



SACIA TU SED

ESTE MES:

UN BATIDO RECONSTITUYENTE

RÁPIDO DE PREPARAR, DELICIOSO Y, SOBRE TODO, MUY EFICAZ.

Después de hacer ejercicio, tu cuerpo necesita incrementar sus niveles de insulina para controlar la respuesta de cortisol y fomentar la absorción de proteínas. Sabemos lo importante que es este proceso y por ese motivo te recomendamos que tomes este batido. La receta es de los doctores naturópatas Joe Dowdell y Brooke Kalanick y dará a tus músculos todo aquello que necesitan para una recuperación rápida y eficaz. Mezcla los ingredientes en una batidora hasta conseguir un batido espumoso y listo para beber.

INGREDIENTES

1 cuchara de proteína de suero de leche
1/2 taza de fresas, frambuesas y arándanos congelados
1 taza de agua o 1/2 taza de agua con 1/2 taza de batido de chocolate o vainilla sin azúcar.

(Receta tomada de *Ultimate You*, de Joe Dowdell y Brooke Kalanick, Ed. Rodale 2010).

ENERGÍA EN ESTADO LÍQUIDO

Lo que haces antes y después del gimnasio llega a ser más determinante que lo que haces en él. El secreto para un cuerpo 10 está encerrado en una botella.

LOS INGREDIENTES MÁS POTENTES: PROTEÍNAS, CREATINA Y CARBOHIDRATOS

"La creatina te ayuda a entrenar más duro y a reponerte antes", dice el doctor Alan Hayes. La fórmula mágica está compuesta por 40 gramos de proteína de suero de leche, 40 gramos de carbohidratos y cinco gramos de creatina. Si prefieres tomarlo preparado, prueba Cyclone, la versión lista para beber (maximuscle.com).

EL PRINCIPAL ENEMIGO CAMBIA DE BANDO: LA GRASA SERÁ NUESTRA MEJOR ALIADA

Un estudio del *Journal of Medicine, Science and Sports Exercise* demuestra que los hombres que toman una dieta normal con una cantidad moderada de grasa consiguen más músculo y hasta un 86% más de fuerza. Así que llena tus reservas con grasas vegetales, nueces y legumbres. Pero evita las grasas transgénicas porque bloquean la absorción de proteínas.

EL SUPLEMENTO SUBESTIMADO: LA CAFEÍNA

Tu capuchino esconde un arma secreta: la cafeína. Esta te ayuda a levantar un dos por ciento más de peso, hacer entre dos y cuatro repeticiones más en cada serie, entrenar un 30% más y quemar un cinco por ciento más de grasa. Para beneficiarte toma entre 200 y 400 mg —una taza de café contiene 132 mg— una hora antes de ejercitarte.



ELEVACIÓN FRONTAL CON BARRA

Tres series de 12 repeticiones.

CONSEJO: Mantén el abdomen firme y semiflexiona rodillas y codos.



PRESS DE HOMBROS EN BANCO CON MANCUERNAS

Alterna con el primer ejercicio tres series de 15 repeticiones.

CONSEJO: Extiende bien los codos y concluye con las mancuernas sobre la cabeza.



ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNAS

Tres series de 15 repeticiones.

CONSEJO: Permanece lo más erguido posible.

ENTRENADOR PERSONAL



Atrévete con Leonel Cabrera, monitor LCT.
cabreraleonel@hotmail.com Tel.: 662 089 454

HOMBROS Y BRAZOS

Tonificar y fortalecer

UNA BUENA ARMADURA ES TU MEJOR CARTA DE PRESENTACIÓN. ENTRENA ENTRE TRES Y CINCO DÍAS A LA SEMANA Y VERÁS RESULTADOS.



CURL DE BÍCEPS CON ROTACIÓN EN BANCO

Alterna con el ejercicio anterior tres series de 12 repeticiones con cada brazo. **CONSEJO:** Extiende completamente el codo al bajar y mantén el abdomen firme en todo momento.



CURL CON BARRA

Realiza tres series de 15 repeticiones. **CONSEJO:** La espalda debe estar recta.



PRESS FRANCÉS EN BANCO

Atrévete a alternar con el ejercicio anterior tres series de 15 repeticiones. **CONSEJO:** Mantén los codos fijos y extiéndelos completamente al subir.



FONDOS

Para terminar, realiza tres series de 15 repeticiones. **CONSEJO:** Mantén la espalda recta y estira bien antes de acabar.



UN ORDENADOR DE PULSERA

El pulsómetro Polar FT80 es perfecto para entrenamientos de cardio y fuerza, posee tests de estado de forma y de relajación, muestra las calorías quemadas e incluye un programa diseñado para optimizar el trabajo de fuerza. www.polariberica.es