
¿Qué comer antes y después de entrenar para ver resultados reales?

A menudo nos centramos tanto en las repeticiones que olvidamos lo más importante: la gasolina que le das a tu cuerpo. Si quieres rendir al máximo y evitar la fatiga, la clave está en el timing nutricional. No se trata de comer menos para "compensar", sino de comer de forma inteligente para que tu energía no caiga a mitad de la sesión y puedas empujar con fuerza cada serie.

Antes de entrenar, tu prioridad es la energía rápida. Apuesta por carbohidratos de fácil digestión unos 30-60 minutos antes: un plátano, una tostada de arroz o un poco de avena. Esto evitará que tu cuerpo "tire" de tejido muscular para obtener energía y te mantendrá enfocada. Un café solo puede ser tu mejor aliado para activar el metabolismo y la concentración.

Al terminar, entramos en la fase de reparación. Tu cuerpo necesita proteína para reconstruir el tejido muscular y carbohidratos para recuperar los depósitos de energía (glucógeno) agotados. No necesitas comer inmediatamente al soltar la pesa, pero nutrirte en las dos horas posteriores optimizará tu recuperación y evitará las agujetas extremas. Prioriza comida real: pollo, pescado o legumbres combinados con una fuente de hidratos como patata o arroz.

Recuerda que la suplementación es solo el "extra". Un batido de proteínas es cómodo, pero nada sustituye a una base de comida sólida. La hidratación también juega un papel crucial: beber agua antes, durante y después es el paso más sencillo (y olvidado) para mantener el rendimiento alto.



"Nutre tu cuerpo para que tu mente pueda volar." El equilibrio entre lo que comes, cómo entrenas y cómo descansas es la verdadera fórmula del éxito. Utiliza este conocimiento para empoderarte y tomar el control de tu salud. Para planes personalizados y asesoramiento directo, no dudes en contactarme.

