

DP TRAINER

Independencia Nutricional

Vista Previa - 2 capitulos gratuitos

Capítulo 1 - El balance energetico

Todo lo que comes tiene calorías. Todo lo que haces gasta calorías. La diferencia entre ambas es lo que determina si subes, bajas o mantienes tu peso corporal. Esto se llama balance energetico y es el principio mas importante de la nutricion.

No existe ninguna dieta, suplemento o tecnica que funcione por fuera de este principio. Ni la keto, ni el ayuno intermitente, ni el detox. Todo funciona cuando crea un deficit. Todo falla cuando no lo crea.

Tu cuerpo necesita una cantidad de calorías por dia para funcionar. Esa cantidad se llama TDEE (Total Daily Energy Expenditure) y depende de tu peso, altura, edad, sexo y nivel de actividad.

Si comes menos de tu TDEE: perdes peso. Si comes mas: ganas peso. Si comes igual: te mantenes. Asi de simple. Y asi de complejo a la vez.

Capítulo 2 - Los macronutrientes

Los alimentos tienen tres componentes principales que aportan calorías: proteínas, carbohidratos y grasas.

Proteínas: 4 calorías por gramo. Son el material de construcción del músculo. Sin suficiente proteína no hay recuperación, no hay crecimiento, no hay preservación de masa magra.

Carbohidratos: 4 calorías por gramo. Son el combustible preferido del cuerpo para el ejercicio y las funciones cerebrales. No son el enemigo. El exceso es el problema.

Grasas: 9 calorías por gramo. Regular hormonas, absorben vitaminas y protegen órganos. Son necesarias, no opcionales.

El secreto no es eliminar ninguno de los tres. Es encontrar la proporción que funcione para tu objetivo y que puedas sostener en el tiempo.

Para acceder al ebook completo:

dptrainer.web.app