

*Manuel Caneda*

TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA

**PLAN NUTRICIONAL**

Guía personalizada

PLAN BASICO

MAYO 2026

*Este documento contiene tu plan nutricional personalizado.*

## Hola Cliente,

Quieres ser como Cbum pero natty. Buen objetivo, ambicioso pero realista a largo plazo si hacemos las cosas bien. He montado este plan adaptándome a tu estilo de vida: ayuno intermitente con 2 comidas principales, intolerancia a lactosa, experiencia previa contando macros, y motivación de 9/10.

Antes de nada, hay algo que tengo que decirte con total claridad:

### ⚠ El sueño es tu mayor limitante ahora mismo

Duermes menos de 6 horas. Para hipertrofia esto es un problema REAL, no una recomendación genérica. Durante el sueño profundo se produce el 70-80% de la hormona de crecimiento (GH) diaria. Con menos de 6 horas, estás cortando de raíz tu principal ventana anabólica. Además, la privación de sueño eleva el cortisol, reduce la testosterona, aumenta la resistencia a la insulina y empeora la recuperación muscular. Puedes tener la dieta perfecta y el entreno perfecto: si no duermes 7-8 horas, estarás tirando la mitad del trabajo a la basura. **PRIORIDAD Nº1:** antes de optimizar macros, optimiza el sueño.

Aclarado eso, vamos con el plan. Algunas cosas que he tenido en cuenta:

- **Intolerancia a lactosa:** todo el plan es SIN LACTOSA. Los lácteos que aparecen son sin lactosa, fermentados (kéfir, yogur natural — estos suelen tolerarse bien porque las bacterias ya han digerido la lactosa) o vegetales.
- **2 comidas principales (ayuno intermitente):** lo respeto porque es tu preferencia y llevas tiempo con ello. Pero para hipertrofia, 2 comidas complica la distribución de proteína. He añadido un snack perientreno obligatorio (no rompe el ayuno de forma significativa, pero sí te da rendimiento). En la práctica es un esquema 2+1.
- **Formato mixto:** menú base con alternativas de intercambio. Como ya sabes contar macros, esto te da estructura + libertad.
- **Experiencia previa con FODMAPs:** ya sabes que los ultraprocesados, edulcorantes y bollería te sientan mal. El plan los evita, pero no necesitas una eliminación formal.

## Tu plan semanal

He diferenciado entre los días de entrenamiento (3-4 días, ~2.900 kcal) y los días de descanso (3-4 días, ~2.500 kcal). Para hipertrofia con tu composición actual (76 kg, 170 cm, IMC 26,3), el objetivo es un ligero superávit calórico que permita ganar músculo con la mínima ganancia de grasa posible.

**Ventana de alimentación sugerida: ~12:00 a 21:00h** (9 horas). Esto te permite mantener el ayuno matinal que ya haces, añadir el snack pre-entreno, y encajar las 2 comidas grandes con margen.

### Días de entrenamiento (~2.900 kcal)

Comida / Hora	Menú base	Alternativa de intercambio	Macros aprox.
Desayuno ligero ~8:00h (fuera ventana)	2 kiwis + café solo	Misma estructura. Fruta libre (manzana, plátano, frutos rojos)	~100 kcal   P: 2g CH: 25g G: 0g
<b>COMIDA 1 (principal) ~12:30h</b>	100 g arroz (seco) + 200 g pollo a la plancha + 250 g verdura salteada (pimiento, berenjena, espinacas) + 15 ml AOVE + 30 g queso curado sin lactosa	Arroz → 80 g pasta (seco) / 80 g quinoa (seca) / 250 g boniato. Pollo → 200 g pavo / 180 g ternera / 200 g salmón / 3 huevos + 80 g jamón	~950 kcal   P: 60g CH: 90g G: 30g

Comida / Hora	Menú base	Alternativa de intercambio	Macros aprox.
<b>SNACK PRE-ENTRENO</b> ~15:30h	1 plátano + 30 g mantequilla de cacahuete + 2 tortitas de arroz	Plátano → dátiles (40 g) / manzana. Mantequilla cacahuete → 30 g frutos secos	~350 kcal   P: 8g CH: 45g G: 15g
<b>CENA (post-entreno)</b> ~20:30h	80 g pasta (seca) + 200 g salmón al horno + 200 g brócoli/judías verdes + 15 ml AOVE + 200 g yogur natural sin lactosa con 100 g arándanos + 15 g chía + 15 g chocolate negro >85%	Pasta → 100 g arroz (seco) / 80 g quinoa (seca) / 250 g boniato. Salmón → 200 g merluza / 200 g gambas / 3 huevos + 100 g pavo. Yogur natural → 200 ml kéfir sin lactosa	~1.250 kcal   P: 75g CH: 105g G: 45g
<b>PRE-SLEEP (opcional)</b> ~21:30h	200 ml kéfir sin lactosa + 15 g nueces	Kéfir → 200 g yogur sin lactosa / 30 g caseína en agua	~250 kcal   P: 15g CH: 12g G: 16g

**Total día entreno: ~P: 160 g (2,1 g/kg) | CH: 275 g | G: 106 g | 2.900 kcal**

### Días de descanso (~2.500 kcal)

Comida / Hora	Menú base	Alternativa de intercambio	Macros aprox.
<b>Desayuno ligero</b> ~8:00h	2 kiwis + café solo	Misma estructura	~100 kcal   P: 2g CH: 25g G: 0g
<b>COMIDA 1 (principal)</b> ~12:30h	80 g arroz (seco) + 180 g ternera magra + 250 g verdura + 15 ml AOVE + 30 g queso sin lactosa	Mismos intercambios que días entreno	~850 kcal   P: 55g CH: 75g G: 28g
<b>SNACK</b> ~16:00h	200 g yogur sin lactosa + 100 g fruta (fresas/arándanos) + 15 g nueces + 15 g chía	Yogur → kéfir sin lactosa. Fruta libre	~300 kcal   P: 15g CH: 28g G: 18g
<b>CENA</b> ~20:30h	70 g pasta (seca) + 200 g merluza al horno + 200 g ensalada variada + 10 ml AOVE + 200 g yogur sin lactosa con 50 g copos espelta + 15 g chocolate negro	Mismos intercambios	~1.050 kcal   P: 65g CH: 100g G: 35g
<b>PRE-SLEEP</b> ~21:30h	200 ml kéfir sin lactosa		~200 kcal   P: 12g CH: 10g G: 10g

**Total día descanso: ~P: 149 g (2,0 g/kg) | CH: 238 g | G: 91 g | 2.500 kcal**

### Distribución semanal sugerida

Día	Tipo	Proteína comida	Proteína cena
Lunes	Entreno	Pollo	Salmón + yogur sin lactosa
Martes	<b>Descanso</b>	Ternera	Merluza + kéfir
Miércoles	Entreno	Huevos + jamón	Gambas + yogur
Jueves	<b>Descanso</b>	Pollo / pavo	Atún + kéfir
Viernes	Entreno	Salmón / trucha	Pollo + yogur
Sábado	Entreno	Libre	Libre
Domingo	<b>Descanso</b>	Libre	Libre

**Sobre el yogur y el kéfir con tu intolerancia a lactosa**

El yogur natural y el kéfir están FERMENTADOS: las bacterias ya han digerido gran parte de la lactosa. La mayoría de intolerantes los toleran bien.

Si aun así te sientan mal, usa versiones SIN LACTOSA (Kaiku, Central Lechera Asturiana, Hacendado sin lactosa) o yogur de soja/coco.

El queso curado también tiene muy poca lactosa (<0,5 g/100 g). Deberías tolerarlo sin problema.

## Timing nutricional perientrenamiento

Entrenas por la tarde (16-20h). Con tu esquema de ayuno intermitente, la comida de las 12:30 actúa como pre-entreno y la cena de las 20:30 como post. El snack de las 15:30 es el puente que conecta ambos.

Momento	Qué hacer	Cuándo
<b>PRE (comida)</b>	La comida 1 de las 12:30h. Asegúrate de meter los CH + proteína completos. Es tu combustible principal.	3-4h antes del entreno
<b>PRE (snack)</b>	Plátano + mantequilla cacahuete + tortitas. CH rápidos + grasa. Ligero, no pesado.	60-90 min antes
<b>DURANTE</b>	Agua. Si la sesión es >90 min y muy intensa, añade bebida isotónica.	Toda la sesión
<b>POST (cena)</b>	Cena completa: la más grande del día. Proteína + CH + verdura + grasa + probióticos (yogur/kéfir).	Al llegar a casa (~20:30h)
<b>PRE-SLEEP</b>	Kéfir + nueces o caseína. Proteína de digestión lenta para alimentar la SPM nocturna.	30-60 min antes de dormir

### Sobre el snack pre-entreno y el ayuno intermitente

Sé que prefieres 2 comidas. El snack de las 15:30 técnicamente rompe el ayuno, pero sin él estarías entrenando con 3-4 horas desde la última ingesta. Para hipertrofia, eso es suboptimo.

Si insistes en mantener el ayuno estricto, al menos come la COMIDA 1 lo más cerca posible del entreno (13:30-14:00h en vez de 12:30h).

Pero mi recomendación es clara: el snack pre-entreno se queda.

### Sobre los síntomas al entrenar pierna

Me dices que cuando entrenas pierna tienes náuseas, gases, hinchazón y reflujo. Esto es muy común: los ejercicios de pierna (sentadilla, prensa) comprimen el abdomen y aumentan la presión intraabdominal. Combinado con digestión activa = reflujo y náuseas. Solución:

- Día de pierna: haz la comida 1 más temprano (12:00h) o más ligera en grasas y fibra.
- El snack pre-entreno debe ser mínimo: solo 1 plátano + 10 g mantequilla cacahuete. Sin fibra extra.
- Evita beber mucho líquido justo antes de sentadillas pesadas.
- Si el reflujo persiste, hablamos de antireflujo natural (jengibre, infusión de regaliz DGL) o derivamos.

## Tu suplementación

---

### Creatina (4 g/día)

**Veredicto: perfecto.** 4 g/día es una dosis correcta para tu peso (76 kg). Está dentro del rango 3-5 g/día que recomienda la ISSN. Tómala cuando quieras, no importa el momento. Si te sienta mejor post-entreno con la cena, ahí.

### Probióticos

**Veredicto: bien, mantenlos.** Ya notaste mejoría con ellos. El yogur natural y el kéfir (sin lactosa o fermentados) que incluyo en la cena ya actúan como probiótico natural. Si además tomas un suplemento específico, dime la marca y te confirmo.

### Suplementos a valorar

- **Proteína whey aislada:** al ser aislada tiene <0,1% lactosa, deberías tolerar sin problema. Útil para llegar a los 160 g de proteína diaria sin necesitar porciones enormes. 1 scoop post-entreno mezclado con bebida vegetal o agua. Opcional, no imprescindible si llegas con comida.
- **Caseína (pre-sleep):** digestión lenta, alimenta la síntesis proteica muscular durante la noche. Especialmente útil con tu horario de sueño corto. Busca caseína micelar sin lactosa.
- **Vitamina D3:** según analítica. Galicia + pocas horas de luz = riesgo de déficit.

---

## Sobre tu digestivo

---

Ya tienes experiencia con FODMAPs y dieta antiinflamatoria, así que no te voy a explicar lo básico. Lo que sí quiero destacar:

- **Tus triggers están claros:** ultraprocesados, edulcorantes y bollería. El plan no incluye nada de eso. Si en el fin de semana comes fuera y aparece algo de esto, ya sabes qué esperar.
- **La lactosa está controlada:** todo el plan usa lácteos sin lactosa o fermentados. Esto debería eliminar una fuente importante de síntomas.
- **El estreñimiento:** con 2 comidas al día y ayuno intermitente, el volumen de fibra puede ser bajo. He incluido verdura en ambas comidas (250 g + 200 g), fruta (kiwis, arándanos), chía (15 g) y copos de espelta. Objetivo: 30-35 g fibra/día. Los kiwis que ya comes son especialmente buenos para el tránsito.
- **Hidratación:** 2-3 litros está bien. Mantén el hábito.
- **Estrés:** confirmas que hay relación con los síntomas. El yoga/estiramientos que ya haces es una herramienta excelente. El sueño también influye en el eje intestino-cerebro: dormir más = menos inflamación intestinal.

### ¿Qué hacer si no mejora?

Si a pesar de evitar los triggers y comer fibra suficiente sigues con estreñimiento o hinchazón, me lo dices y valoramos: probemos enzimas digestivas (lactasa si alguna exposición accidental), o derivamos a digestivo para descartar SIBO u otra causa.

## Tablas de equivalencias

Todo SIN LACTOSA o con lactosa residual mínima (fermentados, curados). Pesos en seco/crudo salvo indicación.

### Proteínas (1 ración ≈ 25-30 g proteína)

Alimento	Cantidad (crudo)	Nota
<b>AVES</b>		
Pechuga de pollo	150 g	Base económica
Pechuga de pavo	150 g	
Muslo de pollo (sin piel)	170 g	Más jugoso
<b>CERDO</b>		
Lomo de cerdo	150 g	Magro, infravalorado
Solomillo de cerdo	140 g	
<b>VACUNO</b>		
Ternera magra (babilla, tapilla)	150 g	Hierro hemínico. 1-2x/sem
Solomillo de ternera	140 g	Premium
<b>PESCADO</b>		
Merluza / bacalao / lubina	200 g	Suave, bajo en grasa
Salmón fresco	180 g	Omega-3. 2-3x/sem
Atún fresco	150 g	Máx 2x/sem
Trucha	170 g	
Gambas / langostinos	250 g	Congeladas: rápidas
<b>HUEVOS</b>		
Huevos enteros	3 unidades (M/L)	
Claras de huevo (brik)	200 ml	Solo proteína
<b>CONSERVAS</b>		
Atún al natural	2 latas escurridas	Tupper
Sardinias en conserva	2 latas escurridas	Omega-3 + calcio
Caballa en conserva	2 latas escurridas	
<b>LÁCTEOS SIN LACTOSA</b>		
Yogur natural sin lactosa	250 g (2 uds)	Ya lo comes. Probiótico
Kéfir sin lactosa	400 ml	Probiótico potente
Yogur griego sin lactosa	250 g	Kaiku/CLA/Hacendado
Queso fresco sin lactosa	200 g	
Queso curado (>6 meses)	30 g (= rac. grasa + proteína)	Lactosa residual <0,5 g
Whey aislada (sin lactosa)	~30 g polvo	Opcional. <0,1% lactosa
Caseína micelar (sin lactosa)	~30 g polvo	Pre-sleep
<b>EMBUTIDO MAGRO</b>		

Alimento	Cantidad (crudo)	Nota
Jamón serrano	80 g	Sin lactosa
Pechuga pavo lonchas	90 g	
Jamón cocido calidad	90 g	Sin almidón ni lactosa

## Carbohidratos (1 ración ≈ 45-50 g CH)

### Cereales y granos (pesos en SECO)

Alimento	Cantidad (seco)	Nota
Arroz blanco / basmati	65 g	Base. Buena tolerancia
Arroz integral	65 g	Más fibra contra el estreñimiento
Pasta (normal o integral)	70 g	Tu cena habitual
Quinoa	60 g	Completa en aminoácidos
Cuscús	60 g	5 min de preparación
Boniato	250 g (crudo)	Suave digestivamente
Pan integral / espelta	80 g	
Pan de molde integral	3 rebanadas	
Tortitas de arroz / maíz	4 unidades	Snack pre-entreno
Tortilla de trigo (wrap)	1 grande	

### Cereales de desayuno

Alimento	Cantidad (seco)	Nota
Copos de avena	60 g	Para overnight oats o porridge
Copos de espelta	55 g	Ya los añades a la cena. Bien
Muesli sin azúcar	55 g	Vigilar que no lleve lácteos
Cheerios (original)	45 g	Ocasional
Corn Flakes	45 g	
Granola sin azúcar	45 g	Vigilar calorías
Arroz inflado	40 g	

### Zumos y bebidas

Bebida	Cantidad	Nota
Zumo de naranja natural	200 ml	
Zumo de manzana sin azúcar	200 ml	
Smoothie casero (fruta + yogur sin lactosa)	300 ml	Cuenta como fruta + proteína
Bebida de avena / almendra / soja	250 ml	Para batidos. Elegir sin azúcar añadido
Agua de coco	250 ml	Hidratante

### Grasas saludables (1 ración ≈ 12-15 g grasa)

Alimento	Cantidad	Nota
AOVE	15 ml (1 cucharada)	Base
Aguacate	50 g (1/4 pieza)	

Alimento	Cantidad	Nota
Nueces	20 g	Omega-3 vegetal
Almendras	20 g	
Anacardos	20 g	
Mantequilla de cacahuete	15 g	100% cacahuete
Mantequilla de almendras	15 g	Alternativa premium
Chocolate negro >85%	15 g	Tu capricho diario
Semillas de chía	15 g	Ya las usas. Fibra + omega-3
Semillas de lino	12 g	Molidas mejor (absorción)
Aceitunas	30 g	
Queso curado sin lactosa	20 g	
Queso parmesano	15 g	Lactosa mínima. Para pasta
Crema de queso sin lactosa (untar)	30 g	

### Verduras (1 ración ≈ 150-200 g)

Lechuga, rúcula, espinacas, canónigos, tomate, berenjena, pimiento, brócoli, coliflor, judías verdes, zanahoria, pepino, calabacín, remolacha cocida, espárragos, champiñones, setas, cebolla, puerro. Menestra congelada como comodín.

### Frutas (1 ración = 1 pieza mediana)

Fruta	Cantidad	Nota
Kiwi	2 unidades	Ya los comes. Excelentes para tránsito
Plátano	1 mediano (~120 g)	Pre-entreno ideal
Manzana	1 pieza (~180 g)	
Pera	1 pieza	
Naranja / mandarina	1-2 piezas	
Fresas / frutos rojos	150 g	
Arándanos	125 g	Ya los comes con la cena. Antioxidantes
Uvas	100 g (~15 uvas)	Ya las usas
Melocotón / nectarina	1-2 piezas	
Piña natural	150 g	Enzimas digestivas
Mango	100 g	
Melón	200 g	Ya lo comes. Hidratante
Sandía	200 g	Verano
Dátiles	40 g (3-4 uds)	Densos en CH. Pre-entreno rápido

## Tabla de caprichos

Con tu historial digestivo, olvida los ultraprocesados y edulcorantes como capricho habitual. Pero hay opciones que puedes disfrutar sin reventar ni el plan ni tu estómago:

### Dulces

Capricho	Porción	kcal	Nota
Chocolate negro >85%	25 g (3-4 onzas)	~140	Tu capricho estrella. Sin lactosa, antioxidantes
Chocolate 70% (Valor/Lindt)	20 g	~110	Algo más dulce. Poca lactosa
Helado sin lactosa (Hacendado/Lidl)	1 bola (~75 g)	~100-130	
Flan de huevo (casero o Hacendado)	1 unidad	~120-130	Tiene huevo, no lácteo
Natillas sin lactosa	1 vaso	~130-150	Kaiku o similar
Crepes caseros (harina + huevo + bebida avena)	2 unidades	~200	Sin lácteos con bebida vegetal
Dátiles con mantequilla cacahuete	3 dátiles + 10 g mant.	~180	Saciante y natural
Tarta de zanahoria casera	1 porción pequeña	~200-250	Hacerla con aceite y sin nata

### Snacks salados

Capricho	Porción	kcal	Nota
Palomitas naturales (micro)	25 g	~95	Sin mantequilla
Aceitunas	40 g	~50	
Frutos secos tostados	25 g	~140	
Nachos con guacamole	30 g + 40 g guac	~180	Ocasional
Queso curado (tapeo)	30 g	~120	Sin lactosa (curado)
Jamón serrano (tapeo)	30 g	~65	Mejor opción
Edamames (congelados Mercadona)	100 g	~120	Proteína + fibra
Hummus + crudités	50 g hummus + verdura	~100	

### Bebidas con calorías

Bebida	Porción	kcal	Nota
Café solo	1 taza	~5	Ya lo tomas. OK
Café con bebida de avena	200 ml	~45	Alternativa sin lactosa
Zumo natural	200 ml	~80	
Cerveza (caña)	200 ml	~85	Fin de semana
Vino tinto	150 ml	~110	

Bebida	Porción	kcal	Nota
Bebida vegetal (avena/almendra)	250 ml	~40-60	Elegir sin azúcar

**EVITAR como caprichos:** refrescos edulcorados, bollería industrial, snacks ultraprocesados. Ya sabes que son tus triggers digestivos. El chocolate negro y los frutos secos son tu territorio seguro.

---

## 10 recetas rápidas (15-20 min)

---

Todas SIN LACTOSA, ricas en proteína, adaptadas a tu estilo. Pesos en seco/crudo.

### 1. Bowl de arroz con salmón y aguacate

🕒 15 min

**Ingredientes:** 65 g arroz (seco), 180 g salmón, 50 g aguacate, pepino, zanahoria rallada, soja baja en sal, sésamo

**Elaboración:** Cuece el arroz. Salmón a la plancha 3-4 min/lado. Monta: arroz, salmón troceado, aguacate en láminas, pepino, zanahoria. Aliña con soja y sésamo.

### 2. Pasta con pollo y verduras (tu cena base)

🕒 15 min

**Ingredientes:** 70 g pasta (seca), 150 g pollo, 150 g pimiento+espinacas, 15 ml AOVE, pimentón dulce

**Elaboración:** Cuece pasta. Pollo en tiras a la plancha 5 min. Saltea verduras en AOVE. Mezcla todo, sazona con pimentón.

### 3. Ternera con quinoa y ensalada templada

🕒 20 min

**Ingredientes:** 60 g quinoa (seca), 150 g ternera magra, 100 g tomate cherry, rúcula, 30 g queso curado (sin lactosa), 15 ml AOVE, limón

**Elaboración:** Cuece quinoa (15 min). Ternera a la plancha 4 min/lado. Monta: quinoa, rúcula, tomate, ternera en tiras, queso laminado. Aliña.

### 4. Tortilla XL de 4 huevos con boniato

🕒 20 min

**Ingredientes:** 4 huevos (o 3 + 100 ml claras), 250 g boniato (crudo), 100 g espinacas, 10 ml AOVE

**Elaboración:** Boniato troceado fino al micro 8 min (o sartén 10 min con AOVE). Añade espinacas marchitas. Vierte huevos batidos, cuaja a fuego medio. Acompaña con ensalada.

### 5. Merluza al horno con verduras

🕒 20 min

**Ingredientes:** 200 g merluza, 150 g judías verdes, 100 g zanahoria, 15 ml AOVE, limón, 65 g arroz (seco)

**Elaboración:** Pon arroz a cocer. Merluza + verduras en bandeja de horno con AOVE, sal, limón. 180°C 15 min. Sirve con arroz.

### 6. Wrap de pollo rápido

🕒 10 min

**Ingredientes:** 1 tortilla de trigo, 130 g pollo (fiambre calidad o plancha), lechuga, tomate, 50 g aguacate, 10 ml AOVE

**Elaboración:** Calienta tortilla 30 seg. Rellena: pollo, lechuga, tomate, aguacate, hilo de AOVE. Enrolla y corta.

### 7. Gambas salteadas con arroz y brócoli

🕒 15 min

**Ingredientes:** 65 g arroz (seco), 250 g gambas peladas, 150 g brócoli, 1 diente ajo, 15 ml AOVE, soja

**Elaboración:** Cuece arroz. Brócoli al vapor (micro 4 min). Saltea ajo + gambas en AOVE 4 min. Sirve todo junto con un toque de soja.

### 8. Bowl de kéfir con fruta y granola (cena ligera)

🕒 5 min

**Ingredientes:** 300 ml kéfir sin lactosa, 100 g arándanos, 1 plátano, 40 g granola sin azúcar, 15 g chía, 15 g chocolate negro picado

**Elaboración:** Vierte kéfir en bol. Añade fruta troceada, granola, chía y chocolate. Come.

### 9. Revuelto de huevos con jamón y espinacas

🕒 8 min

**Ingredientes:** 3 huevos (o 2 + 100 ml claras), 50 g jamón serrano picado, 80 g espinacas frescas, 15 g queso parmesano, 10 ml AOVE

**Elaboración:** Saltea espinacas en AOVE 1 min. Añade jamón. Vierte huevos batidos, remueve suave. Ralla parmesano al servir. Acompaña con 80 g pan o arroz.

### 10. Overnight oats con kéfir (desayuno especial)

🕒 5 min prep (noche anterior)

**Ingredientes:** 60 g avena, 200 ml kéfir sin lactosa, 1 plátano, 20 g nueces, 10 g chocolate negro, 15 g chía

**Elaboración:** Noche anterior: avena + kéfir + chía en tarro. Nevera. Mañana: añade plátano, nueces, chocolate. Para días que quieras un desayuno más contundente.

---

## Para terminar

---

El plan está hecho. Ponlo en marcha, dale 4-6 semanas y evaluemos. Pero insisto: la prioridad absoluta es dormir más. Sin eso, el plan rinde al 50%. Con 7-8 horas de sueño + esta alimentación + tu entreno + tu motivación de 9/10, los resultados van a llegar.

Un saludo,

*Manuel Caneda*

Técnico Superior en Dietética