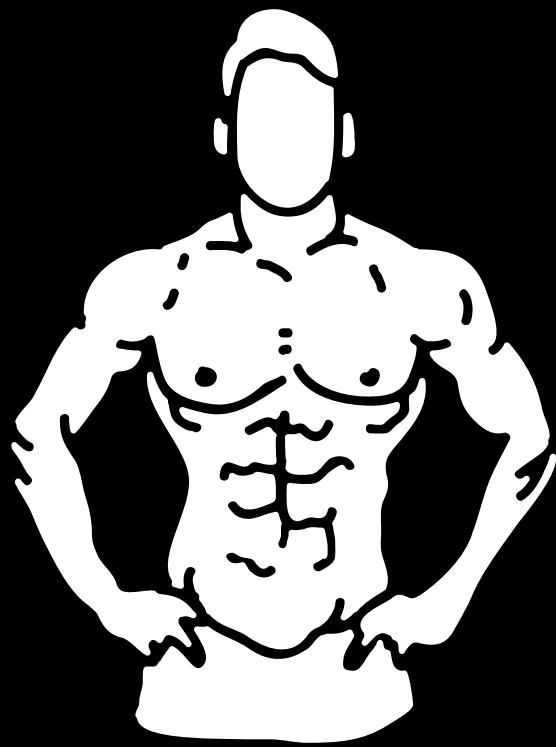




**GANA MÚSCULO Y QUEMA GRASA, SIN HACER  
DIETAS ESTRICTAS**



Guía creada por personal certificado



Aumentar masa muscular y perder grasa es posible con un buen entrenamiento y una alimentación adecuada.

En esta guía, te mostraremos cómo alcanzar tu objetivo sin seguir una dieta estricta ni renunciar a lo que te gusta. Te proponemos una alimentación flexible y balanceada que puedas disfrutar y mantener siempre.

Con esta guía, podrás crear platos saludables a tu gusto, de manera económica y rápida.



## 6 PRINCIPIOS CLAVES PARA EL ÉXITO

1. Evita consumir alimentos fritos; si prefieres, puedes usar una freidora de aire (air fryer).
2. Evita jugos azucarados, refrescos, golosinas, embutidos, y comida rápida.
3. Come cuando tengas hambre y detente cuando estés satisfecho. No debes pasar hambre ni excederte con la comida.
4. Bebe suficiente agua durante el día.
5. Usa aceite con moderación al cocinar; cantidades mínimas.
6. Entrena con pesas mínimo 3 veces por semana e incluye cardio moderado para aumentar el gasto calórico.



# ¡EMPECEMOS!

Las porciones de tu plato varían según la edad, género y peso de cada persona, pero aquí te daremos ideas **para que puedas armar tus comidas y lograr aumentar masa muscular mientras pierdes grasa.**



Tu plato debe ser alto en proteínas, moderado en grasas saludables y moderado en carbohidratos. **Agrega vegetales y ensaladas a tu gusto, evitando el uso de aderezos.**

# ¿LISTO?



# CREA TU DESAYUNO UTILIZANDO OPCIONES DE PROTEINAS, CARBOHIDRATOS Y GRASAS.

- Opciones de PROTEINA para elegir en el desayuno: **huevos, jamon, yogurt griego bajo en grasa, batido de proteina, queso cottage**  
↓
- Opciones de CARBOHIDRATOS para elegir en el desayuno: **pan integral, tortillas de maiz, avena cocida con agua, frutas, panqueques integrales, frijoles, avena**  
↓
- Opciones de GRASAS SALUDABLES para elegir en el desayuno: **aguacate, frutos secos, aceite de oliva, cema de mani, lacteos (moderadamente)**

*Recuerda: Tu desayuno debe ser alto en proteínas, moderado en carbohidratos y grasas. Cocina todo a la plancha o hervido, evita los alimentos fritos. Come cuando tengas hambre y detente cuando estés lleno.*



## OPCIONES PARA MERENDAR:

- Yogurt griego
- Batido de proteína whey
- Frutos secos
- Fruta





# CREA TU ALMUERZO UTILIZANDO OPCIONES DE PROTEINAS, CARBOHIDRATOS Y GRASAS.

- Opciones de PROTEINA para elegir en el almuerzo: pollo, pescado, carne de res(filete, molida), mariscos.
- Opciones de CARBOHIDRATOS para elegir en el almuerzo: papas, arroz, camote, tortillas de maiz, frijoles, platanos, pasta
- Opciones de GRASAS SALUDABLES para elegir en el almuerzo: aguacate, aceite de oliva, frutos secos

*Recuerda: Tu almuerzo debe ser alto en proteínas, moderado en carbohidratos y grasas. Cocina todo a la plancha o hervido, evita los alimentos fritos. Come cuando tengas hambre y detente cuando estés lleno.*



# CREA TU CENA UTILIZANDO OPCIONES DE PROTEINAS, CARBOHIDRATOS Y GRASAS.

- Opciones de PROTEINA para elegir en la cena: pollo, pescado, carne de res (filete, molida), mariscos .



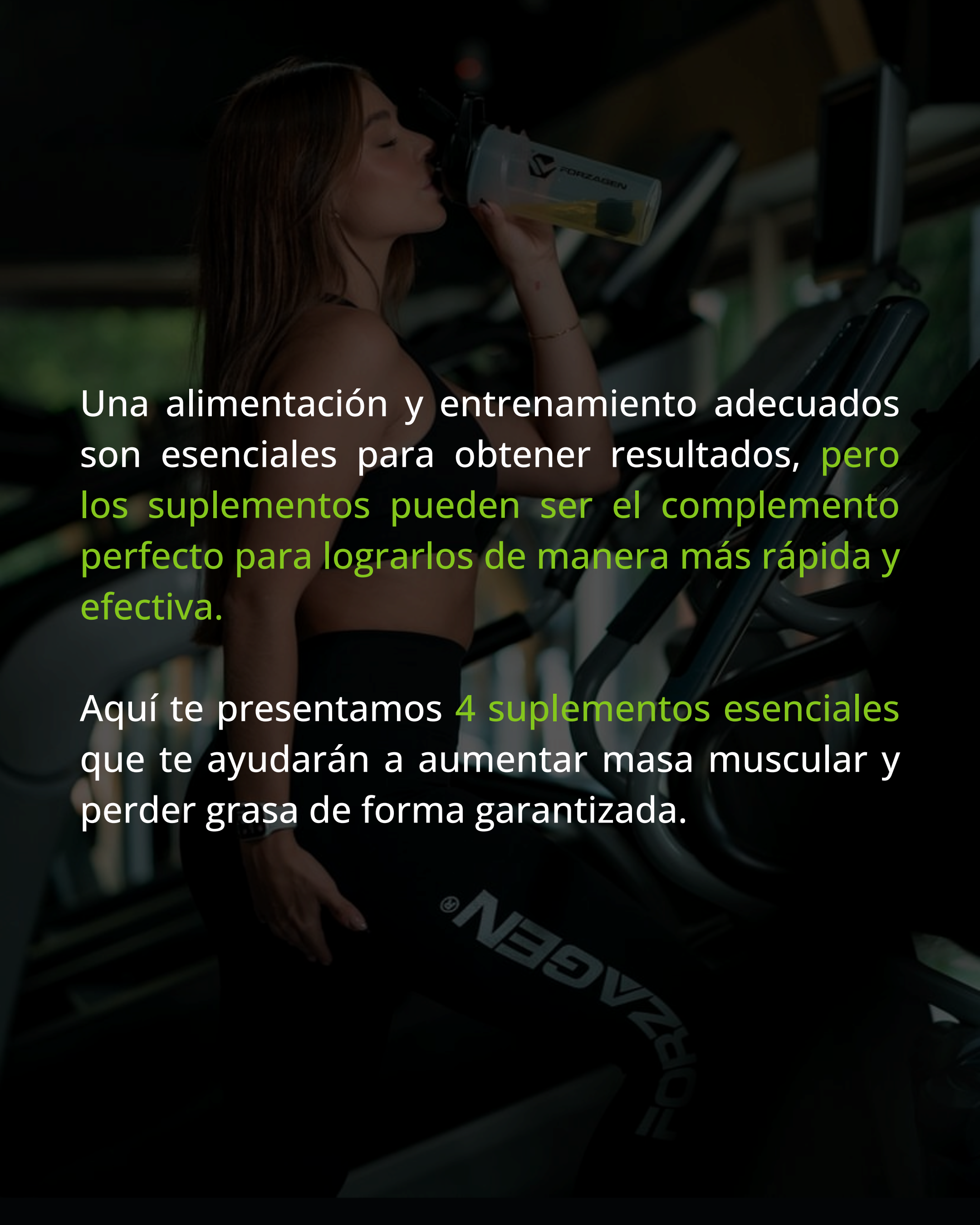
- Opciones de CARBOHIDRATOS para elegir en la cena: papas, arroz, camote, tortillas de maiz, frijoles, platanos, pasta



- Opciones de GRASAS SALUDABLES para elegir en la cena: aguacate, aceite de oliva, frutos secos

*Recuerda: Tu cena debe ser alta en proteínas, moderado en carbohidratos y grasas. Cocina todo a la plancha o hervido, evita los alimentos fritos. Come cuando tengas hambre y detente cuando estés lleno.*



A woman with long brown hair, wearing a black sports bra and leggings, is standing in a gym. She is holding a white shaker bottle with a black lid and drinking from it. The bottle has the word "FORZAGEN" printed on it. The background is a blurred gym setting with various pieces of equipment. The text is overlaid on the image in white and green colors.

Una alimentación y entrenamiento adecuados son esenciales para obtener resultados, pero los suplementos pueden ser el complemento perfecto para lograrlos de manera más rápida y efectiva.

Aquí te presentamos 4 suplementos esenciales que te ayudarán a aumentar masa muscular y perder grasa de forma garantizada.

# “LEAN MASS”

## KIT PARA AUMENTAR MASA MUSCULAR Y PERDER GRASA:



Incluye 4 suplementos esenciales. Te enseñamos cómo usarlos para que logres los mejores resultados posibles.



# 1



## PROTEINA FORZA WHEY

Ideal para construir musculo, tonificar,  
mantener peso o bajar de peso.



*2lbs y 5lbs disponible*



Si eres intolerante a la lactosa o buscas proteína aislada, esta sería tu segunda opción.

## PROTEINA WHEY ISOLADA - 2LB

Ideal para construir musculo, tonificar, mantener peso o bajar de peso. Sin lactosa, sin conservantes artificiales y libre de gluten



*2 libras*



# 2



## CREATINA MONOHIDRATADA

Ideal para personas que desean construir músculo, aumentar fuerza y mejorar el rendimiento deportivo.



72 servicios



# 3

## FAT BURNER "RECOMP"

Formulado para quienes buscan perder grasa, acelerar el metabolismo y controlar los antojos durante el día.



*120 capsulas*



# 4

## PRE ENTRENO "BULK"

Pre entreno de alta calidad para personas que desean más energía , fuerza y concentración en sus entrenamientos .



*30 servicios*



Las unidades de suplementos son limitadas. Es mejor que consigas tu kit ahora, para no perder la oportunidad y ver resultados lo más pronto posible.

Escríbenos para saber más sobre nuestro kit  
"Lean Mass"





Esta guía te ayudará a **construir musculo y perder grasa sin tener que hacer dietas estrictas que te hagan sufrir.**

Solo necesitas **combinar bien los alimentos, entrenar con constancia, y usar los suplementos adecuados.** Si lo sigues, verás resultados reales en tu cuerpo y bienestar.

Lo mejor es que es un estilo de vida que puedes mantener. **Recuerda, los cambios se logran con el tiempo y esfuerzo constante.**

¡Tienes todo lo necesario para alcanzar tus metas, disfruta del proceso!

