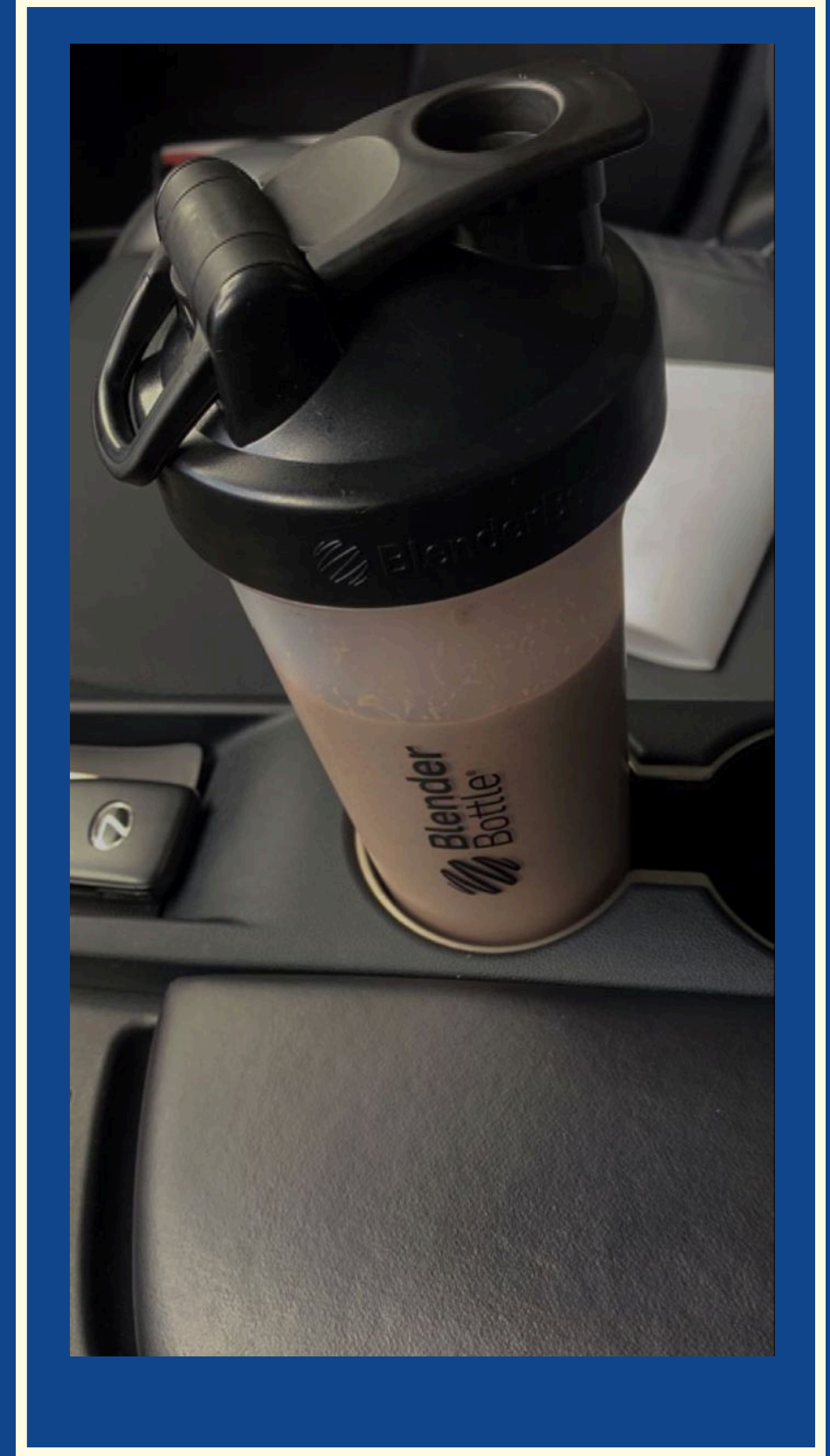
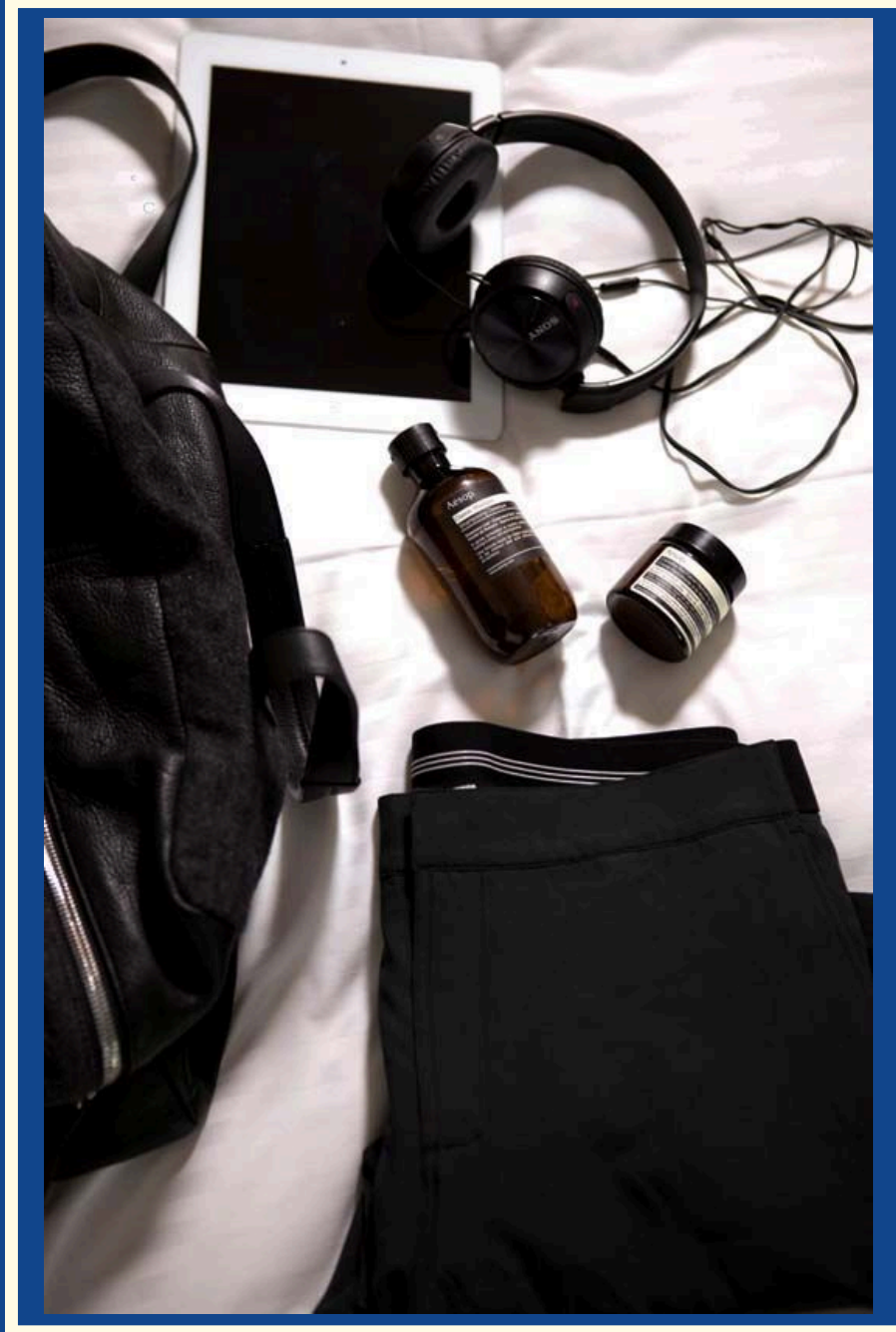


# FORTALECER LOS MÚSCULOS

Sé el trabaja duro, no el que solo habla!



## OBJECTIVOS DE FITNESS

- Ganar masa muscular
- Reducir el azúcar
- Reducir cardio
- Estar en un superávit calórico



# HÁBITOS SALUDABLES

---

Para ganar masa muscular, necesitas algo de proteína. Lo mejor es por ejemplo huevos, cottage queso, requesón, barras de proteína. Definitivamente no debes olvidarte incluir pescado.

por ejemplo: salmón y atún, carne, como pollo o carne de res, legumbres, por ejemplo guisante, garbanzos, lente y alforfón

Para estar sano necesitas tomar vitaminas, que puedes comprar en un farmacia y comer mucho comidas con vitamin D, que necesitas para la salud ósea, con vitamin C, por ejemplo naranjas, y magnesium para no estar cansado. Tambien necesitas limitar azúcares refinados y alimentos ultraprocesados.

Necesitas mantenerse hidratado, al menos 2 litros cada día. Deberías comprar un batido de proteínas, que te gusta y te prefieres. Pero comida no es todo, para estar fit tienes que hacer ejercicios también. Necesitas caminar al menos 3 km al día. Es muy importante ir al gimnasio. Es bien tener un entrenador, quién te ayuda con ejercicios en el gimnasio.

---



# Menú

---

## DESAYUNO:

- 2 huevos
- 1/2 aguacate
- 2 tostadas



## MEDIA MAÑANA:

- yogur griego + proteína en polvo
- frutas, nueces



## ALMUERZO:

- pechuga de pollo
- arroz integral o quinoa
- verduras



## MERIENDA:

- batido de proteína
- banana



## CENA:

- pescado (salmón, atún)
- patatas
- ensalada

