

fit⁺



CONCEPTO DE NUTRICIÓN

Concepto de nutrición para miembros exitosos de fit+

Con este manual, te apoyamos como miembro registrado de fit+, proporcionándote la asesoría para llevar a cabo una nutrición adecuada, para que conjuntamente con tu entrenamiento puedas lograr tus objetivos de obtener una mejor figura y una vida más saludable de forma rápida y permanente.

A través de este manual recibirás valiosa información y consejos sobre qué alimentos te ayudarán y cuáles debes evitar para ello.

CONTENIDO

FILOSOFÍA 3

SISTEMA DE SEMÁFORO 5

ALBÚMINA 8

METABOLISMO 10

ENTRENAMIENTO 11

DICCIONARIO 16

CONSEJOS 21



FILOSOFÍA

Con este principio integral de nutrición y entrenamiento, podrás ponerte en forma, sin tener que hacer una dieta puramente privativa. Esto es debido a que combinamos para ello los factores de éxito más importantes: ejercicio saludable y simples cambios en la alimentación.

Comienza con un entrenamiento adaptado a tus necesidades y consistente en la combinación ideal de fuerza, equipo y resistencia. A continuación aprenderás todo lo que necesitas saber sobre nutrición, entrenamiento y motivación para alcanzar éxito a largo plazo.

Al final verás que todo resulta muy divertido.

El concepto se basa principalmente en los siguientes pilares:

+ Un consumo de energía mayor al que se absorbe

+ Un suministro de energía adecuado

+ Un entrenamiento constante y realista en base a tus posibilidades individuales.

Este concepto se enfoca en derretir el tejido graso y el desarrollo de masa muscular lo que simultáneamente acelerará tu metabolismo, es decir el consumo natural de energía de tu cuerpo. De esta manera, tu digestión se activará consecuentemente.

Las coordinaciones de estos elementos asegurarán el logro de tus objetivos: una mejor figura y calidad de vida.

**¡Si puedes hacerlo, puedes lograrlo!
Justo como tantas personas que ya lo han logrado.**



Recapitulando en la historia evolutiva podemos notar que la civilización humana ha experimentado cambios dramáticos en su dieta y hábitos alimenticios. Esto se debe a que nuestros antepasados más antiguos no tenían agricultura ni métodos para convertir los cereales silvestres en alimentos utilizables.

La dieta de los cazadores-recolectores consistía principalmente en proteínas y grasas animales y solo una proporción muy pequeña de carbohidratos.

En ello se basa el principio de la nutrición. Sin embargo, esto a su vez no demoniza la ingesta de carbohidratos, que en ciertas cantidades son necesarios y cuyas fuentes provienen de vegetales, ensaladas, arroz o productos integrales.

Proteína

Las proteínas son grandes aliadas de nuestro cuerpo. Aquí difícilmente se corre el riesgo de equivocarse.
Conclusión: Las proteínas son nuestro alimento más importante.

Carbohidratos

El éxito de su contribución radica en reducir los carbohidratos malos cuando se quiere perder peso y consumir los carbohidratos correctos para entrenar con éxito.
Conclusión: Deben evitarse los carbohidratos incorrectos.

Grasa

La grasa se debe evitar casi por completo. Sin embargo, los ácidos grasos insaturados son importantes.
Ejemplo: 2 cucharadas de aceite de oliva en la ensalada o algunas nueces para comer serán benéficas para tu cuerpo.
Conclusión: Poner especial atención en el consumo de la grasa adecuada.

El consumo de carbohidratos deben restringirse y de ser posible prohibirse especialmente cuando provengan de cereales, dulces y jugos de frutas. Una dieta rica en proteínas, también será un soporte óptimo para tus actividades deportivas ya que proporcionan a los músculos suficientes nutrientes vitales.

SISTEMA DE SEMÁFORO



La dieta en el concepto fit+ se basa en la siguiente fórmula:

Más proteína

¡Difícilmente puedes equivocarte!
por ejemplo, huevos, pescado, carne, aves, productos lácteos



Carbohidratos

¡Solo los carbohidratos adecuados!!
por ejemplo, verduras, frutas, productos integrales



Menos grasa

Cuidar de consumir solo grasas buenas, por ejemplo, nueces, aceite de oliva

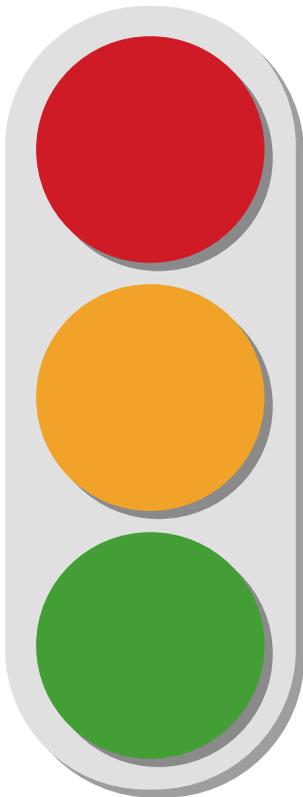
Explicación del principio de nutrición.

Debes asegurarte de que tu dieta consista principalmente en carbohidratos saludables de cadena compleja y proteínas bajas en grasas. Las grasas, incluso las saludables, solo deben consumirse en pequeñas cantidades.

Primera justificación: El organismo requiere una cantidad relativamente grande de energía para descomponer las proteínas de los alimentos y convertirlas en proteína endógena. ¡Es por ello que la actividad metabólica aumenta con el consumo de proteínas!

Segunda justificación: ¡La proteína es el material de construcción necesario para mantener y desarrollar los músculos! Es por ello que se debe combinar una dieta adecuada con un entrenamiento óptimo.

SISTEMA DE SEMÁFORO



Hemos descubierto que muchas personas están dispuestas a cambiar sus hábitos alimenticios a largo plazo, pero se sienten abrumados, especialmente al principio, cuando se trata de comprender la composición nutricional de los alimentos. Para lograr este paso con el mayor éxito posible y hacer que tanto comer como adquirir conscientemente estos alimentos sea lo más fácil hemos desarrollado el “sistema de semáforo”.

Los alimentos que en adelante debes evitar por completo (excepto en su día libre) están marcados con el semáforo en rojo. Estos alimentos contienen demasiada grasa y demasiados carbohidratos simples.

Los alimentos que puedes comer de forma limitada están marcados con un semáforo amarillo. Estos alimentos tienen un contenido de carbohidratos, grasas y proteínas casi equilibrado.

Los alimentos que puedes comer casi ilimitadamente están marcados con un semáforo en verde. Estos alimentos son ricos en proteínas y bastante bajos en grasas y carbohidratos.

En general, puedes consumir todos los grupos de alimentos y mantener aún una dieta saludable, siempre que utilices el sistema de semáforos como guía.

Una vez que te hayas familiarizado con la composición de los grupos de alimentos puedes reemplazar los componentes de tu dieta de acuerdo a tus preferencias individuales.

Aprenderás eventualmente tanto sobre nutrición que pronto podrás organizar de forma consciente tus propias comidas.

SISTEMA DE SEMÁFORO

PROTEÍNA

Productos lácteos con azúcar, nata, leche y yogur con un 3,8 % de grasa, quark con un 40 % de grasa, helado con base láctea

Productos lácteos con frutas, queso con 30% de grasa i. Tr., carne picada, ganso, pato.

Leche 0,3-1,5 % de grasa, queso crema granulado, yogur natural hasta 1,5 % de grasa, suero de mantequilla, leche de soja, requesón bajo en grasa, queso hasta 20 % de grasa en extracto seco, bebida proteica, huevos, aves, jamón cocido, carne de res magra, pescado, atún (en su propio jugo)

CARBOHIDRATOS

Pan blanco, harina blanca, pasta a base de harina blanca, piezas dulces, galletas, patatas fritas, copos de maíz con azúcar, mermelada, frutos secos, chocolate, bombones

Pan de centeno, pan integral, tostadas integrales, pan tostado integral, tortitas de arroz con chocolate, copos de maíz sin azúcar, palomitas de maíz sin grasa, barras energéticas con mucha proteína, mucha fruta, miel en pequeñas cantidades para endulzar, frutos secos,

Arroz (natural, integral), verduras frescas o del congelador, ensaladas (cabeza, iceberg, campo, col china, rúcula), tortas de arroz

GRASA

Mantequilla, manteca de cerdo, manteca, aceite de coco, crema de turrón, mantequilla de maní, quesos blandos, salchichas para untar

Mantequilla semigrasa, mayonesa ligera aceite de oliva, aceite de canola

BEBER

Zumos de frutas, néctares de frutas, limonadas, refrescos de cola, bebidas con gas

Bebidas dietéticas, zumos de frutas diluidos en proporción 1:3

Agua sin gas, té, jugo de frutas diluido en proporción 1:5, bebidas minerales, jugo de tomate

Componente alimenticio más importante

La proteína es el alimento principal que determina nuestro rendimiento. En suficientes cantidades, las proteínas tienen un efecto estimulante en el cuerpo y mejoran el estado de ánimo y el desempeño general en la vida.

La proteína es el requisito indispensable para la creatividad y el máximo rendimiento. Con una cantidad suficiente de proteínas en la sangre, se impulsa el estado de alerta, se mejora la concentración y se promueve la sensación de bienestar en general. ¡Es por eso que se debe aumentar su consumo y llenar las reservas!

Para esto es importante elegir correctamente el tipo proteína a consumir. Las fuentes óptimas de proteínas provienen de los productos lácteos, el pescado, la soja y la carne. Lo mejor es optar por las proteínas magras de la carne y los concentrados de proteína.

- **La fórmula de la proteína**

Recomendamos 1,6 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal por día o: el 25 por ciento de las calorías diarias deben provenir de proteínas. Una mujer de 60 kilos necesita por tanto 96 gramos, es lo que hay en 600 g de pollo, 560 g de filete de bacalao, 19 tazas de 150 g de yogur o 440 g de ternera.

- **Beneficios de los concentrados de proteína**

Con las proteínas se aplica el mismo principio que en todas las cosas buenas de la vida: su efectividad depende de la cantidad correcta. Los concentrados de proteínas son un componente básico del concepto fit+ para cubrir la cantidad diaria recomendada de proteínas. Si llenas tu depósito con proteína en polvo, debes beber al menos 3 litros de líquido todos los días.



ALBÚMINA

Los concentrados de proteína siempre son de utilidad cuando...

... quieres perder peso.

Los batidos de proteínas facilitan el inicio de una dieta sana y equilibrada.

... el nivel de proteína en la sangre es demasiado bajo.

Entonces, la forma más rápida de llenarlo es con un batido de proteínas.

... cuando no hay comida real a tu alcance.

En lugar de comer una hamburguesa y papas fritas o un hot dog caliente, prepárate un batido de proteínas y acompáñalo con una manzana. Es rápido y fácil de hacer cuando andas fuera.

... si eres activo en los deportes.

Los batidos de proteínas evitan que se debilite tu sistema inmunológico cuando te encuentras en una fase de desarrollo muscular ya que el cuerpo corre el riesgo de no recibir suficientes nutrientes para abastecerlo.

... si la dieta debe ser equilibrada.

Los batidos de proteínas son una forma saludable de obtener la cantidad necesaria de proteínas en tu dieta diaria.



METABOLISMO



Una manera de explicar fácilmente el funcionamiento del metabolismo es a través del siguiente ejemplo:

para acelerar un Porsche a 250 km/h en la autopista, se debe pisar el acelerador a fondo. Con ello, se demanda el máximo esfuerzo del motor y un consumo de combustible extremadamente alto. Sin embargo, una vez que hayan alcanzado los 250 km/h, es posible soltar un poco el acelerador y lograr que el Porsche mantenga la misma velocidad o se ralentice apenas ligeramente, pero con un menor esfuerzo del motor y un consumo significativamente bajo de combustible.

Así que simplemente tenemos que poner atención en las siguientes semanas. Primero acelera a fondo para alcanzar tu meta deseada, luego mantén tu figura con un poco menos de esfuerzo.

¡Come lo correcto 5-6 veces al día!

A continuación observa un ejemplo de un plan alimenticio cada 3 horas

Desayuno	06.00 am
Merienda a las	09.00 am
Almuerzo	12.00 h
Merienda a las	15.00 h
Cena	18.00 h
Antes de acostarse	21.00 h

El metabolismo es la suma de todos los procesos corporales físicos y químicos. Si el metabolismo es "lento", entonces se habla de una tasa metabólica basal baja. La tasa metabólica basal es la cantidad de energía que el cuerpo necesita para vivir cada día.

ENTRENAMIENTO

El entrenamiento correcto

Primero lo más importante: solo tendrás éxito si trabajas muy duro en ti mismo en las próximas semanas y entrenas constantemente dentro del alcance de tus posibilidades. Un entrenamiento insuficiente de una sesión por semana no resultará exitoso.

El objetivo de este programa es la mejora específica de tu figura. Tu entrenamiento físico personal consta de dos componentes diferentes: por un lado, el entrenamiento con equipo, que promueve y desarrolla específicamente grandes grupos musculares, y por otro lado, el entrenamiento de resistencia, también llamado entrenamiento cardiovascular, cuyo objetivo es la quema de grasa.

Los científicos han reconocido el papel del ejercicio en la restauración del rendimiento y la salud. El entrenamiento es una forma eficaz de prevenir la falta de flexibilidad y mejora además la condición física.

Para las ciencias del deporte, el entrenamiento se puede dividir en dos direcciones diferentes:

Entrenamiento para lograr objetivos específicos en el deporte, por ejemplo: incrementar el nivel de rendimiento atlético.

Entrenamiento para lograr objetivos a través del deporte, por ejemplo, la pérdida de peso.

En la ciencia del entrenamiento, el término entrenamiento es muy amplio y complejo. Combina procesos de adaptación biológica a través de intervenciones y contextos socioculturales. Sobre la base de estas consideraciones, se intentó definir el concepto de entrenamiento en este texto.



ENTRENAMIENTO

Definición

El entrenamiento es la realización planificada y sistemática de actividades (contenido de entrenamiento y métodos de entrenamiento) para el logro sostenible de objetivos o metas de entrenamiento en y a través del deporte. El entrenamiento deportivo es por un lado un proceso biológico y por otro pedagógico.

La adaptación biológica es vital y primordial. Durante el entrenamiento se establecen estímulos que conducen a adaptaciones biológicas del organismo y a cambios funcionales y morfológicos.

El enfoque pedagógico no excluye lo biológico, pero tampoco considera únicamente las funciones biológicas, sino que describe el entrenamiento como un “proceso físico y mental complejo regido por la resistencia, la técnica, la táctica, la motivación y su relación con la capacidad atlética, la capacidad intelectual y los rasgos psicológicos”.

Tras este preciso planteamiento, podemos identificar algunas razones importantes por las que se debe realizar un entrenamiento físico, ya sea de fuerza o de resistencia:

El entrenamiento conduce a un proceso de adaptación biológica.

Se puede prevenir la falta de movilidad y mejora la condición física.

Ciertos objetivos, por ejemplo, la reducción de peso, se pueden lograr a través del deporte.

Para lograr los objetivos deseados, se debe elegir un enfoque planificado con contenido y métodos de entrenamiento específicos. Dependiendo del objetivo, se determina el tipo de entrenamiento: de fuerza o de resistencia.

Ambos componentes del rendimiento tienen sus beneficios y desempeñan un rol importante en el entrenamiento.



ENTRENAMIENTO

Con una carrera moderadamente rápida con una frecuencia cardíaca de alrededor del 80% de MHR la tasa metabólica se incrementa significativamente y asciende a aproximadamente a 18 kilocalorías por minuto. Con ello, la cantidad de energía que se suministra es de proporciones casi iguales a la quema de grasa y de glucosa. Esto significa que se queman alrededor de 9 kilocalorías derivadas de grasa por minuto.

Es importante señalar nuevamente en este punto que se debe llegar a un balance de energía negativo para tener éxito, es decir a una mayor quema de calorías en relación a la que se obtiene. Para aumentar el gasto de energía, hay dos tipos de entrenamiento a emplear:

Entrenamiento de resistencia y entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de resistencia es especialmente ideal debido a su efecto positivo sobre el sistema cardiovascular. El entrenamiento de fuerza ha ganado importancia en los últimos años, no solo previene la pérdida de masa muscular relacionada con la edad, sino que también se asocia con un beneficio metabólico para el azúcar y la grasa.

Nuestro consejo de entrenamiento: Calentamiento, el estiramiento adecuado

Pierna delantera: De pie con la pierna ligeramente doblada, tire del talón de la otra pierna hacia las nalgas, sin encorvar la espalda, tense el estómago y las nalgas, los muslos paralelos entre sí.

Pecho: Los codos y los hombros deben estar a la misma altura, los antebrazos apoyados en la pared, del mismo lado que la pierna, da un pequeño paso hacia adelante, tensa el estómago, no ahuecas la espalda, mira hacia el lado opuesto del lado a estirar

Toda la espalda: tire de las rodillas hacia la cabeza y empuje la cabeza entre las rodillas, redondee la espalda por completo.



Entrenamiento de resistencia = entrenamiento cardiovascular

El entrenamiento de resistencia no puede faltar como parte central en cualquier concepto integral de fitness. La razón principal es su relevante eficacia tanto funcional como morfológica, misma que ha sido ya documentada ampliamente:

Órgano	Adaptación del organismo a través del entrenamiento de resistencia
Corazón	Disminución de la frecuencia cardíaca en reposo y mayor resistencia ante estrés, aumento del volumen sistólico, optimización de la función cardíaca, mejora del flujo sanguíneo al músculo cardíaco y a la cavidad ventricular. Mayor adaptación morfológica y dimensional de los músculos involucrados
Pulmón	Optimización de la respiración, aumento de la capacidad de absorción de oxígeno, de vitalidad y del volumen de respiración por minuto
Sangre	Influencia favorable en la composición de lípidos en sangre. Aumento de la capacidad de oxigenación y de transportar oxígeno
Vasos	Reducción del deterioro de la elasticidad de los vasos sanguíneos
Los músculos	Aumento en las mitocondrias y mejora la capilarización
Sistema inmune	Mejora del estado del sistema inmune
Glándulas hormonales	Disminución de la liberación de hormonas del estrés durante la fase de exposición



ENTRENAMIENTO

Entrenamiento de fuerza = entrenamiento con equipo

El entrenamiento de fuerza en el fitness es cada vez más popular. Sobre todo porque este tipo de entrenamiento responde a las necesidades de las personas.

Efectos positivos sobre la salud

(preservación de la fuerza del sistema interno de soporte y musculoesquelético así como la prevención de problemas en la espalda)

Efecto estético (mejora de la figura)

Mejora en el rendimiento

Efecto psicológico

(aumento de la autoconfianza y la autosatisfacción)

Las siguientes premisas enlistan algunos motivos a favor del entrenamiento de fuerza cuyo objetivo es la pérdida de peso:

El aumento de la masa muscular o la prevención de la pérdida muscular relacionada con la edad conducen a un aumento de la tasa metabólica basal (cuantos más músculos se utilizan, mayor es la tasa metabólica basal).

El entrenamiento intensivo de fuerza provoca el llamado efecto "afterburn", es decir, después del entrenamiento hay una mayor quema de grasa en la fase de descanso, que dura varias horas. Esto también conduce a un aumento de la tasa metabólica basal.

¿Qué significa esto en la práctica?

1. Debes seguir un programa de fortalecimiento de cuerpo completo; es decir, enfocar tu entrenamiento en diferentes y preferiblemente grandes grupos musculares.
2. Debes realizar un entrenamiento de fuerza al menos 2-3 veces por semana.



El metabolismo de los carbohidratos

Nuestro cuerpo puede usar los carbohidratos simples solo para obtener energía de ellos. Por otro lado la palabra carbohidratos es solo otro término para referirse al azúcar.

Todos los carbohidratos consisten únicamente de carbono, hidrógeno y oxígeno.

Pero es la composición de ellos es lo que marca la diferencia:

- Azúcares simples o monosacáridos.
Por ejemplo: frutas o glucosa
- Azúcares dobles o disacáridos.
Por ejemplo: malta, leche o azúcar de mesa
- Azúcares múltiples o polisacáridos.
Por ejemplo, almidón vegetal y animal

A continuación las fases del metabolismo de los carbohidratos

Masticado

Inicia en la boca con la adición de saliva (enzima amilasa)

División

Continúa en el estómago y páncreas: Se dividen los carbohidratos complejos en simples

Ingesta

Absorción a través de los intestinos

Aprovechamiento

Formación de glucógeno. Almacenamiento en los músculos y el hígado

Almacenamiento

El excedente se almacena en forma de grasa

Para metabolizar los carbohidratos, el cuerpo necesita la hormona insulina con el objetivo de reducir el nivel de azúcar en la sangre. Con ello, el azúcar o glucosa se transporta de la sangre hacia las células.

DICCIONARIO

El problema: la insulina evita la descomposición de la grasa y la generación de energía a partir de ella.

Trate de mantener la secreción de insulina lo más baja posible.

Consume los carbohidratos correctos

Realiza comidas pequeñas con más frecuencia durante el día

Consume carbohidratos complejos y proteínas

Proteínas

Cada célula del cuerpo humano se compone principalmente de proteínas, por lo que determinan en gran medida la función y la estructura del cuerpo humano. Las proteínas se encuentran en todos los órganos y son un componente principal de los músculos.

Todas las paredes celulares tienen a su vez puertos de entrada para asegurar la permeabilidad de sustancias vitales. Estas "puertas" también están a su vez compuestas de un alto nivel de proteínas. De igual forma, muchas funciones corporales están controladas por enzimas, que también son proteínas y que funcionan como catalizadores, cuya función es acelerar procesos vitales.

Las proteínas se componen de alrededor de 20 aminoácidos diferentes. De estos, 10 son esenciales y deben ingerirse con alimentos.

¿Dónde se encuentran los aminoácidos esenciales?

Los aminoácidos esenciales se encuentran principalmente en las proteínas animales como la carne, el pescado, la leche, los huevos y el queso, pero también en algunos alimentos vegetales.



Grasas

Las grasas proporcionan energía y son alimentos básicos. La grasa también proporcionan materias primas para la construcción de varias sustancias corporales y es un medio de almacenamiento para las vitaminas A, D, E y K. Sin embargo, debido a que nuestras necesidades energéticas suelen estar cubiertas, el exceso de energía de las grasas se almacena en forma de depósitos.

Dado que durante el esfuerzo físico se utiliza primero la energía proveniente de los carbohidratos, nuestros depósitos de grasa suelen no verse afectados y por el contrario crecer cada vez más. La energía de los depósitos de grasa solo se consume a través del esfuerzo corporal continuo o la realización continua de una actividad deportiva.

Cuidado con las grasas escondidas: ¡Una salchicha que disfrutamos como acompañamiento puede cubrir todo nuestro requerimiento diario de grasa!

Grasas buenas, grasas malas

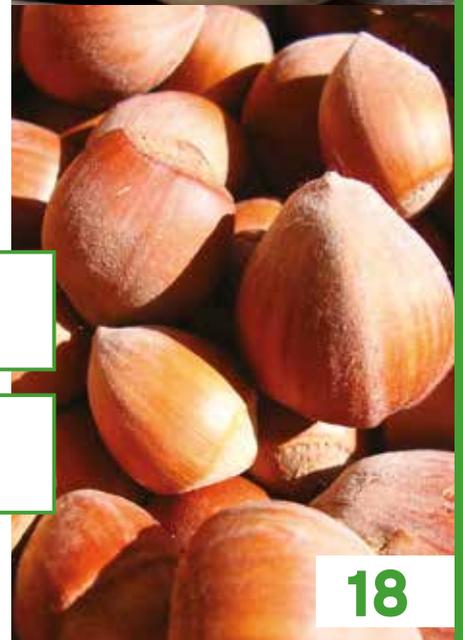
Dependiendo de su composición, las grasas se clasifican en ácidos grasos saturados o insaturados. Los compuestos saturados (sin un doble enlace químico) están „llenos“, no reaccionan tan rápido al contacto con otras sustancias y suelen ir directamente a los depósitos de grasa. A este grupo pertenecen todas las grasas hidrogenadas.

Mientras que los compuestos insaturados (con uno o más dobles enlaces) son mucho más „sociables al contacto“. Se utilizan en los procesos de construcción orgánicos y proporcionan los componentes vitales que nuestro cuerpo necesita.

¿Dónde se encuentran los ácidos grasos?

Los ácidos grasos saturados se encuentran, por ejemplo en: mantequilla o aceite de coco

Los ácidos grasos monoinsaturados se encuentran, por ejemplo en: aceite de oliva o aceite de cacahuete



DICCIONARIO

Los ácidos grasos poliinsaturados esenciales no pueden ser producidos por el propio cuerpo, sin embargo son necesarios. Éstos los podemos encontrar de la siguiente forma:

Los ácidos grasos omega-6, por ejemplo, en: aceite de sésamo o aceite de germen de trigo

Los ácidos grasos omega-3, por ejemplo, en: aceite de linaza, aceite de colza o aceite de pescado

Suplemento nutricional

Concentrados de proteína

Los concentrados de proteína son una excelente adición a tu dieta. También son una buena alternativa como tentempié entre horas y sobre todo como "merienda nocturna".

La ventaja: los concentrados son bajos en grasa, llenan y no contienen purinas (el aminoácido purina, que se encuentra en grandes cantidades en la carne de cerdo, y que puede causar inflamación en las articulaciones).

Los concentrados de proteína con la calidad adecuada, tienen un alto valor biológico, es decir, nuestro cuerpo puede procesarlos muy bien.

Debes prestar especial atención a que el valor biológico de los concentrados de proteínas sea lo más alto posible. De esta manera aseguras un consumo óptimo.

Grasas

Suplementos dietéticos y grasas: ¿ cómo se combinan?

Muy simple: ¡Asegúrate de que la ingesta de ácidos grasos omega-3 sea lo suficientemente alta!

Los ácidos grasos omega-3 protegen contra las enfermedades cardiovasculares y pueden inhibir la inflamación de las articulaciones, además de ser extremadamente vitales para el sistema inmunológico. Este tipo de ácido graso se puede encontrar en: pescados de mar, aceite de linaza y también en los frutos secos.



Vitaminas

Las vitaminas son nutrientes esenciales que nuestro organismo no puede producir por sí mismo. Consume una dieta rica en vitaminas con frutas y verduras. Si hay deficiencias en su consumo te recomendamos el apoyo de preparaciones combinadas, también llamadas preparaciones multivitamínicas.

Debes tomar suplementos vitamínicos justo después de comer frutas y/o verduras ya que las sustancias vegetales secundarias en frutas y verduras (fitoquímicos) aumentan su efecto.

Minerales

¡Nada funciona en nuestro cuerpo sin minerales!

Necesitamos minerales para la salud de los huesos, el metabolismo y el sistema cardiovascular, entre otros objetivos. Una dieta completa y variada es ideal y deseable ya que suministra al organismo de todas las sustancias vitales.

Usualmente podemos encontrar una gran cantidad de minerales en frutas y verduras, pero en caso de deficiencia, se recomienda nuevamente usar preparaciones combinadas de alta calidad.

Son ideales las preparaciones que no contienen sodio.

L-carnitina

La L-carnitina es el „autobús de enlace“ de los ácidos grasos ya que los transporta a través de la membrana celular de las células quemagrasas. Nuestro cuerpo es capaz de producir L-carnitina por sí mismo, Sin embargo bajo ciertas condiciones puede haber escasez provocando que la eliminación de grasa se realice lentamente.

Las bebidas o preparados enriquecidos con L-carnitina antes del entrenamiento ofrecen una buena oportunidad para apoyar al cuerpo durante la quema de grasas.

El efecto estimulante en el sistema inmunológico de la L-carnitina también está científicamente probado. Los estudios han demostrado que los atletas que toman L-carnitina tienen menos probabilidades de contraer infecciones.



Orientación para la vida cotidiana

Beber

Para muchas personas, beber de 3 a 5 litros de líquidos al día es un desafío. Estas sugerencias pueden ayudar:

1. Beba dos vasos grandes de agua por la mañana cuando prepare su café o té. Así, ya habrás logrado 1/4 de la cantidad mínima recomendada justo al comienzo del día.
2. Trata de beber varias botellas de agua pequeñas, por ejemplo, de 0,5 l de contenido a lo largo del día. Esto suele ser más fácil que beber una toma grande de 1,5 l.
3. Lo ideal es beber tu café „negro“ con un vaso de agua, esto estimula el metabolismo.
4. Escucha a tu cuerpo: A veces confundimos la sed con el hambre. Esa pequeña hambre entre comidas y por la noche a menudo se puede saciar con un vaso de agua.

Proteína

¿Cuándo es más efectiva la ingesta de proteínas?

1. Asegúrate de tener fases de bajo consumo de carbohidratos a lo largo del día, especialmente por la noche. En ese momento es recomendable comer más proteínas y evitar el azúcar. Ejemplo: ensalada con filete de pechuga de pollo o tomate con mozzarella. Motivo: ¡la proteína en combinación con la grasa apenas aumenta el nivel de insulina!
2. El metabolismo de las proteínas en los músculos aumenta hasta en un 300 % durante y después del entrenamiento. Vale la pena tomar un batido de proteínas de fácil digestión justo antes o inmediatamente después del entrenamiento.
3. ¡Come pescado fresco con más frecuencia en lugar de carne! El pescado contiene valiosas grasas omega-3. ¡Son buenos para el sistema cardiovascular, para el sistema hormonal y para el cerebro!

Carbohidratos

¿Qué carbohidratos y, sobre todo, cuáles son los más adecuados?

1. ¿Te gusta comer pasta? No te preocupes, no tienes que privarte de ello completamente: solo usa pasta integral.
2. Lo ideal es comprar siempre frutas y verduras frescas cuando estén en temporada. Fuera de temporada, una buena idea es comprar frutas y verduras congeladas. La ventaja de ello es que las frutas y verduras se congelan rápidamente a las pocas horas de ser cosechadas y aún contienen una gran proporción de vitaminas y minerales.
3. La patata es muy positiva en cuanto a contenido mineral. Pero cuidado: dado que las patatas apenas contienen fibra, impulsan vigorosamente la liberación de insulina. También debes prestar atención a la forma de preparación (patatas hervidas, patatas asadas o patatas fritas).



Grasas

1. ¡Las nueces pueden reducir hasta en un 60% el riesgo de enfermedades cardiovasculares! Así que come nueces con más frecuencia. ¡Los salados y asados, hay que evitarlos por supuesto! Guarde las nueces en el refrigerador y preste atención a la fecha de caducidad (idealmente no más de 12 meses).
2. ¡Evite todos los alimentos fritos! Contienen grasa en grandes cantidades, y también del tipo menos saludable.
3. ¡Por favor, evita comprar margarina etiquetada en el empaque con „adecuada para hornear y freír“!. Es precisamente aquí donde hay demasiadas grasas artificiales e hidrogenadas que obstruyen los vasos sanguíneos.
4. Para freír: utilice aceite de oliva o aceite de colza. Estos contienen una alta proporción de grasas omega-3.
5. ¿Mantequilla o margarina sobre el pan? ¡Ni lo uno ni lo otro! Usa queso cottage bajo en grasa para untar en el pan. Si no quieres prescindir de la margarina: Usa „margarina omega-3“ de la tienda de productos dietéticos.



Contenido nutricional en los alimentos, vitaminas, etc.

1. Presta atención a los ingredientes listados en la etiqueta de tus alimentos: Primero, se encuentra el ingrediente que constituye la mayor proporción contenida. En segundo lugar se encuentra el ingrediente que constituye el segundo mayor porcentaje, y así sucesivamente.
2. Nuestro organismo se „sobreacidifica“ por el exceso de harina blanca refinada, azúcar, alcohol, nicotina y alimentos carentes de minerales. El resultado: cansancio, susceptibilidad a las infecciones y reducción de la capacidad de concentración.
3. Una manera para contrarrestar la hiperacidez es mediante la ingesta de alimentos ricos en minerales: frutas, verduras. También ayudará una tableta de magnesio.
4. Contenido vitamínico de los alimentos: ¡Cuánto más se hayan modificado y procesado industrialmente tus alimentos, menor será el valor nutricional! Los agregados vitamínicos son una señal de que las sustancias vitales naturales (vitaminas, minerales) se han perdido durante el proceso de producción.

¿Qué hacer cuando tienes hambre?

Seguramente lo has experimentado: sientes apetito por la noche y recurres a algo fácil y disponible de la nevera. Busca alternativas saludables. Prepárate mejor un batido de proteínas: te saciará y promoverá la regeneración mientras duermes. Otra alternativa es comer un puñado de nueces, contienen ácidos grasos omega-3 esenciales y además serán un importante aporte de proteínas. Pero recuerda: nada de carbohidratos rápidos, por ejemplo: una soda.

