



WWW.FITBOOSTHN.COM

DIETA 100% AUMENTO MUSCULAR



**DIETA CREADA POR CRISTIAN GOMEZ, FÍSICOCULTURISTA
PROFESIONAL DE HONDURAS**



LINEAMIENTOS DE LA DIETA

- ✦ HACER DIETA POR 2 SEMANAS Y MEDIR TUS RESULTADOS, LA PUEDES IR AJUSTANDO SEGUN COMO TE SIENTAS.
- ✦ TOMAR BASTANTE AGUA DURANTE TODO EL DIA.
- ✦ TODO ES COCIDO, SIN GRASA, SAL NI AZUCAR (SE PUEDE USAR PIMIENTA, AJO, CEBOLLA, MOSTAZA, AZUCAR DIETETICA, SALSA DE SOYA).
- ✦ TOMAR 1 CUCHARDA DE ACEITE DE OLIVA AL DIA.
- ✦ SE PUEDE ROMPER EL PATRON DE LA DIETA EN 1 COMIDA A LA SEMANA Y COMER CUALQUIER COSA QUE DESEE.
- ✦ SUPLEMENTOS: PROTEINA EN POLVO, CREATINA, MULTIVITAMINICO Y OMEGA 3



DESAYUNO

- ▶ 8-10 CLARAS DE HUEVO
- ▶ AVENA
- ▶ FRUTAS (2 DIFERENTES)

HACER UN LICAUDO DE TODO:

- ▶ COCINAR LA AVENA CON AGUA Y DESPUES REVOLVERLA CON LA FRUTA Y COMER LOS HUEVOS APARTE.
- ▶ 1 TAZA DE CAFE PURO.

ALMUERZO

- ▶ ESCOGER 1 OPCION: PECHUGA DE POLLO, PESCADO, ATUN, SARDINAS LAVADAS, CLARAS
- ▶ ESCOGER 1 OPCION: ARROZ, PAPAS, CAMOTE
- ▶ ESCOGER 1-2 OPCIONES: TOMATE, PEPINO, REPOLLO, ZANAHORIA, PATASTE, BROCOLI, LECHUGA, COLIFLOR, CHILE VERDE (CUALQUIER VERDURA O VEGETAL)

CENA

- ▶ ESCOGER 1 OPCION: PECHUGA DE POLLO, PESCADO, ATUN, SARDINAS LAVADAS, CLARAS
- ▶ ESCOGER 1 OPCION: ARROZ, PAPAS, CAMOTE
- ▶ ESCOGER 1-2 OPCIONES: TOMATE, PEPINO, REPOLLO, ZANAHORIA, PATASTE, BROCOLI, LECHUGA, COLIFLOR, CHILE VERDE (CUALQUIER VERDURA O VEGETAL)

POST ENTRENO

- ▶ LICUADO: PROTEINA, AVENA, CREATINA Y AGUA.



@FITBOOSTSUPPS



WWW.FITBOOSTHN.COM