar ganar masa muscular sin un plan de entrenamiento. Para los principiantes hacer 2-3 series por ejercicio es suficiente, mientras que los avanzados deben de hacer 3-5 o más series.

4. Es importante ir aumentando progresivamente la carga. Una regla de oro es hacer ejercicios más difíciles o variarlos más cuando ves que puedes hacer más de 12 repeticiones sin dificultad alguna.

5. Haz los ejercicios de forma lenta y controlados, así podrás notar lo duro que trabajan tus músculos.

© 2020 Dra.Gi. All right reserved | EBOOKS DRA GI. By Dra. Nicole Melo.

Powered by Rotulus Creative

DRA.GI
NUTRICIÓN Y MEDICINA ESTÉTICA

M. hola@dragi.com.do
T. (809) 562 6662 ext. 4
C. +1 (809) 566 7879

Calle Francisco Prats Ramírez #55, Piantini,
Santo Domingo. R.D.

Encuentra más contenido en mi página web.

A través de la **Dieta Online** ya hemos evaluado y conseguido resultados con éxito a más de 650 personas.

dragi.do

© 2020 Dra.Gi. All right reserved | EBOOKS DRA GI. By Dra. Nicole Melo.

Powered by Rotulus Creative