

INTRODUCCIÓN

PLANES DE NUTRICIÓN

A lo largo de mi proceso en busca de obtener el mejor desarrollo de un cuerpo fitness de manera NATURAL he investigado y recopilado muchos datos, también he puesto en práctica varias teorías y he descubierto cuales son las más importantes a tener en cuenta y cuales no son tan buenas, logrando entender cómo te debes alimentar para obtener los mejores resultados tanto para aumentar masa muscular como para acelerar el metabolismo y perder grasa de manera saludable y segura.

Antes de continuar con tu nuevo plan de alimentación te voy a hacer una breve explicación acerca de a que me refiero cuando hablo de obtener los mejores resultados de manera natural y segura. Existen muchos productos que te prometen una infinidad de resultados en tiempo record y puede que algunos cumplan con lo que prometen pero tu cuerpo paga un precio muy alto al consumirlos debido a los dañinos efectos secundarios que estos pueden tener en tu organismo a largo plazo, daños que en algunos casos pueden ser irreparables. No entraré en muchos detalles pero te contaré algunas cosas de los productos más populares como:

1. SUPLEMENTOS PROTEÍNICOS QUÍMICOS.
2. HORMONAS, ESTEROIDES ANABÓLICOS.
3. QUEMADORES DE GRASA Y DIETAS RESTRICTIVAS.

NAT-
prot

NAT-
prot

SUPLEMENTOS PROTEÍNICOS QUÍMICOS.

Existen muchos batidos proteínicos de muchos colores y sabores con grandes cargas de contenido de proteínas en gramos por servicio, y recomiendan consumirlas hasta tres veces diarias. Es verdad que las proteínas te sirven para la construcción muscular, éstas ayudan reconstruir las fibras que rompes en tus entrenamientos, éste proceso de reparación es el que hace que tus músculos crezcan, pero las preguntas que deberías hacerte son: ¿Es realmente éste tipo de producto el adecuado? , ¿Son saludables?, ¿Tienen efectos secundarios?, ¿Engordan?..... Bueno, siempre hay muchas preguntas pero creo que estas son las más relevantes y que me hacen con más frecuencia cuando me piden una asesoría. Por experiencia propia te cuento que cuando inicié éste proceso de construcción de un cuerpo fitness inspirado por ser como los grandes fisicoculturistas, los instructores de la mayoría de los gimnasios donde entrené siempre me recomendaron tomar batidos de proteínas si quería aumentar mis músculos, lo cual hice con toda confianza como cualquier novato en cualquier disciplina y siguiendo al pie de la letra las instrucciones pero con no más información que la de los anuncios publicitarios de estos productos.

¿Qué me sucedió? Bueno en el corto plazo el malestar estomacal fue lo primero y más inmediato, éstos productos producen en la mayoría de las personas gases para lo que los instructores me dijeron: "eso es normal a todos nos pasa"lo que muchos no saben es que el efecto de gases es un completo rechazo del organismo por ese alimento y

cuando consumes alimentos que producen gases u otros malestares estomacales tu metabolismo trabaja más lento y nuestro objetivo es acelerar el metabolismo para perder grasa. Pero como me dijeron que era normal seguí consumiéndolos y eso me produjo después acné, y recibí de los entrenadores la misma respuesta: "eso es normal" pero no es nada normal que un producto tenga estos efectos negativos en tan corto plazo, de hecho estaba intoxicando el cuerpo y acidificando mis células, pero fui perezoso no indagando mucho en el tema y continué tomando mis batidos de proteína pensando en ganar masa muscular para ser como esos fisicoculturistas que me habían inspirado cuando era niño.

Pero a pesar de estos malestares ¿cuáles fueron mis resultados? Claro que aumente masa muscular pero también aumente porcentaje de grasa, y talvez lo que aumenté fue de talla siendo el porcentaje de grasa más alto que mi porcentaje de masa muscular. Pero iba creciendo, así que continué tomando mis batidos y entrenando con dedicación, pero no lograba

1
NAT-

verme bien y definido aunque tenía más volumen y es porque muchos de estos batidos son hipercalóricos y los que no lo eran, igualmente acidifican las células y desaceleran el metabolismo, así que por ningún lado iba a lograr marcar de la manera que yo esperaba pero no lo sabía, así que continué y entrenando más duro.

Sin llegar todavía a mi objetivo algo sucedió en el mediano plazo, tuve varios malestares y alergias bastante incómodos que se manifestaron en una terrible picazón y brotes en piel, para lo cual el médico me dijo que debía suspender de manera inmediata el consumo de esos batidos porque estaban generando daños en el hígado principalmente y riñones...es aquí cuando realmente empiezo a investigar y encuentro el por qué de esto.

Estos productos están llenos de químicos, azúcares, edulcorantes, colorantes, saborizantes, etc. Que empiezan a deteriorar el cuerpo de manera lenta quitándole alcalinidad a tus células. Sin

embargo mi problema específico fue una sobre carga de proteínas a pesar que mi consumo diario era inferior a la dosificación sugerida en las instrucciones, después del acné decidí no tomar 3 batidos diarios sino solo uno, y aquí encontré la principal razón por la cual estos batidos son nocivos para el hígado y riñones. Resulta que en el medio del fitness y fisicoculturismo siempre te dicen que debes ingerir grandes cantidades de proteínas y la mejor opción son los batidos porque en un solo vaso crees que te ingieres 25gr, 30gr o 40 gr de proteína, pero la verdad es que tu cuerpo no absorbe toda esa cantidad de proteína, ni de estos batidos ni de otros alimentos, tu cuerpo solo absorbe entre el 15% y 20% de los gramos que ingieres, así que si tu batido tiene 36 gramos, tu cuerpo solo será capaz de absorber entre 5gr y 6gr, y qué pasa con el resto de proteína no asimilada? Tu hígado después de un gran esfuerzo no es capaz de procesarla y la elimina, es aquí en donde esta sobre carga de proteína genera daños en el

hígado y en el riñón durante el proceso de eliminación por medio de la orina. Después de leer esto entenderás por que NAT-prot funciona diferente. Es básicamente por dos razones: Primera: Es 100% natural, no tiene químicos, edulcorantes, saborizantes, etc. Y ayuda en el proceso de alcalinización las células entre muchos otros beneficios que encontrarás en la descripción del producto. Segundo: NAT-prot son proteínas 97% absorbibles por el cuerpo, por ésta razón no necesitas ingerir grandes cantidades en gramos, 5 gramos diarios equivalen a un batido de 33gr pero sin efectos secundarios ni sobrecargando el hígado o riñones, desde que inicié a suplementarme con NAT-prot mis malestares desaparecieron, mi hígado se recuperó y seguí ganando masa muscular pero con la diferencia de que cada vez tenía menos porcentaje de grasa, aún sigo tomándolo todos los días y continuo mejorando mis resultados.



HORMONAS, ESTEROIDES ANABÓLICOS.

En mis comentarios y post en redes siempre me ves hablando de que he obtenido mis resultados de manera natural, con esto me refiero a que no uso ningún tipo de hormona o esteroides anabólicos, aquí te explicaré de manera muy básica como funcionan y por qué no deberías ni siquiera contemplar la idea de usarlos.

Los esteroides, aunque ilegales en competencias, son muy populares entre los atletas por que estos productos mejoran rendimiento, fuerza, recuperación, resistencia y te ayudan a incrementar tu masa muscular en tiempos mucho más cortos y también en el caso de los fisicoculturistas que abusan un poco más de estas sustancias, logran obtener un crecimiento muscular que ninguna otra persona podrá alcanzar por más proteínas que tome o por más duro que sea su entrenamiento.

Las hormonas y esteroides anabólicos lo que hacen es incrementar los niveles de testosterona de manera artificial, siendo esta hormona la responsable genéticamente del desarrollo muscular, por esta razón los hombres son siempre más musculosos que las mujeres, las mujeres tienen bajos niveles de testosterona.

Claramente obtener músculos grandes y definidos usando estas hormonas artificiales es mucho más fácil y rápido, incluso he conocido entrenadores que aseguran que es imposible tener un cuerpo desarrollado y marcado sin el uso de estos productos, pero

aquí estoy yo con mi experiencia para demostrarte que sí es posible, yo nunca he usado ninguno de esos productos y como lo vez en mis fotos he logrado obtener un buen nivel, sin embargo debo aclarar que si lo que quieres es tener un tamaño exagerado como los fisicoculturistas ganadores del Mr. OLYMPIA, es totalmente imposible de manera natural, aquí te voy a enseñar con mis entrenamientos y mi plan de nutrición a sacar el mayor potencial que tu cuerpo es capaz de desarrollar de manera saludable.

Ahora, la parte complicada son los efectos secundarios del uso de estos productos, no voy a entrar en detalle con las explicaciones científicas pero te mencionaré algunos: 3 tipos de cáncer diferentes, daños testiculares, impotencia, están asociados con tumores cerebrales, presión alta, daños en riñones, daños en el hígado, pueden generar infartos cardíacos, colesterol alto, si genéticamente tiendes a sufrir calvicie esto acelera el proceso, etc, ahora si

NAT-
2

eres mujer los efectos no son nada positivos, aparte de generar daños similares que en los hombres, esta hormona cambia las facciones del rostro dándole una apariencia masculina, cambia el tono de la voz y puede hacer crecer pelos faciales, entre otros.

También la hormona de crecimiento se ha vuelto muy popular, sobre todo en las mujeres porque ayuda bastante con la quema de grasa, pero como efectos secundarios esto te puede acelerar el proceso para desarrollar cáncer si tienes alguna propensión a esta enfermedad, te puede desarrollar diabetes, inflamación abdominal, y varias enfermedades más. Así que puedes ver cuerpos perfectos en la playa pero con organismos destruidos.



QUEMADORES DE GRASA Y DIETAS RESTRICTIVAS.

No ahondaré mucho en el tema pero te haré una breve explicación de por qué no debes consumir quemadores de grasa. Estos productos son altamente tóxicos y nocivos para el organismo, pero la gente los sigue consumiendo sin medida como la mejor solución para reducir grasa, el principal problema de estos quemadores es que de manera artificial buscan acelerarte el metabolismo pero lo que realmente hacen es acelerarte el ritmo cardíaco generando una taquicardia bastante riesgosa para el corazón y tu salud, también el uso de estos productos te pueden afectar una de las glándulas más delicadas de tu organismo, la glándula tiroides, esta glándula controla tu metabolismo y si dañas esta glándula no podrás controlar tu metabolismo fácilmente.

Ahora otra cosa que no sabías es que estos productos al igual que las dietas tienen un efecto rebote, esto significa que en el corto plazo recuperarás la grasa perdida y acumularás más que la que tenías, esto se debe a que cuando generas en tu cuerpo una reacción brusca, en este caso una pérdida de grasa en un tiempo muy bajo, tu cuerpo es inteligente y toma medidas al respecto, lo que hace es defenderse ante esa pérdida tan repentina, el cerebro asume que hay escasez de energía y las reservas que se consumen (la grasa) de manera tan brusca, el cuerpo busca recuperarla y almacenar más cantidad como mecanismo de supervivencia por si acaso llega otra época de escasez. Por esta razón las personas que consumen mucho estos productos o que se someten a constantes dietas restrictivas tienden a engordar muy rápido.

Ahora en cuanto a las dietas restrictivas te digo que no funcionan porque descompensas tu cuerpo al suprimirlo de algunos alimentos y al final todas tienen el efecto rebote que mencioné anteriormente, por esta razón estas personas que se ponen a dieta las ves constantemente subiendo y bajando de peso pero casi nunca con un nivel de grasa bajo constante, y debo decirte que cada vez que bajas grasa de manera repentina y vuelves a subir, esa grasa que recuperaste y ganaste de más, es cada vez más difícil de bajar. Debes tener en cuenta que muchas veces por consecuencia de esas dietas y no tener una alimentación balanceada puedes terminar muy enfermo.

Tu cuerpo responderá muy bien cuando haces este proceso de manera natural, con los alimentos adecuados, acelerando tu metabolismo a razón de un cambio de hábitos de manera inteligente. Ahora recuerda que aunque tu meta es obtener el cuerpo fitness que quieres, es aún más importante tu salud, por eso aquí te enseñare nuevos hábitos saludables que estén alineados con tus objetivos.

N3T-