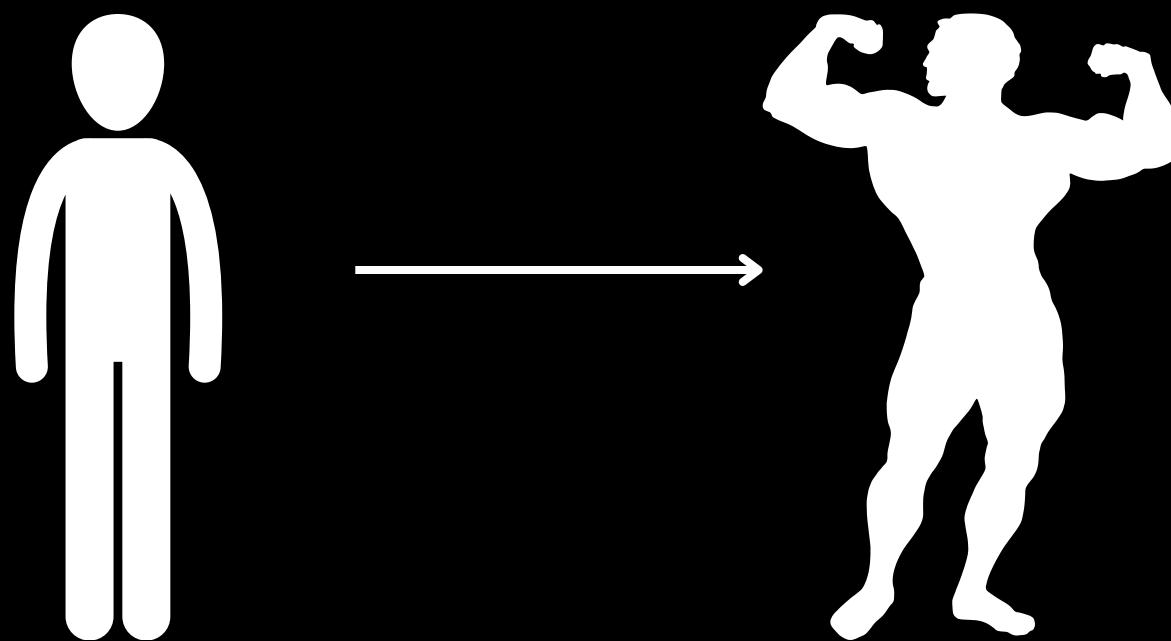


# GUÍA PREMIUM PARA AUMENTAR PESO Y MASA MUSCULAR



Guía creada por personal certificado



**Aumentar de peso y masa muscular** 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. No debes excederte de comida. Debes quedar lleno pero no incomodo.
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 .

# ¡EMPECEMOS!

Las porciones de tu plato pueden variar según tu edad, actividad física, género y peso. Sin embargo, aquí te proporcionaremos ideas para que puedas armar tus comidas de manera efectiva y lograr aumentar de peso y masa muscular.



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

# ¿LISTO?

## COMO CREAR TU PLATO PERFECTO

- **Proteína (25-30%):** Aporte adecuado de proteínas para promover el crecimiento muscular.
- **Carbohidratos (45-55%):** Los carbohidratos son clave porque aportan las calorías extras necesarias para aumentar masa muscular, son fáciles de consumir, mejoran la recuperación y el rendimiento en el entrenamiento.
- **Grasas saludables (20-30%):** en cantidades moderadas para mantener un equilibrio nutricional y apoyar la salud hormonal.
- **Vegetales y ensaladas:** Añade abundantes verduras para llenarte y obtener nutrientes esenciales.

# 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 plato debe ser alto en carbohidratos, moderado en proteínas y moderado en grasas saludables. Cocina todo a la plancha o hervido, evita los alimentos fritos. Come hasta llenarte.

## OPCIONES PARA MERENDAR:

- Yogurt griego con granola y frutas
- Tostada de pan con crema de mani
- Sandwich de pavo
- frutos secos con yogurt griego
- Batido de proteina (mass gainer)



# 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

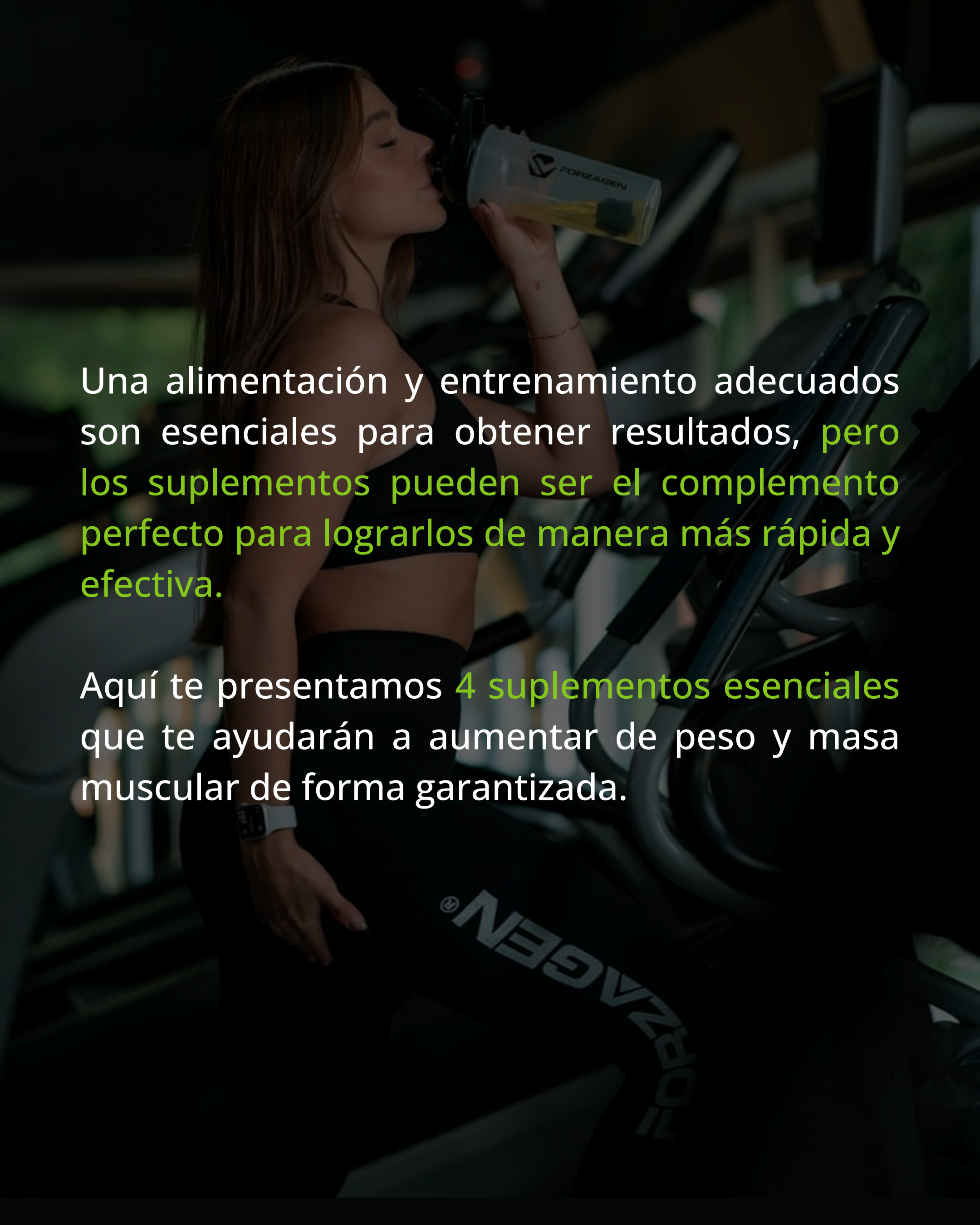
Recuerda: Tu plato debe ser alto en carbohidratos, moderado en proteínas y moderado en grasas saludables. Cocina todo a la plancha o hervido, evita los alimentos fritos. Come hasta llenarte.



# 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 plato debe ser alto en carbohidratos, moderado en proteínas y moderado en grasas saludables. Cocina todo a la plancha o hervido, evita los alimentos fritos. Come hasta llenarte.

A woman with long brown hair, wearing a black sports bra and leggings, is standing on a treadmill in a gym. She is drinking from a white shaker bottle with a black lid and a yellow liquid inside. The shaker bottle has the word 'FORZAGEN' printed on it. The background is slightly blurred, showing other gym 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 de peso y masa muscular de forma garantizada.

# “MASSGAINER”

## KIT DE AUMENTO DE PESO Y MASA MUSCULAR



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

# 1

## LEAN GAINER (MASS GAINER)

Ideal para personas que desean aumentar masa muscular y peso.



8 libras

# 2

**BEST  
SELLER**

## CREATINA MONOHIDRATADA

Ayuda a mejorar el rendimiento y la fuerza, favoreciendo el crecimiento muscular y la recuperación.



*72 servicios*

# 3

## PRE ENTRENO "BULK"

Aumenta la energía y la concentración ,  
permitiéndote entrenar con mayor intensidad  
para favorecer el aumento de masa muscular.



*30 servicios*

# 4

## GREENS + REDS

Optimiza la digestión, fortalece la salud y aporta micronutrientes esenciales.



*35 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  
"MASS GAINER"





Esta guía te ayudará a **aumentar de peso y masa muscular sin hacer dietas estrictas.**

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!

