

*Rafa Lomana*



# Dieta aumento masa muscular Rafa Lomana



# Dieta aumento masa muscular

## Rafa Lomana



Hoy en día no es posible realizar ninguna actividad deportiva sin un buen tono muscular, con esta dieta lo lograréis!

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	Zumo de naranja natural o de pomelo 2 tostadas con aceite de oliva (10g) Leche semidesnatada (200ml) 100 g cereales integrales	Avena (60g) con 1 cucharada de miel Leche semidesnatada (200ml) 2 tostadas con lonchas de pavo 1 zumo de naranja	Zumo de naranja natural o de pomelo 2 tostadas con aceite de oliva (10g) Leche semidesnatada (200ml) 100g cereales integrales	Vaso de Yogur líquido 0% con 100 g cereales integrales 2 tostadas con miel o mermelada sin azúcar pieza de fruta	Avena (80g) Nueves 15g Leche semidesnatada (200ml) Piña natural	2 yogures 0% 2 tostadas con aceite de oliva (10g) y pavo Zumo de frutas	Vaso de yogur líquido 0% 100 g cereales integrales 2 tostadas con miel o mermelada sin azúcar Pieza de fruta
<b>MEDIA MAÑANA</b>	Bocadillo (50g de pan) de atún (lata) Una pieza de fruta (2 peras)	Zumo de naranja Sandwich: 2 rebanadas de pan de molde integral con pavo	Bocadillo (50g de pan) de atún (lata) Una pieza de fruta (manzana)	Sandwich: 2 rebanadas de pan de molde integral con 150 g de queso de Burgos fresco 0% Zumo de naranja	Bocadillo (50g de pan) de jamón serrano (70g) Una pieza de fruta (2kiwis)	1 manzana Frutos secos: Almendras (60g) Requesón (200g)	1 plátano Pechuga de pavo (125g) Cacahuetes (30g)
<b>COMIDA</b>	Macarrones (100-150g) con orégano Pollo sin piel al horno (150g) con guarnición de verduras Pieza de fruta Pan (80-100g)	Arroz (100-150g) cocido Pavo a la plancha (150g) y guarnición de tomate Pieza de fruta Pan (80-100g)	Pasta (100-150g) cocida Salmón a la plancha con cebolla Pieza de fruta Pan (80-100g)	Ensalada Garbanzos (100-150g, un plato) Bacalao a la plancha(150g) Pieza de fruta Pan (80-100g)	Pasta (100-150g) Pechuga de pollo a la plancha Pieza de fruta Pan (80-100g)	Arroz (100-150g) 4 filetes de cinta de lomo con ensalada Pieza de fruta Pan (80-100g)	Legumbre (1plato) 2 huevos cocidos o en tortilla (130g) Ensalada de tomate Pieza de fruta Pan (80-100g)
<b>MERIENDA</b>	25 o 30g de frutos secos Un yogur desnatado	Tostadas de pan con jamón york 0% grasa Zumo de naranja	Bol de avena con requesón y miel	25 o 30g de frutos secos Un yogur desnatado	Frutos secos Plátano Yogur 0%	Tostadas de pan con jamón york 0% grasa Zumo de naranja	Frutos secos Plátano Yogur 0%
<b>CENA</b>	Ensalada de tomate y patata cocida Tortilla (2 huevos) de calabacín Pan (80g) 1 yogur 0%	Salteado de verduras Patata al horno con pescado blanco (150g) Pan (80g) 1 yogur 0%	Pisto con patata Pechuga de pollo 150g Pan (80g) 1 yogur 0%	Filete de ternera (120g) Judías verdes (200g) con 1 patata Pan (80g) 1 yogur 0%	Tortilla (2 huevos) de champiñones (200g) Puré de patata Pan (80g) 1 yogur 0%	Pescado azul con (150 g) guisantes(100g) Setas a la plancha Pan (80g) 1 yogur 0%	2 hamburguesas con pimiento rojo a la plancha Arroz 80g Ensalada 1 cuajada
<b>RECENA</b>	yogur desnatado *opcional: puñado de copos de avena	yogur desnatado *opcional: puñado de copos de avena	yogur desnatado *opcional: puñado de copos de avena	yogur desnatado *opcional: puñado de copos de avena	yogur desnatado *opcional: puñado de copos de avena	yogur desnatado *opcional: puñado de copos de avena	yogur desnatado *opcional: puñado de copos de avena

## EJEMPLOS DE EQUIVALENCIAS:

120 g de filete de ternera, conejo o buey (solomillo) o 150 g pechuga de pavo o pechuga de pollo  
120 g de atún en lata al natural  
150 g de gambas, merluza, rodaballo o bacalao fresco o 120 g de salmón o jurel  
300 g de ensalada mixta (lechuga, tomate y cebolla)  
250 g de setas o berenjena o calabacín o verduras variadas o champiñones  
200 g de espárragos de lata o col de Bruselas o judías verdes

# CAPSLIM

## PRODUCTO RECOMENDADO



CAPSLIM, gracias a la acción conjunta de todos sus ingredientes, seleccionados cuidadosamente, tiene la **finalidad de favorecer de manera natural el aumento del metabolismo y combustión de la grasa corporal (efecto termogénico), evitando que se almacenen en los tejidos, lo que ayuda a mejorar la silueta.**

El concentrado de Pimiento (*Capsicum annum L*) estimula el gasto energético e impide la acumulación de grasa en el organismo.

El concentrado de Té verde (*Camellia sinensis L*) ayuda a disminuir la absorción de las grasas ingeridas a través de la alimentación. Junto con la cafeína y tirosina, potencia el consumo de energía incrementando la oxidación de las grasas.

El Carbonato de calcio se añade porque diversas investigaciones han demostrado que si aumentamos el consumo de calcio, en personas sometidas a dieta, se produce un incremento de la pérdida de peso y grasa.

Destaca su contenido en Fibra (inulina) y buen sabor. La fibra colabora en la regulación del tránsito intestinal, retrasar la absorción de algunos nutrientes y produce sensación de saciedad, por lo que resulta muy útil en las dietas de control de peso.

CAPSLIM es un producto pensado principalmente como apoyo para abordar el problema de la obesidad y sobrepeso. Presenta una serie de efectos beneficiosos sobre el metabolismo y la reducción de la grasa del organismo lo que le hace ser un colaborador muy útil en las dietas de la reducción de peso.

### EFFECTOS BENEFICIOSOS QUE PRESENTA CAPSLIM

CAPSLIM muestra una serie de efectos beneficiosos que pueden resumirse principalmente de la siguiente manera:

- Ayuda a reducir la acumulación de grasa en el cuerpo mediante un aumento del metabolismo basal.
- Produce una estimulación de la termogénesis. La termogénesis implica la producción y liberación de calor por parte del cuerpo y, por tanto, una mayor termogénesis va asociada a adelgazamiento por un mayor gasto energético.
- Activación de la lipólisis a través de la oxidación de grasas. Se quema grasa a un ritmo más rápido.
- Genera un aumento de la energía, incrementando la producción de ATP, y predispone al organismo para la actividad física mediante un aumento del aporte de sustratos energéticos al músculo.
- Produce inhibición de la absorción de las grasas ingeridas en la dieta.
- Mejora el estado de alerta y la energía que a veces están disminuidos cuando se hace dieta.
- No hay sobreexcitación del SNC por lo que es bien tolerado.

- Previene y evita el descenso de la tasa metabólica que se da cuando se hace una dieta con menos calorías. Las dietas hipocalóricas, especialmente si son desequilibradas, pueden provocar un efecto rebote que se traduce en un aumento de masa grasa y pérdida de masa muscular.
- Su contenido en fibra ayuda a regular el tránsito intestinal.
- Contiene antioxidantes que frenan la producción de radicales libres.
- Presenta una gran capacidad de absorción lo que conlleva una mejora de la efectividad.

Gracias a la combinación de sus componentes (polifenoles, catequinas, cafeína, tirosina, calcio) estimula ligeramente el sistema nervioso central, ejerce un efecto termogénico aumentado y sostenido, promueve la lipólisis (“quema grasas”), aporta energía ilimitada, reduce el apetito, aumenta el gasto energético y genera una pérdida de grasa corporal.

### INDICACIONES

- Coadyuvante en las dietas de adelgazamiento, que conjuntamente con una dieta equilibrada y ejercicio físico, ayuda a perder peso.
- También puede utilizarse como **preventivo** de la obesidad.
- Como suplemento en deportistas que quieran una definición de su cuerpo más marcada.

### CONSEJOS DE USO

Tomar 1 sobre al día, disuelto en un vaso grande de agua.

