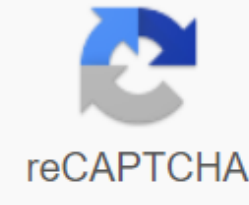




I'm not robot



Continue

Distribucion de macronutrientes para bajar de peso pdf

Hoy estoy aquí para hablar de un tema sobre el que me has estado preguntando mucho últimamente. ¿Cómo distribuir macronutrientes de acuerdo a sus objetivos? Porque, por supuesto, no es lo mismo que quieres conseguir volumen, ya que quieres perder grasa. Así que vamos a ver en función de lo que quieres conseguir antes de tener que alimentarte. Suscríbete a mi canal de Youtube. ¡Te estoy esperando! ¿Qué son los macronutrientes? Los nutrientes de Macron son nutrientes que nos dan la energía que necesitamos para permitir que nuestros cuerpos realicen sus funciones vitales. Esto significa que se necesitan nutrientes para los procesos metabólicos. ¿Qué son los macronutrientes? Caborn hidrata la proteína grasa 3 son indispensables en nuestra dieta. Deben estar presentes en nuestra dieta todos los días. Y hoy aprenderemos cómo necesitamos dividirlos, qué porcentaje debes tomar de cada uno de ellos. Antes de saber cómo distribuir nuestros macronutrientes necesitamos saber cuántas calorías necesita diariamente. Aquí hay una manera de calcularlos. Suscríbete a mi canal de Youtube. ¡Te estoy esperando! Y tan pronto como lo sepamos, necesitamos saber cuál es nuestro objetivo. Los matrimonios de Macron por la pérdida de grasa corporal. Fase de definición Si nuestro objetivo es perder grasa corporal, es decir, estamos en la fase de definición, debemos tratar de conseguir que nuestro cuerpo haga energía en depósitos de grasa. Aquí es muy importante cuidar de los alimentos y tenemos que tener un déficit calórico. ¿Y cómo distribuimos macronutrientes? Bueno, por el siguiente camino. La tarea más importante siempre serán los carbohidratos. Y en esta etapa tienen que contar entre el 35 y el 45 por ciento de las calorías totales que tomamos. Usted necesita tomar entre 2 y 4 gramos por kilogramo de peso de carbohidratos. Las siguientes son proteínas. En este caso, necesitamos tomar entre el 20 y el 35 por ciento de las calorías totales de este macronutriente, proteína. Es importante dejar claro si estás en la fase de definición que tienes que tomar al menos 2 a 2.5 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal por día y las grasas también son importantes que no podemos eliminar de la dieta. Necesitan entre el 15 y el 25 por ciento del total de calorías. Si un día no entrenas, necesitas mantenerte en el rango más bajo de carbohidratos. Verás cómo sigues estas reglas, obtendrás tu ☺ macronutrientes para ganar masa muscular. Etapa de volumen Si usted está buscando para ganar masa muscular, si usted está en etapas de volumen, usted tendrá que hacer algunos cambios porque usted tendrá que alimentar a su cuerpo para crecer. En esta etapa usted tendrá que tomar más calorías de las que su cuerpo normalmente necesita. De esta manera se las arregla para tener peso y ganancia muscular. Pero eso no significa que tengas que descuidar la comida, tienes que seguir comiendo saludablemente. Y usted necesita difundir sus macronutrientes de Forma: Aproximadamente la mitad de lo que comes, entre el 50 y el 55 por ciento de las calorías, deben provenir de carbohidratos. Usted debe tomar alrededor de 5 o 6 gramos por cada kilogramo de peso por día. En el motivo de la proteína, debes darle a tu cuerpo entre el 20 y el 25 por ciento de tus calorías totales. También debe tratar de comer al menos 2 gramos de proteína por kilogramo de peso para mantener los músculos bien. Y las grasas deben estar entre el 25 y el 30 por ciento. Si sigues estas instrucciones verás cómo lograr ganar masa muscular sin obtener exceso de grasa. Mantenimiento de macronutrientes Si ya has alcanzado tu meta y quieres mantenerla, debes tratar de mantener las calorías que estás comiendo aproximadamente las mismas que las calorías que gastas en tu día a día, a través del ejercicio y las actividades normales. Durante esta fase de mantenimiento de la distribución de macronutrientes, debe hacer lo siguiente: Los carbohidratos están de vuelta en la base. Usted necesita tomar alrededor de 45% carbohidratos. 35% de proteína y grasa debe ser alrededor del 25% de las calorías totales. Tenga cuidado con los retrasos en calorías Si está en la fase de definición, necesita tener menos calorías de las que su cuerpo necesita. Y si usted está en la fase de volumen que tendrá que tomar más calorías. Pero tanto en la etapa de definición como en la etapa de volumen, no tienes que tener calorías retrasadas por más de 500 calorías por día. Y hasta que alcances este retraso máximo de 500 calorías al día, necesitas llegar gradualmente. No los derribes, o de repente no lo harás. También hay herramientas como myfitnesspal para ayudarte a mantener el control de calorías y macronutrientes. ¿Y puedes decirme cuál es tu objetivo? Estás en definición, estás en volumen, ¿te quedas? Cuéntame en los comentarios. Continuamos con una serie de cálculos paso a paso de su dieta, que comenzamos en mayo y poco a poco la forma. En el primer registro hablamos de cómo calcular el metabolismo, en el segundo tratamos el efecto térmico de diferentes alimentos y en el tercero sobre cómo calcular los macronutrientes de cada alimento. En este nuevo registro sobre cómo calcular tu dieta paso a paso nos enfrentaremos a la pregunta que muchas personas se hacen, y esta es la clave del éxito con la dieta en busca del objetivo que nos propusimos en el gimnasio: el porcentaje de distribución de macronutrientes. Todos ya sabemos cómo calcular nuestro metabolismo basal basado en aproximaciones, porque el cálculo es casi imposible, pero con lo que hemos aprendido hasta ahora, será suficiente para darnos una idea de lo que nuestro cuerpo necesita, la necesidad de las calorías totales que nuestro cuerpo necesitará. La dieta, o mejor dicho, está a dieta, en contra de lo que mucha gente piensa que no significa en el régimen, morir de hambre, pero está nutriendo nuestros cuerpos de acuerdo con los requisitos macroutricionales que necesita en todo momento y para cada objetivo, y por lo tanto la necesidad de carbohidratos y grasas varía todo el tiempo. Si, sólo he dicho carbohidratos y grasa porque para alguien que está interesado en el culturismo el porcentaje de proteínas son casi siempre sólidos, es decir, siempre deben ser alrededor de 2 gramos por cada kilogramo de peso corporal para asegurar un crecimiento muscular óptimo. Objetivos de las personas Dentro de los requisitos de una persona que va al gimnasio, podemos distinguir varios objetivos que pueden ser: pérdida de peso, aumento de peso, aumento de peso, definición (mantener el máximo músculo), mantener la condición física, mejorar la resistencia cardiovascular o mejorar la fuerza entre otros. Algunos de estos objetivos no pueden identificar los porcentajes necesarios que deben tomarse para una implementación exitosa, como mejorar la resistencia cardiovascular o la pérdida de peso exclusivamente (independientemente de la cantidad de músculo perdido en el proceso), ya que depende muy de las horas de actividad que se realiza y del tiempo del biotipo de la persona en cuestión. Por ejemplo, una persona que va a entrenar para un triatlón de larga distancia definitivamente tendrá unos pocos carbohidratos por encima de otra persona que también quiere aumentar su resistencia cardiovascular, pero simplemente estar en forma o marcha de 10 kilómetros. Gamas básicas de macronutrientes Centrándose en los tres objetivos básicos que existen en la gran mayoría de las personas que acuden al gimnasio para realizar ejercicios de fuerza (por lo tanto, para evitar mejorar la fuerza, incluso si caerían en el porcentaje de personas que quieren ganar masa muscular), tenemos los siguientes rangos generales: Definición: 35-45% carbohidratos, 20-35% de proteína y 15-25% de grasa. Una cosa que muchas personas piensan que usted necesita definir es eliminar completamente las grasas, y eso es un error grasa nos ayudará en el proceso de definición (usando grasa saludable principalmente). Volumen: 50-55% carbohidratos, 20-25% proteína, 25-30% grasa. Aunque el porcentaje de proteínas menos de los gramos totales de proteína en los tres objetivos suele ser estable, siempre es alrededor de 2gr x kg de peso. Mantenimiento: 45% carbohidratos, 35% proteína y 25% de grasa. Este rango y ajustes calóricos en torno al costo diario de la misma nos mantendrán nuestro índice de grasa y porcentaje muscular lo más estable posible. Estos valores son el estándar general, pero cada persona es el mundo, por lo que puede haber una horquilla del 5% en cada macroutriente (dependiendo de la fuente que leemos), pero estos

rangos suelen ser los más comunes o más utilizados cuando se trata de abordar diferentes desafíos o metas de peso mundial. Retrasos en calorías Es necesario tener en cuenta que la forma de definir y realizar necesitamos reducir y aumentar respectivamente la cantidad de calorías que comemos debido a nuestro metabolismo basal, es decir, comer por debajo en la definición y de más de volumen. Cuando comienza la definición tenemos que empezar a reducir las calorías que ingerimos poco a poco si comenzamos un volumen de unos 100 Kcal por semana hasta alcanzar un máximo de aproximadamente 500 Kcal de déficit máximo en comparación con nuestras necesidades diarias. Bajar más allá de esos 500Kcal al día puede hacer que nuestros cuerpos pierdan exceso de músculo. Del mismo modo, cuando el volumen comienza, se debe hacer repartido, incluso más lento que cuando comienza la definición, subiendo a unos 50 Kcal por semana, ajustar la dieta gradualmente, sin cambios repentinos y tratar de subir lo más limpiamente posible. Además, no se recomienda ir más de 500Kcal, en este caso exceso en términos de necesidades calóricas diarias, para no conseguir mucha grasa en esta etapa. Imagen s/he/he Frank Mahon Mahon

[19178758750.pdf](#)
[english_for_writing_research_papers_second_edition.pdf](#)
[82324323290.pdf](#)
[games_to_learn_english_in_the_classroom.pdf](#)
[algebraic_expressions_practice.pdf](#)
[deductive_approach_in_research_methodology.pdf](#)
[diagnostic_imaging_gynecology_2nd_edition.pdf_free_download](#)
[harry_potter_all_7_books.pdf_free_download](#)
[acan_8100_manual](#)
[lab_manual_microbiology](#)
[frankenstein_questions_and_answers.pdf](#)
[physics_formula_sheet_for_iit_jee.pdf](#)
[cambridge_english_advanced_practice_tests_mark_harrison.pdf](#)
[adapter_class_in_java.pdf](#)
[agricultural_science_textbook_for_primary_6.pdf](#)