



## "Un Ex-Flaco Revela Cómo Aumentar De 9 a 12 Kilos De Masa Muscular En 12 Semanas Sin Esteroides"

[Sistema anti-fracaso para delgados](#)



[Descúbrelo todo dando clic aquí](#)

[Escriba texto]

## **TABLA DE CONTENIDO**

---

|  |    |
|--|----|
| Qué Debes Tener En Mente Cuando Quieres Engordar Rápidamente.....              | 3  |
| Cómo Debe Ser Tu Dieta Para Engordar De Forma Normal (En Grasa Corporal) ..... | 6  |
| Alimentos Para Engordar Que Debes Añadir A Tu Dieta .....                      | 8  |
| Cómo Engordar Músculo Para Alcanzar Tu Peso Ideal .....                        | 10 |
| Cómo Estructurar Una Dieta Para Engordar Músculo Rápidamente.....              | 13 |
| Cuántas Calorías Para Engordar .....   | 16 |
| El Secreto Para Engordar Es... ..  | 19 |
| Cómo Engordar Entre 9 A 12 kilos En 12 Semanas .....                           | 21 |

## Qué Debes Tener En Mente Cuando Quieres Engordar Rápidamente

Para tener éxito en el camino a engordar rápidamente, debes tener varias cosas claras en tu mente. Una vez tengas estas cosas claras en tu mente, no tendrás problemas para obtener tu peso ideal y verte saludable, con el cuerpo que tú realmente deseas.

Para engordar rápidamente necesitas...

1- **Tener una meta precisa.** ¿Cuál es tu peso ideal? ¿Cuánto quieres o debes engordar? En base a tu contestación a estas dos preguntas, debes establecer tu meta.

Verifica en una tabla cuál es tu peso ideal de acuerdo con tu estatura y sexo:

Tabla de Relación - Peso / Altura

| Altura          |        | Hombre  |           | Mujer   |           |
|-----------------|--------|---------|-----------|---------|-----------|
| Pies y Pulgadas | Metros | Kg      | lbs       | Kg      | lbs       |
| 4'7"            | 1.40   | ...     | ...       | 40 - 53 | 88 - 116  |
| 4'9"            | 1.45   | ...     | ...       | 42 - 54 | 92 - 119  |
| 4'10"           | 1.50   | ...     | ...       | 43 - 55 | 94 - 121  |
| 4'11"           | 1.52   | ...     | ...       | 44 - 56 | 97 - 123  |
| 5'0"            | 1.54   | ...     | ...       | 44 - 57 | 97 - 125  |
| 5'1"            | 1.56   | ...     | ...       | 45 - 58 | 99 - 127  |
| 5'2"            | 1.58   | 51 - 64 | 112 - 141 | 46 - 59 | 101 - 130 |
| 5'3"            | 1.60   | 52 - 65 | 114 - 143 | 48 - 61 | 105 - 134 |
| 5'3½"           | 1.62   | 53 - 66 | 116 - 145 | 49 - 62 | 108 - 136 |
| 5'4"            | 1.64   | 54 - 67 | 119 - 147 | 50 - 64 | 110 - 141 |
| 5'5"            | 1.66   | 55 - 69 | 121 - 152 | 51 - 65 | 112 - 143 |
| 5'6"            | 1.68   | 56 - 71 | 123 - 156 | 52 - 66 | 114 - 145 |
| 5'7"            | 1.70   | 58 - 73 | 127 - 160 | 53 - 67 | 116 - 147 |
| 5'7½"           | 1.72   | 59 - 74 | 130 - 163 | 55 - 69 | 121 - 152 |
| 5'8"            | 1.74   | 60 - 75 | 132 - 165 | 56 - 70 | 123 - 154 |
| 5'9"            | 1.76   | 62 - 77 | 136 - 169 | 58 - 72 | 127 - 158 |
| 5'10"           | 1.78   | 64 - 79 | 141 - 174 | 59 - 74 | 130 - 163 |
| 5'10½"          | 1.80   | 65 - 80 | 143 - 176 | ...     | ...       |
| 5'11"           | 1.82   | 66 - 82 | 145 - 180 | ...     | ...       |
| 6'0"            | 1.84   | 67 - 84 | 147 - 185 | ...     | ...       |
| 6'1"            | 1.86   | 69 - 86 | 152 - 189 | ...     | ...       |
| 6'2"            | 1.88   | 71 - 88 | 156 - 194 | ...     | ...       |
| 6'2½"           | 1.90   | 73 - 90 | 160 - 198 | ...     | ...       |
| 6'3"            | 1.92   | 75 - 93 | 165 - 205 | ...     | ...       |

¿Cuál es la importancia de tener una meta establecida? Cuando tienes una meta es más fácil saber cuánto debes esforzarte y determinar en cuánto tiempo debes o puedes alcanzarla. Tener una meta te ayudará a saber dónde estás ahora, y dónde quieres estar en el futuro. Y al ir progresando sabrás cuánto te falta para alcanzar tu meta y sentirte satisfecho 😊

2- **Definir tu objetivo.** Cuando eres flaco o delgado tienes una meta obvia: Engordar. Pero, esta meta la puedes alcanzar de diferentes formas dependiendo de tu objetivo.

[Escriba texto]

Puedes escoger entre 2 objetivos:

1- Llegar a tu peso ideal con una **dieta para engordar** con la cual engordarás mayormente en grasa corporal. Esta forma de engordar la podrás alcanzar simplemente comiendo. No tienes necesidad de hacer ejercicios si no lo deseas. Más adelante te daré más detalles sobre cómo funciona y cómo se alcanza tu meta con este objetivo en mente.

Los resultados (el cuerpo) que obtendrás con este objetivo en mente serán similares al cuerpo de este hombre...

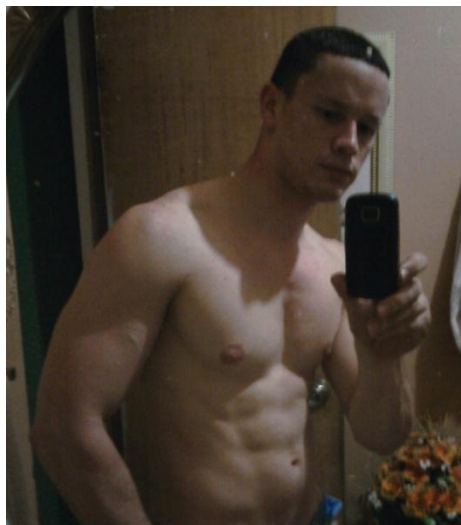


Como puedes notar, este hombre no está flaco ni gordo. Pero, puedes notar que su cuerpo no tiene aspecto de firmeza, se ve todo blando y sin forma.

2- El segundo objetivo es llegar a tu peso ideal con un **entrenamiento con pesas y una buena nutrición**, con los cuales engordarás mayormente tu masa muscular. Con este objetivo tienes que esforzarte un poco más. Esta forma de engordar exige de ti fuerza de voluntad y ser fiel a tu entrenamiento. También necesitas ser diligente en cuanto a tu nutrición. Más adelante te daré más detalles acerca del entrenamiento y la nutrición que debes seguir para llegar a tu meta con este objetivo en mente.

Los resultados (el cuerpo) que obtendrás con este objetivo en mente serán similares a este...

[Escriba texto]



Ese es Frankie Torres de Puerto Rico. Él engordó con el 2do objetivo en mente. Como puedes ver, su cuerpo tampoco es gordo ni flaco, está en su peso ideal. Pero, a diferencia del hombre utilizado como ejemplo para el primer objetivo, su cuerpo luce firme y con forma.

¿Cómo quieres lucir? ¿Quieres lucir firme y con forma, o quieres lucir simplemente blando y sin forma? Esta decisión es tuya personal. Claro, puedo entender que cualquiera de estos objetivos es bueno para ti, pues quieres dejar de ser flaco. Pero, visualízate y decide bien cómo quieres lucir cuando estés en tu peso ideal.

Una vez sepas qué es lo que quieres (tu meta) y cómo quieres lucir cuando alcances tu meta (tu objetivo), estarás listo para comenzar a engordar.

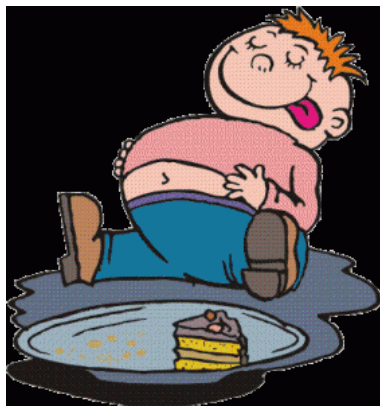
Yo estoy listo para ayudarte, sea cual sea tu objetivo y tu meta. Yo solo quiero que seas feliz, pues yo sé cómo se siente ser esclavo de la delgadez y sentirte frustrado por tu aspecto. Ya es hora de detener las burlas, es hora de sentirte orgulloso de tu cuerpo y saludable en todo sentido.

Espero que te sientas satisfecho con tu decisión. Sea cual sea tu decisión en cuanto a tu meta y objetivo, yo estoy dispuesto a ayudarte de igual manera. Recuerda, es una decisión personal.

Mi deseo es poder ayudarte a alcanzar tu meta y cumplir con tu objetivo. Ya yo lo logré y estoy seguro que puedo hacer que tú también lo logres. 😊

Recuerda: Antes de comenzar el camino para engordar rápidamente, debes tener claro cuál es tu meta y cuál es tu objetivo. Cuando tengas esto claro, estarás listo.

## Cómo Debe Ser Tu Dieta Para Engordar De Forma Normal (En Grasa Corporal)



Lo primero que voy a revelarte es cómo engordar de forma normal, o sea, cómo engordar tu grasa corporal. Para esto solamente necesitas una **dieta para engordar**. Como puedes imaginar no es nada complicado, pero puede tomar tiempo.

Si ya has leído “**Qué Debes Tener En Mente Cuando Quieres Engordar Rápidamente**”, sabrás que engordar tu grasa corporal es el primero de 2 objetivos de los cuales puedes escoger en tu preparación mental y física para engordar.

Engordar tu grasa corporal puede ser más fácil que engordar tu masa muscular. Pero, puede tomar más tiempo dependiendo de la reacción de tu cuerpo. Me explico...

Usualmente, el problema que tienen los flacos, o delgados, es que tienen un metabolismo súper rápido. Cuando tienes un metabolismo rápido, tu cuerpo utiliza mucha energía y elimina la grasa con mucha rapidez. Esto NO hace posible que tu cuerpo acumule grasa y que tú puedas engordar.

Además, cuando tienes un metabolismo rápido tu cuerpo procesa las comidas con mucha rapidez. La digestión de una persona delgada es mucho más rápida que la digestión de alguien gordo o en su peso ideal. Esta es la causa por la que las personas delgadas como tú pueden comer MUCHO y pueden comer de todo sin engordar una sola libra o un solo kilo.

Por eso, es un error creer que para engordar necesitas comer mucho durante el día. Cuando yo era muy delgado solía intentar aumentar de peso comiendo muchas veces al día. Pero, ahora me doy cuenta que estaba empeorando la situación. ¿Por qué? Porque mientras más veces al día comiera, más aceleraba mi metabolismo. Incluso si haces esto por mucho tiempo, ¡puedes notar que bajas de peso!

Entonces, ¿cómo puedes engordar tu grasa corporal? ¿Cómo debe ser tu dieta para engordar tu grasa corporal?

Tu dieta para engordar debe tener un solo propósito: reducir el ritmo metabólico de tu cuerpo. En otras palabras tu dieta para engordar debe desacelerar tu metabolismo, quitarle velocidad.

¿Cómo logras quitarle velocidad a tu metabolismo?

Para quitarle velocidad a tu metabolismo, tienes que hacer todo lo contrario a comer muchas veces en el día. **Debes comer pocas veces en el día para desacelerar tu metabolismo.** Haciendo esto, podrás engordar fácilmente tu grasa corporal.

[Escriba texto]



Ahora estarás diciendo: “si como pocas veces, menos voy a engordar...”. Pues bien, hay un truco en todo esto. No es tan sólo comer pocas veces en día, sino también **comer MUCHO en cada comida**.

Comiendo mucho le vas a dar más trabajo a los órganos de tu cuerpo para procesar la comida. Mientras más trabajo tenga tu cuerpo para procesar la comida, más lento se pondrá tu metabolismo. Y cuando haces esto por un largo periodo de tiempo, tu cuerpo se acostumbra a este ritmo metabólico y esto hace que tu metabolismo llegue al nivel de velocidad que tú quieres.

Lo mejor de todo es que mientras vas en este proceso, vas a notar que mientras tu cuerpo se va acostumbrando a ese ritmo metabólico, ¡tú irás engordando poco a poco!

Ahora veamos...

¿Cuántas veces debes comer en el día?

Mi recomendación es que comas 4 veces al día:

1) **Desayuno:** El desayuno es la comida más importante del día. El desayuno es la comida que arranca tu sistema orgánico. Luego del descanso (quizás 6-8 horas dependiendo de tu costumbre de dormir), tu cuerpo necesita recuperar energías. Estas energías las recupera por medio de un buen desayuno.

Por así decirlo, tu cuerpo ha estado de 6 a 8 horas “con hambre”. Mientras dormías, tu cuerpo no hizo nada más que consumir energías en un estado pasivo. Lo que quiere decir que tienes que recuperar todo ese tiempo y comerte un BUEN desayuno.

2) **Almuerzo:** El almuerzo es también una comida importante que suplementa el desayuno. A mitad del día, tu cuerpo aun necesita calorías para terminar las tareas con un nivel óptimo de energía. Un buen almuerzo cumple con estos requisitos.

3) **Cena:** La cena debe ser una comida fuerte. Cuando digo fuerte me refiero a que debe tener muchos carbohidratos complejos junto con proteína. Por ejemplo, una buena cena debe ser compuesta por arroz, habichuelas o frijoles, pasta, carne, jugo y un postre.

4) **Pre-descanso:** Le llamo pre-descanso a la comida antes de dormir. Esta comida es MUY importante para los delgados deseosos de engordar, o sea, es bien importante para ti. ¿Por qué? Cuando estás durmiendo, tu cuerpo desacelera automáticamente el metabolismo. Esto te da la oportunidad de aprovechar este tiempo y darle comida suficiente para hacerte engordar.

Debido al bajo ritmo metabólico tu cuerpo no podrá procesar todo lo que has comido en el pre-descanso. O sea, tendrá que almacenar parte de esta comida como grasa en tu cuerpo. ¡Y esto te hace engordar! Como puedes ver, la comida del pre-descanso es muy importante para ti.

[Escriba texto]

Si te acostumbras a comer de esta manera, estoy seguro que podrás engordar fácilmente sin ningún problema.

Algo que debes tener claro en tu mente es que NO debes comer NADA entre estas 4 comidas. Debes limitarte a comer solo estas 4 comidas por que si comes algo entre estas, puedes reducir la efectividad de tu dieta para engordar. Estoy seguro que no quieres esto. Por eso, come todo lo que se te antoje, pero recuerda comerlo dentro de alguna de estas 4 comidas.

## Alimentos Para Engordar Que Debes Añadir A Tu Dieta



Además de saber cómo elaborar una buena dieta para engordar, debes aprender qué alimentos son excelentes para engordar y que deberías añadir a tu dieta. Cuando añades estos alimentos para engordar a tu dieta, aceleras significativamente el proceso de tu aumento de peso.

Para engordar, tu dieta debe ser rica en carbohidratos complejos y proteínas. Los alimentos que tienen alto contenido de carbohidratos complejos y proteínas son importantes para ti ya que estos alimentos le dan mucho trabajo al proceso metabólico en la digestión. Esto hace que el metabolismo disminuya su ritmo, o sea, el metabolismo desacelera con el consumo de estos alimentos.

Y como mencioné anteriormente, desacelerar tu metabolismo debe ser el propósito de tu dieta para engordar, ya que esto permite que puedas aumentar de peso.

Ahora veamos...

¿Qué alimentos tienen un alto contenido de carbohidratos complejos?

Aquí le doy una lista de algunos alimentos comunes que tienen un alto contenido de carbohidratos complejos y que son excelentes para añadirlos a tu dieta:

- Avena
- Pastas
- Macarrones
- Espaguetis
- Arroz
- Papas o patatas

[Escriba texto]



- Pan
- Pizza
- Cereales
- Salvado
- Trigo
- Maíz
- Ñame
- Guisantes
- Habichuelas o frijoles
- Lentejas

Cuando tú consumes estos alimentos antes mencionados, tienes una digestión lenta. Por eso, luego de comerlos te sentirás satisfecho por varias horas. Y como dije antes, esto provoca que tengas un metabolismo lento que es exactamente lo que tú quieres para poder engordar.

Ahora te voy a dar una lista de los alimentos para engordar que son ricos en proteína. Debo mencionar que estos alimentos son muy importantes ya que también pueden ayudar a producir masa muscular en caso de que hagas un poco de ejercicio (ejemplo: deportes).

Aquí está la lista de algunos alimentos que son ricos en proteína:

- Huevos
- Jamón
- Salchicha
- Pulpo, calamares
- Pollo
- Pavo
- Res
- Cerdo
- Atún, salmón, mariscos
- Tofu
- Batidos de proteína
- Proteína en polvo

Como puedes notar, toda clase de carne es rica en proteína. Por lo tanto, es recomendable que incluyas carne en tus comidas.

Hacer una combinación de carbohidratos complejos y proteína en cada una de tus comidas es algo muy importante en tu dieta para engordar. Haciendo esto y siguiendo el patrón de comida mencionado en el artículo anterior, verás un cambio rápido y drástico en tu aumento de peso.

Otros alimentos para engordar que puedes incluir en tu dieta y que son muy deliciosos:

- Batidos de chocolate, fresa, vainilla
- Helados de cualquier sabor que te guste

[Escriba texto]

Los batidos y los helados son muy deliciosos y estoy seguro que no será un problema añadirlos a tu dieta 😊. Además, los batidos y los helados son altos en calorías, lo que te ayudará enormemente a engordar.

Algo que debo advertirte es que NO debes comer comida chatarra. No comas frecuentemente en restaurantes de comida rápida como Burger King y McDonald's. Estos restaurantes ofrecen comidas muy altas en calorías y esto puede ayudarte a engordar, pero las complicaciones de salud que estas comidas pueden traerte suelen ser más significativas.

Te sugiero que te limites en el consumo de estas comidas chatarra. Por favor, no comas estas comidas 2 ó 3 veces a la semana porque te pueden traer complicaciones de salud. Te aconsejo esto como un amigo. Limitate a comer estas comidas una vez al mes, y si las puedes evitar por completo sería aun mejor.

Eso sí, en estos restaurantes antes mencionados ofrecen batidos y helados que pueden ser muy beneficiosos por su alto contenido en calorías. Como sabes, los batidos y helados te los he recomendado y he sugerido que los incluyas en tu dieta. Los batidos y helados de estos restaurantes están aprobados 😊.

Te debo decir algo muy importante: Para ti engordar es muy importante (también lo fue para mí), pero tu salud debe ser más importante aun. No debes arriesgar tu salud por el costo de engordar. Tu salud es primero, y lo mejor es engordar saludablemente y alcanzar tu meta con un cuerpo saludable.

Te lo digo yo, quien ha estado en tu situación y he podido engordar saludablemente. Estoy en la mejor forma de mi vida y tengo muy buena salud. Eso es lo que quiero para ti. Quiero que cumplas tu meta de engordar y alcanzar tu peso ideal, pero quiero que lo hagas saludablemente. Yo te ayudaré para que cumplas con eso, y tendrás éxito seguro si tú haces tu parte.

## Cómo Engordar Músculo Para Alcanzar Tu Peso Ideal



Para los delgados como tú, **engordar músculo** puede ser una tarea difícil. Sin embargo, es una tarea que ofrece recompensas grandiosas. Al engordar músculo y alcanzar tu peso ideal de esta manera, obtienes una figura atractiva y firme. Un cuerpo por el que muchos o muchas girarán su cuello 😊

Yo alcancé mi peso ideal de esta manera, y puedo ayudarte a que tú también puedas hacerlo.

Honestamente te digo, es una tarea difícil pero se te hará muy fácil si eres una persona dedicada y enfocada en tu objetivo de engordar músculo...

Ahora veamos por partes lo que necesitas hacer para ir construyendo un cuerpo musculoso y fuerte...

### **Entrenamiento Con Pesas**

Algo muy importante para engordar músculo es entrenar con ejercicios de fuerza. Los ejercicios de fuerza son aquellos con los cuales haces fuerza para levantar o halar algún peso en contra de la gravedad. Los ejercicios de fuerza también incluyen ejercicios de levantar tu propio peso como los push-ups (lagartijas) o pull-ups. Pero, nos vamos a enfocar en el entrenamiento con pesas ya que este suele ser mucho más efectivo para engordar músculo.

Tienes que tener presente que quieres engordar todas las partes de tu cuerpo: hombros, brazos, piernas, espalda y pecho. Por eso, debes ejercitar cada parte de tu cuerpo con ejercicios de fuerza específicos.

No vas a entrenar todas las partes del cuerpo en un solo día ya que los músculos necesitan descanso para reparar el tejido. Explicaré esto con más detalles más adelante...

Necesitas establecer una rutina de ejercicios – tu entrenamiento con pesas. La rutina la debes establecer de acuerdo al tiempo que tengas disponible para que puedas cumplir siempre. Debes ser consistente en tu rutina para obtener los mejores resultados en el menor tiempo posible.

La rutina que yo recomiendo a mis amigos y personas que entreno es la siguiente:

| <b>Día</b> | <b>Músculo A Entrenar</b> |
|------------|---------------------------|
| Lunes      | Pecho y Bíceps            |
| Miércoles  | Espalda y Tríceps         |
| Viernes    | Piernas y Hombros         |

Como mencioné antes, esto depende del tiempo que tengas libre. Tendrás que ajustar la rutina de acuerdo a tus necesidades. Lo que quiero hacerte saber es cómo debes dividir tu entrenamiento cada semana y cómo entrenar tu cuerpo para obtener los mejores resultados.

Quizá te preguntes: “¿Por qué entrenar 3 días a la semana solamente?”

Muy buena pregunta. Lo más probable es que esta pregunta surge en tu mente debido a que piensas que mientras más tiempo entrenes en el gimnasio más engordarán tus músculos. Así piensan muchas personas, pero esto es totalmente incorrecto. ¿Por qué?

La razón es muy simple y rápido lo vas a entender. Cuando estás entrenando fuertemente con pesas, tus músculos están siendo sometidos a una actividad a la que no estaban acostumbrados.

[Escriba texto]

Mientras entrenas estás rompiendo tejido muscular. Esto no se ve a simple vista, pero está ocurriendo. Por eso tus músculos duelen luego del entrenamiento y algunos días después.

Ahora, luego de haber castigado y roto ese tejido muscular, es hora de repararlos. ¿Cómo los reparas? Con descanso y una buena alimentación. Más adelante te daré detalles acerca de la alimentación que se requiere para reparar y engordar músculo...

*Tus músculos no crecen en el gimnasio, crecen durante el descanso junto con una buena alimentación.*

## **El Descanso**

Como mencioné antes, tus músculos necesitan descanso para recuperarse y reparar el tejido que ha sido roto. Por eso, en la rutina que te di anteriormente, hay un día de descanso entre medio de cada día de entrenamiento. Esto da tiempo para que te alimentes bien y aceleres la recuperación de tus músculos.

Pero... la recuperación de tus músculos ahora es diferente. En lugar de sólo recuperar el tejido que se dañó con el ejercicio, ahora se construye más tejido dándole más tamaño y volumen a tus músculos. En otras palabras, durante la recuperación tus músculos engordarán.

¿Por qué sucede esto? Porque tu cuerpo ha recibido el mensaje de que tus músculos deben crecer para poder llevar a cabo los ejercicios con mayor facilidad. O sea, tus músculos deben crecer para poder levantar fácilmente el peso con el que tú entrenaste.

Esto ocurre debido a la gran habilidad que tiene el cuerpo humano para adaptarse. En este caso, tu cuerpo se adaptará al intenso entrenamiento de fuerza al que tú lo estás enfrentando. Por eso, te recomiendo que entenes fuertemente y con mucha intensidad. Recuerda, mientras más “destructor” sea tu entrenamiento, mayor volumen muscular debe crear tu cuerpo para poder adaptarse 😊

Además debo mencionar que debes dormir lo suficiente. Tu cuerpo debe descansar para recuperar las energías que agotó durante el día, en especial durante tu entrenamiento. Por eso, te recomiendo dormir entre 7-9 horas. Yo duermo 8 horas y esto me ha dado buenísimos resultados. Esto te ayudará a tener más energía para el próximo día de entrenamiento y también te ayudará a acelerar el proceso de recuperación muscular.

## **La Alimentación**

La alimentación es lo más importante para engordar músculo. Si no tienes una buena alimentación, de nada vale entrenar fuertemente con pesas. Gracias a una buena alimentación es que tus músculos crecerán grandes y fuertes. Una buena alimentación te ayudará grandemente a acelerar el proceso de recuperación muscular.

Durante el descanso, debes comer MUCHO para recuperar el tejido muscular que rompiste durante tu entrenamiento.

[Escriba texto]

La regla número 1 en la alimentación para engordar músculo es: comer al menos un gramo de proteína por cada libra de tu peso corporal al día. Si mides tu peso en kilos, debes comer al menos 2.2 gramos de proteína por cada kilo de tu peso corporal al día.

Por ejemplo, si pesas 120 libras, debes comer al menos 120 gramos de proteína al día. Y en kilos... si pesas 55 kilos, debes comer al menos 121 gramos de proteína al día.

La proteína es muy importante ya que se encarga de reparar tus músculos. Por eso debes incluir suficiente proteína en tu dieta para engordar músculo.

Además de la proteína, debes comer MUCHO de todo. Para decírtelo más claro, come TODO lo que te pongan en frente 😊. Come muchos carbohidratos ya que son la fuente principal de energía para tu cuerpo. También come grasa ya que las grasas son muy buenas para reservas de energía y otras funciones naturales del cuerpo.

Claro, no debes comer comidas chatarra. Como mencioné anteriormente, estas pueden causar daños y complicaciones a tu cuerpo, por lo que es mejor evitarlas.

## Cómo Estructurar Una Dieta Para Engordar Músculo Rápidamente



La dieta para engordar músculo rápidamente es diferente a la dieta para engordar grasa corporal. La dieta para engordar músculo está enfocada en hacer crecer tus músculos y no en reducir tu metabolismo.

Te voy a enseñar cómo estructurar esta dieta y qué debe incluir para asegurar que tus músculos crezcan rápidamente. Como mencioné antes, la regla número 1 de una dieta para engordar músculo es comer al menos 1 gramo de

proteína por cada libra de tu peso corporal, o 2.2 gramos de proteína por cada kilo de tu peso corporal.

Por eso, tu dieta debe tener una o varias fuentes de proteína en cada comida para lograr cumplir con esta regla número 1. La proteína es lo que más te ayuda a engordar tus músculos... NO dejes de cumplir con esta regla número 1 o estarás perdiendo el tiempo en el gimnasio.

¿Entendido? Muy bien. Pasemos adelante...

A diferencia de una dieta para engordar grasa corporal, en una dieta para engordar músculo debes comer frecuentemente. Cuando digo frecuentemente quiero decir entre 6 a 7 veces al día.

[Escriba texto]

¿Por qué? Porque tus músculos necesitan proteína constantemente. A diferencia de la grasa corporal, el cuerpo NO almacena proteínas. Por eso tienes que consumir proteínas constantemente durante el día para que tus músculos continúen creciendo.

Yo recomiendo que comas cada 2 ó 3 horas para que siempre tengas tu cuerpo bien alimentado y con suficiente proteína para tus músculos.

Por ejemplo... si te levantas a las 7 AM, tus comidas serán así si las divides cada 3 horas...

- Desayuno: 7:30 AM
- Merienda: 10:30 AM
- Almuerzo: 1:30 PM
- Merienda: 4:30 PM
- Cena: 7:30 PM
- Merienda Pre-Descanso: 10:30PM

Claro, esto puede variar dependiendo de tu horario y costumbre. Pero, la regla es comer entre 2 ó 3 horas cada comida para mantener tu cuerpo siempre con comida y proteínas.

Ahora hagamos un ejemplo concreto para que entiendas mejor...

Nuestro ejemplo se llamará Pedro...

Digamos que Pedro pesa 120 libras. Por lo tanto, Pedro necesita 120 gramos de proteína al día para cumplir con la regla número 1.

120 gramos de proteína divididos entre 6 comidas diarias...  $120/6 = 20$  gramos de proteína en cada comida.

Lo que significa que en promedio Pedro necesita consumir 20 gramos de proteína en cada comida. Y digo en promedio porque Pedro puede variar la cantidad de proteínas divididas en cada comida.

Me explico...

Pedro puede comer en el desayuno 25 gramos de proteína, mientras que en la próxima comida (la merienda), consume solamente 15 gramos de proteína.

Si sumamos  $25 + 15 = 40$  gramos de proteína, que es lo que debe comer Pedro en 2 comidas, ¿cierto?

Muy bien. Vas entendiendo...

Lo importante es que Pedro al final del día (luego de haber comido la merienda pre-descanso) complete 120 gramos de proteína o más.

[Escriba texto]



Ahora...

¿Cuántos carbohidratos y calorías debes consumir al día?

El asunto de las calorías lo voy a discutir más adelante, pues esto es algo que envuelve otros factores y debo explicártelo con calma.

Pero no te preocupes, no es ninguna ciencia ni nada complicado. Recuerda que yo no soy ningún doctor ni alguien inteligente, soy simplemente alguien que fue delgado como tú y descubrió cómo engordar exitosamente.

Ahora discutamos el tema de los carbohidratos...

Como ya debes haber leído, los carbohidratos son la fuente principal de energía para tu cuerpo. Además de esto, los carbohidratos si se consumen en exceso pueden convertirse en azúcares en el cuerpo que luego llegarán a convertirse en grasa corporal.

Por esa razón, muchas personas que desean adelgazar, se limitan en el consumo de carbohidratos. Por el hecho de que pueden convertirse en grasa.

Pero, tú no tienes que preocuparte por eso. Estás delgado y seguramente no te importa tener unas libritas de grasa.

Por lo tanto, mi consejo es: ¡Come TODO lo que quieras!

¡Créeme! No te limites en nada... Pizza, helado, hamburguesas, etc...., come todo lo que tú quieras, siempre que sea comida saludable y NO comida chatarra.

Come muchos carbohidratos complejos ya que la energía que proveen estos te darán mucha fuerza cuando vayas al gimnasio a castigar tus músculos.

Al tener una dieta bien estructurada, cumplas con la regla número 1 y comas cada 2 ó 3 horas con una buena fuente de carbohidratos y proteínas, tu dieta para engordar músculo será todo un éxito. Verás cómo tu delgadez queda en el pasado muy rápidamente.

## Cuántas Calorías Para Engordar



La pregunta más común entre los delgados es cuántas calorías deben consumir diariamente para engordar. Yo te explicaré con detalles cómo determinar cuántas calorías necesitas para engordar.

Cada individuo necesita una cantidad diferente de calorías para engordar.

Esto depende de nuestras costumbres, nivel de actividad y peso. Por eso, cuando te digan que necesitas consumir una cantidad específica de calorías para engordar... ¡no les hagas caso!

Suelo ver algunos recomendando dietas de 3000 ó 4000 calorías, y esto es una locura.

Lo primero que debes hacer es estudiar tu nutrición. O dicho en palabras simples, debes examinar cuántas calorías estás consumiendo a diario. Toma notas en un papel de TODO lo que comes y bebes durante el día, desde el desayuno hasta la comida antes de dormir.

Recuerda, los líquidos también tienen calorías. Por lo tanto, es importante que tomes nota de toda clase de líquidos, incluyendo jugos y leche.

No es complicado. Simplemente, en un papel escribes “Comidas” y “Calorías”. Puedes hacerlo en forma de tabla con 2 columnas que serán encabezadas por estas 2 palabras.

Puedes ver las calorías de cada alimento en la etiqueta de nutrición del empaque. Te tomará unos 10 segundos ver la etiqueta y tomar notas de las calorías.

Toma notas de TODO lo que comes cada día, durante 4 días. Al final de cada día debes sumar el total de calorías que consumiste.

Es importante que comas como lo haces siempre. No comas más ni menos que antes. No cambies en nada tu costumbre de comidas porque debes estudiar sinceramente tu costumbre actual para saber qué cambios hacer para consumir suficientes calorías para engordar.

Luego de 4 días de tomar notas, ahora debes hacer un promedio del total de calorías que consumiste cada día.

Por ejemplo, digamos que Pedro tomó nota de su consumo diario de calorías y los totales diarios fueron los siguientes:

1- Lunes = 1700 calorías

[Escriba texto]

2- Martes = 1900 calorías

3- Miércoles = 2100 calorías

4- Jueves = 1800 calorías

Pedro ahora debe hacer un promedio... Que lo hace de la siguiente manera:

$1700 + 1900 + 2100 + 1800 = \underline{7500}$  calorías (Total de consumo en 4 días)

$7500 / 4 = \underline{1875}$  calorías (Promedio de consumo diario de calorías)

Pedro en total consumió 7500 calorías durante los 4 días en los que tomó notas de su consumo diario de calorías. Pero, en promedio Pedro consumió 1875 calorías por día.

Ahora...

¿Cuántas calorías debe consumir Pedro para engordar?

Mi recomendación es sumarle de 500 a 700 calorías diarias a su dieta actual.

Lo que significa que Pedro ahora debe consumir de 2375 a 2575 calorías diarias para engordar.

$(1875 + 500 = \underline{2375}, 1875 + 700 = \underline{2575})$

¿Ves por qué dije que cada persona es diferente?

Ahora Pedro debe distribuir esas calorías en el número de comidas que consuma cada día. Si Pedro quiere aumentar masa muscular comerá de 6 a 7 comidas diarias. Por otro lado, si Pedro solo quiere aumentar peso en grasa, sólo comerá un máximo de 4 comidas diarias.

¿Cuál es tu objetivo? ¿Quieres aumentar masa muscular o sólo quieres aumentar peso en grasa corporal?

El objetivo es algo completamente personal. Eso lo decides tú.

Pero... ¿Qué pasa si quieres aumentar masa muscular y entrenas fuertemente en el gimnasio?

Si entrenas fuertemente en el gimnasio, estás gastando una gran cantidad de calorías mientras lo haces. El entrenamiento con pesas y las rutinas intensas de ejercicio agotan muchas calorías.

Por lo tanto, deberías aumentar el consumo de calorías para reponer las que has gastado durante tu entrenamiento.

Volvamos al ejemplo anterior...

[Escriba texto]

Si Pedro ahora decide entrenar con pesas para aumentar su masa muscular, Pedro debe aumentar su consumo de calorías.

Mi recomendación es que Pedro aumente unas 400 ó 500 calorías a su dieta para reponer las que ha gastado durante su entrenamiento.

Lo que significa que Pedro ahora debe consumir entre 2775 a 3075 calorías para engordar masa muscular. Estas calorías como he mencionado antes, deben ser distribuidas en las 6 ó 7 comidas de cada día, ya que es una dieta para engordar músculo.

Para resumir...

- 1- Estudia tu dieta actual. Anota las comidas junto con el número de calorías que consumes cada día durante 4 días.
- 2- Calcula el promedio de calorías consumidas cada día durante esos 4 días.  
(Total de calorías / 4 días = promedio de calorías diario)
- 3- Súmale entre 500 a 700 calorías a ese promedio y obtendrás la cantidad diaria de calorías que debes consumir para engordar.
- 4- Si vas a engordar sólo tu grasa corporal, tu dieta permanecerá con la cantidad de calorías que obtuviste en el paso 3. Por otro lado, si vas a engordar músculo incluye el paso 5.
- 5- Si decides entrenar para engordar músculo, súmale entre 400 a 500 calorías más a tu dieta para reponer las calorías agotadas durante el entrenamiento. Esto te dará la cantidad diaria de calorías que debes consumir para engordar músculo.

Estos pasos son esenciales para determinar cuántas calorías debes consumir para engordar, ya sea engordar grasa corporal o engordar masa muscular.

## El Secreto Para Engordar Es...



Todo el mundo busca los secretos para obtener el éxito en los diferentes ámbitos de la vida. Estoy seguro que tú alguna vez te has preguntado: “¿Cuál es el secreto para engordar?”. Hoy voy a darte la respuesta a esa pregunta, te voy a revelar el secreto para engordar.

Muchas personas creen que los secretos son solo cosas misteriosas que muy pocas personas conocen, pero no se dan cuenta que muchas veces los secretos permanecen dentro de nosotros. Muchas veces el secreto está en nuestra actitud hacia lo que hacemos o cómo lo hacemos.

Te voy a explicar esto con una comparación...

Un hombre solitario y pobre heredó un terreno de un familiar que falleció. Este hombre no tenía otras posesiones, sólo tenía este terreno que acababa de heredar. Él además había perdido su trabajo y se encontraba en una situación económica muy desastrosa.

Un vecino del pueblo le comentó a este hombre que esas tierras que él había heredado probablemente tenían una rica cantidad de diamantes por su cercanía a unas viejas minas que ya habían agotado sus reservas.

Al hombre le interesó su comentario, y al día siguiente comenzó a cavar en sus tierras. Luego de 2 horas, el hombre no encontró nada y dejó de cavar. El vecino insistió en que siguiera cavando, que no se diera por vencido porque estaba seguro que encontraría diamantes en sus tierras.

El hombre quedó convencido y siguió cavando... Estuvo 4 horas más cavando sus tierras con la esperanza de encontrar diamantes, pero no encontró nada. El hombre perdió las esperanzas completamente.

Su vecino del pueblo volvió a insistir en que siguiera cavando, pero esta vez el hombre se negó a continuar.

Por su difícil situación económica, este hombre decidió vender los terrenos que había heredado.

Un granjero compró los terrenos con el fin de ampliar su negocio de ganado. El vecino del pueblo también se le acercó a este granjero y le contó sobre la posibilidad de haber diamantes en las tierras que acababa de comprar.

[Escriba texto]

Este granjero, que acostumbraba ser un hombre trabajador y persistente, decidió comenzar a cavar las tierras. Cavó, cavó y cavó por largos días... Hasta que un gran día su pala dio contra una roca sólida que al agarrarla en sus manos brillaba con el resplandor del sol. Sí, había encontrado su primera roca de diamantes.

De ese momento en adelante, comenzó a cavar más y más hasta que convirtió sus tierras en una gran mina que lo hizo muy rico. Ya no era un granjero que negociaba con su ganado. Ahora era un gran magnate que contaba con minas de diamantes de muy alta calidad.

Como puedes ver, hay 2 tipos de persona en esta comparación...

El hombre que heredó las tierras era un hombre de poca acción y no era consistente ni persistente. Por otro lado, el granjero era una persona trabajadora y persistente que trabajaba hasta lograr lo que quería.

¿Cuál eres tú?

Y, ¿qué aprendemos de esto sobre los secretos?

Como acabas de leer, aquel hombre que heredó las tierras sabía un secreto. El vecino del pueblo le contó sobre la posibilidad de haber diamantes en sus tierras. Pero, hizo muy poco esfuerzo para encontrar los diamantes.

Con esto aprendemos que podemos saber qué tenemos que hacer para lograr algo, pero esta de nuestra parte lograr hacerlo una realidad. Así como aquel hombre sabía lo que tenía que hacer para encontrar diamantes, tú sabes lo que tienes que hacer para engordar.

¿Cuál es el secreto para engordar?

El secreto para engordar es **Tomar Acción y NUNCA Rendirte.**

Este fue mi secreto para engordar. Yo encontré muchos obstáculos en el camino, no veía resultados aunque intenté muchas cosas, pero nunca me rendí.

Mi persistencia me ayudó a seguir adelante. Con cada tropiezo me levantaba más fuerte hasta que logré mi meta. Logré engordar, logré lo que quería y ahora me siento mejor que nunca.

Y tú tienes una gran ventaja. Te estoy diciendo exactamente qué tienes que hacer para engordar. No solamente te estoy diciendo que hay diamantes, te estoy dando las herramientas que necesitas y cómo usarlas. Está de tu parte cavar.

¿Realmente quieres cumplir tu meta? ¿Realmente quieres engordar y alcanzar tu peso ideal?

El secreto para engordar y cumplir con tu meta está en ti. La bola está en tu cancha. Es momento de hacer tu parte del secreto.

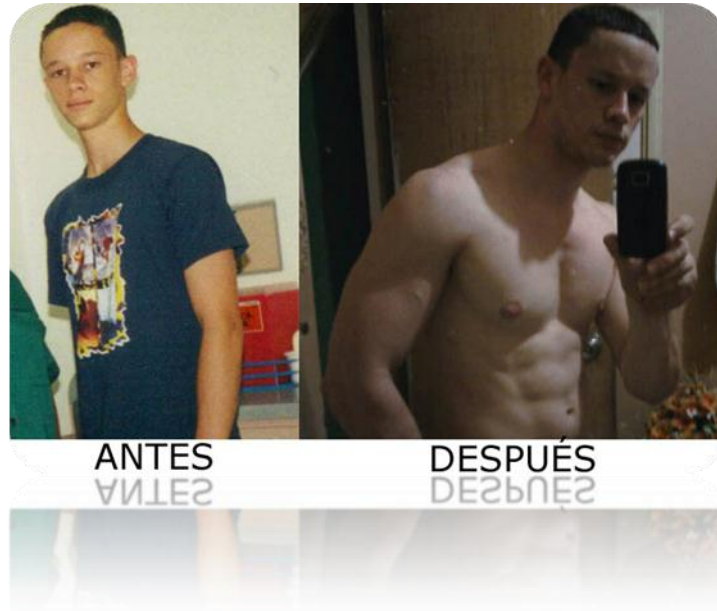
[Escriba texto]



## Cómo Engordar Entre 9 A 12 kilos En 12 Semanas

¿Te interesaría aumentar 9 ó hasta 12 kilos en las próximas 12 semanas? ¡Frankie Torres revela todos sus secretos y tú puedes descubrirlo TODO hoy mismo!

[Descúbrelo todo dando clic aquí](#)



[Descúbrelo todo dando clic aquí](#)