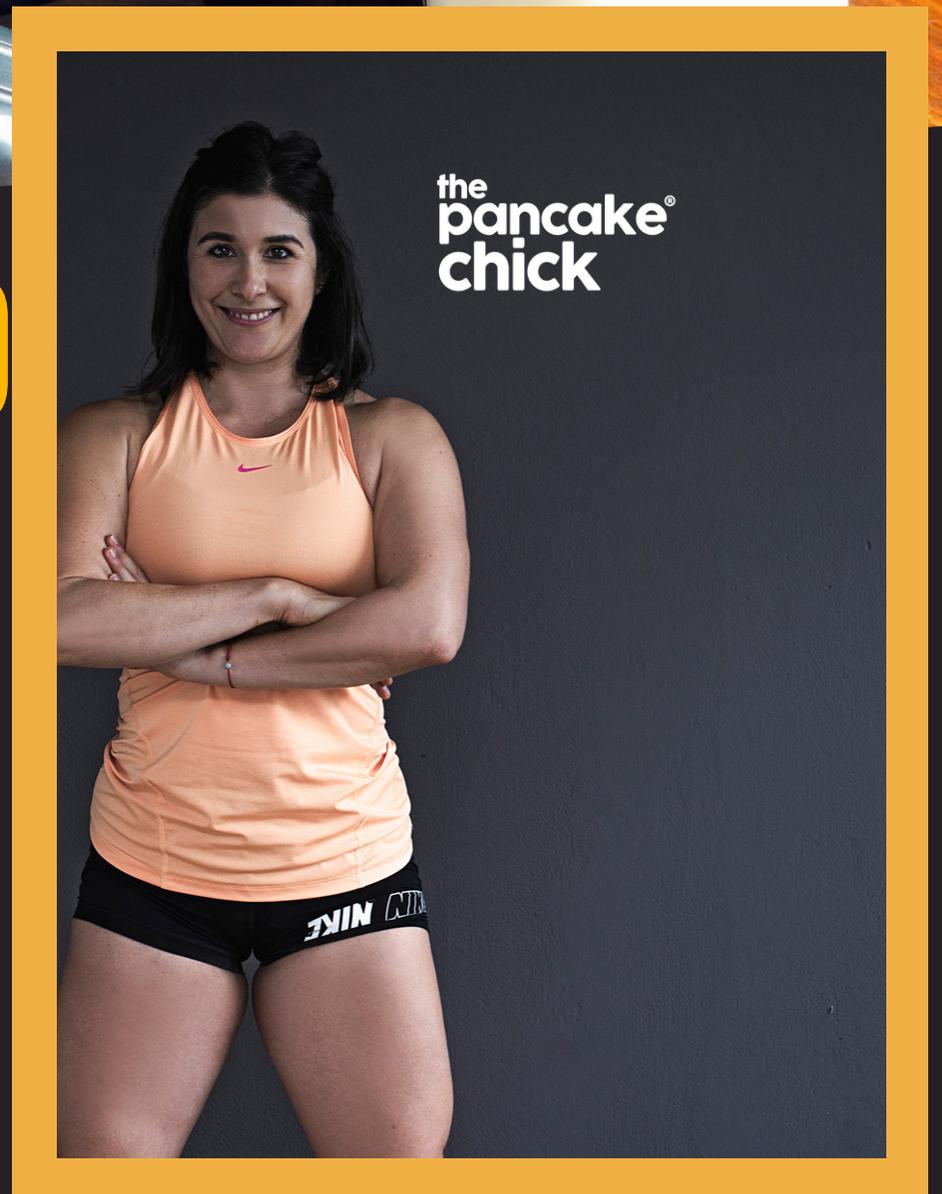




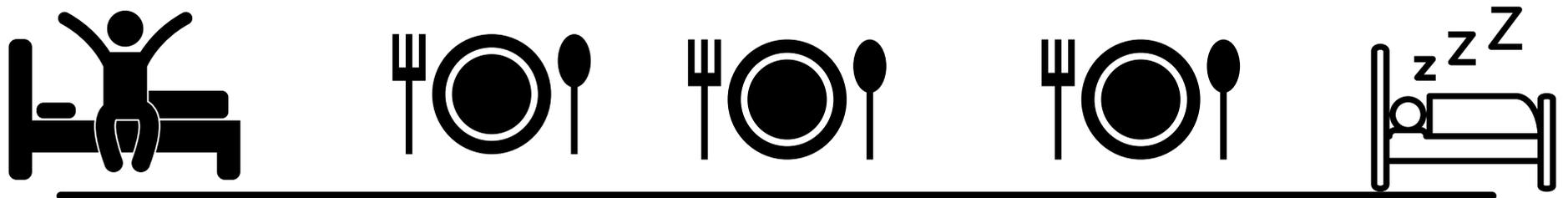
¿DEBO COMER ALGO INMEDIATAMENTE DESPUES DE ENTRENAR?

¿O sino no sirve el entreno?



LO QUE IMPORTA

Para los que buscan verse bien y entrenan una vez al día.....

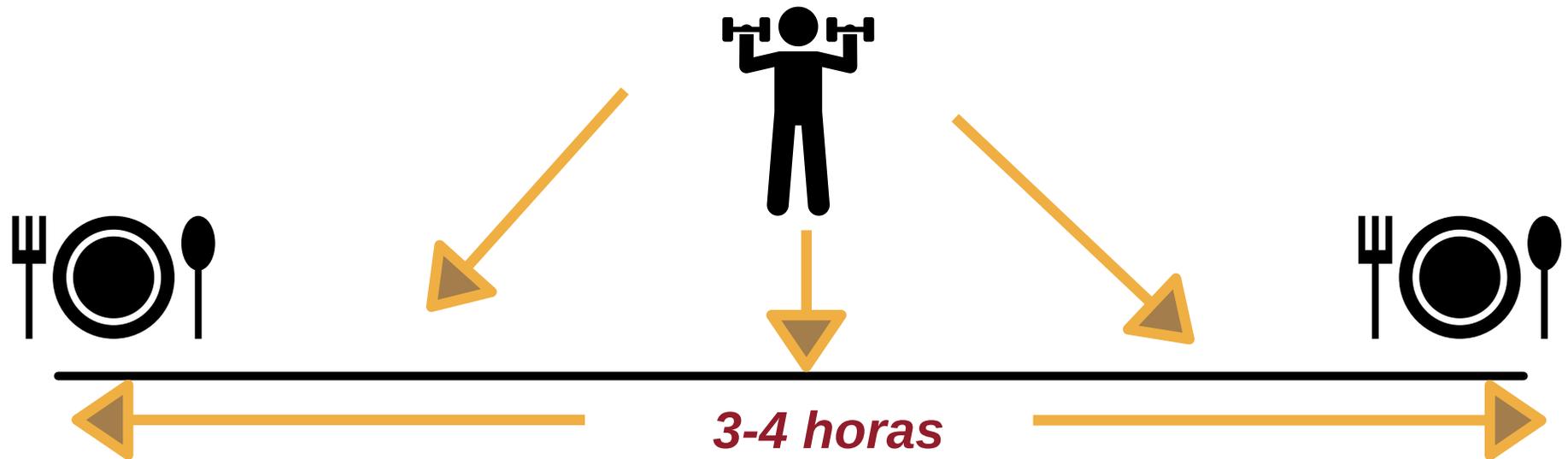


1. **SUFICIENTE COMIDA**
2. **20-40g de prote en cada comida (3-5 comidas)**
3. **Entrenamiento y descanso adecuado**

Lo importante es que el consumo de proteína (alimentos/suplementos) esté en intervalos regulares

ENTONCES...

Comer o no, depende principalmente de



1. *A que hora fue su comida antes de entrenar*
2. *La duración/intensidad y objetivo del entrenamiento*
3. *Entrenamiento y descanso adecuado*

A mayor lejanía de la comida antes de entrenar, más rápido tiene que comer después...

EJEMPLO...

Si come y al ratito entrena...



1. *Si entrena solo una vez al día puede esperar 1-2 horas sin problema...Y no va a "perder gains"*
2. *Recuerde que es importante lo que hace y come DURANTE EL DÍA*
3. *Cantidades depende del requerimiento y objetivo*

"Si acaba de comer", no es necesario salir corriendo a tomarse una prote...Puede ir a bañarse, alistarse y luego desayunar como se debe

EJEMPLO...

Si entre la comida pre entreno, el entreno y la proxima comida hay 4 horas...



1. *"Ensanguche" el entreno entre ambas comidas y no se preocupe*
2. *Puede comer sólidos (comida) o hacerse un batido. Eso depende de preferencia, hambre, conveniencia*

Si el entreno cae en medio de dos comidas, solo debe asegurarse comer lo que debe y no se preocupe por nada.

EJEMPLO...

Si ha pasado más de 3-4 horas desde su última comida...



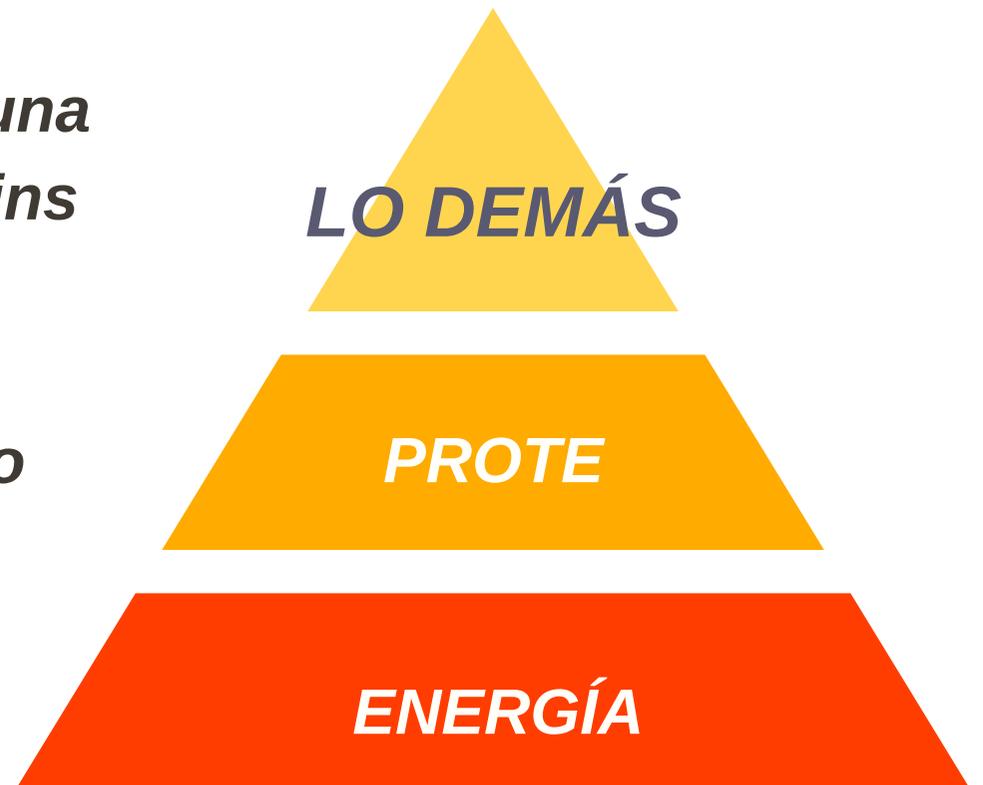
1. Aquí **SI IMPORTA COMER LO MÁS RÁPIDO QUE PUEDA!**
2. Puede comer sólidos (comida) o hacerse un batido. Eso depende de preferencia, hambre, conveniencia

Esto aplica para personas que entrenan en ayunas también.

FINALMENTE...

Ud no pierde gains por esperar una hora para comer....Ud pierde gains por NO COMER SUFICIENTE.

O por entrenar demasiado y no descansar lo que debe



No se complique, establezca sus propios horarios de comida de acuerdo a SU COMODIDAD y no se estrese si "ya pasaron los 30min de la ventana anabólica"

PARA LEER...

- **Schoenfeld BJ, Aragon AA. *Is There a Postworkout Anabolic Window of Opportunity for Nutrient Consumption? Clearing up Controversies. J Orthop Sports Phys Ther.* 2018 Dec;48(12):911-914. doi: 10.2519/jospt.2018.0615. PMID: 30702982.**
- **Schoenfeld, B. J., Aragon, A. A., & Krieger, J. W. (2013). *The effect of protein timing on muscle strength and hypertrophy: a meta-analysis. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 10(1), 53.* <https://doi.org/10.1186/1550-2783-10-53>**
- **Schoenfeld, B. J., Aragon, A., Wilborn, C., Urbina, S. L., Hayward, S. E., & Krieger, J. (2017). *Pre- versus post-exercise protein intake has similar effects on muscular adaptations. PeerJ, 5, e2825.* <https://doi.org/10.7717/peerj.2825>**
- **Saxton, R. A., & Sabatini, D. M. (2017). *mTOR Signaling in Growth, Metabolism, and Disease. Cell, 168(6), 960–976.* <https://doi.org/10.1016/j.cell.2017.02.004>**
- **Iraki, J., Fitschen, P., Espinar, S., & Helms, E. (2019). *Nutrition Recommendations for Bodybuilders in the Off-Season: A Narrative Review. Sports (Basel, Switzerland), 7(7), 154.* <https://doi.org/10.3390/sports7070154>**