

PROGRAMA LPESB

PROGRAMA AUMENTO DE MASA MUSCULAR

**1pe
Psb**[®]
LA PANQUECA
EN SU BOLSILLO

BY

the
pancake[®]
chick

LA PANQUECA EN SU BOLSILLO

¿QUÉ ES?



Consiste en aumento progresivo de calorías para lograr el exceso calórico necesario para estimular el crecimiento de masa muscular o el desempeño en el ejercicio en presencia de una buena planificación del entrenamiento.

LA PANQUECA EN SU BOLSILLO

DIRIGIDO A

Personas que entrenan 1-2 horas y que tienen trabajos activos (trabajos de pie como saloneros, enfermeros, etc) y que deseen aumentar de masa muscular

Personas con trabajos sedentarios pero con sesiones de ejercicio extenuantes enfocadas en hipertrofia (2 horas o más) y que deseen aumentar masa muscular

Personas muy delgadas o con bajo % de grasa que deseen aumentar de peso

Personas que esten dispuestas a salir de su zona de confort, que no tengan miedo a experimentar y que esten dispuestas a desaprender, aprender otras cosas y a tomar sus propias decisiones.

**lpe
sb**

LA PANQUECA
EN SU BOLSILLO

LA PANQUECA EN SU BOLSILLO

PARA QUIEN NO ES

Personas que les da miedo aumentar de peso o grasa

Personas con exceso de grasa corporal o peso o que NO HACEN EJERCICIO

Personas con padecimientos específicos de salud como diabetes, presión alta, hipotiroidismo, niños, adolescentes, embarazadas o en lactancia, con trastornos digestivos (Crohn, CUCI), personas con trastornos de la conducta alimentaria,

Si no está seguro de cuál programa escoger y le DA MIEDO O NO SE SIENTE COMODO CON LA IDEA DE AUMENTAR PESO O GRASA, comience primero con PERDIDA DE GRASA

**lpe
sb**

LA PANQUECA
EN SU BOLSILLO

LA PANQUECA EN SU BOLSILLO

¿QUÉ SE NECESITA?

Hacer un entrenamiento **ESTRUCTURADO DE PESAS CON ENFASIS EN HIPERTROFIA**

Puede aplicarse cuando la persona **NO DESEA PERDER PESO** y tiene un **GASTO CALORICO ALTO** como cuando hace mucho ejercicio o tiene trabajos activos

Si no está seguro de cuál programa escoger y le **DA MIEDO O NO SE SIENTE COMODO CON LA IDEA DE AUMENTAR PESO O GRASA**, comience primero con **PERDIDA DE GRASA**

**lpe
sb**

LA PANQUECA
EN SU BOLSILLO

LA PANQUECA EN SU BOLSILLO

IMPORTANTE

Un exceso de calorías SIN EL ESTIMULO DE PESAS adecuado puede resultar en un aumento de grasa mayor al deseado por lo que es necesario considerar esta parte

En un proceso de aumento de masa muscular es normal también aumentar grasa.

**lpe
sb**

LA PANQUECA
EN SU BOLSILLO

¿ESTÁS LISTO?



Haz click en la imagen

**lpe
psb**[®]
LA PANQUECA
EN SU BOLSILLO



¿Tenés dudas?
+506 89207533

**lpe
psb**[®]
LA PANQUECA
EN SU BOLSILLO

www.thepancakechick.com

**lpe
psb**[®]
LA PANQUECA
EN SU BOLSILLO