

FELIZ Y PRÓSPERO AÑO 2021

LES DESEA NUESTRO EQUIPO
METAMORFOSIS DIET MASTER



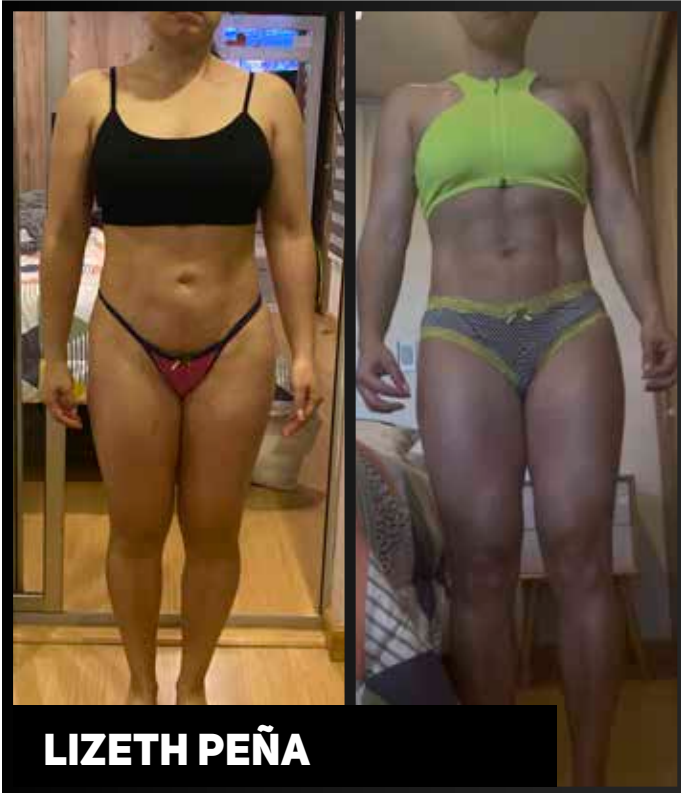
DICIEMBRE

ACTUALIDAD

M



TRANSFORMACIONES DEL MES



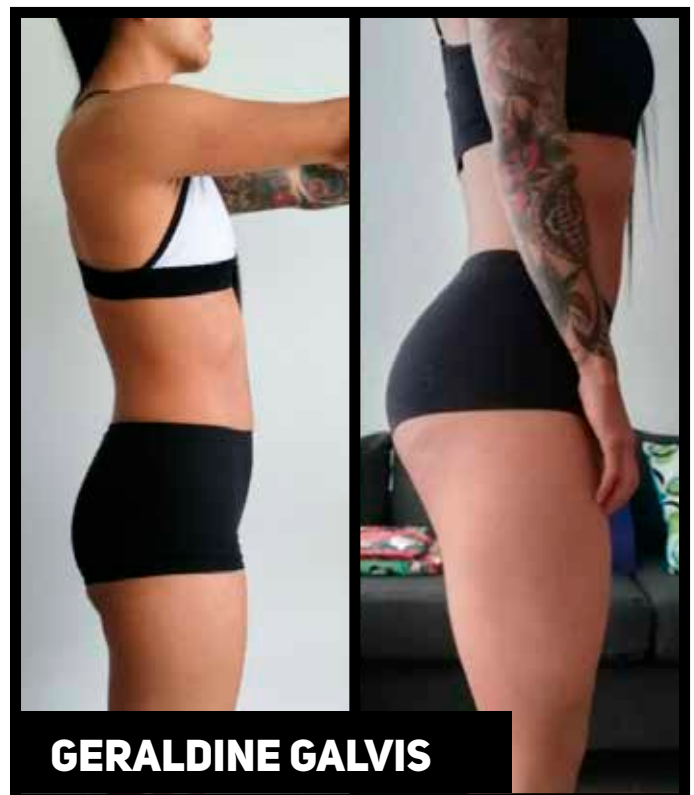
LIZETH PEÑA



MANUELA QUEVEDO
@MANUELA.26



DAVID GALLO MINOTTA
@MINOTTA10



GERALDINE GALVIS





¿QUIERES OPTIMIZAR TU ENTRENAMIENTO AL MÁXIMO PARA DAR LO MEJOR DE TI?

Sigue estos consejos y verás cómo rindes mejor y afrontas los ejercicios al máximo nivel.

Repeticiones incompletas, niveles de energía deficientes, entrenamientos más largos de los deseados y resultados de mala calidad pueden hacerte sentir que tu tiempo en el gimnasio ha sido en balde. Para que puedas optimizar tu entrenamiento y dar lo mejor de ti mismo, te damos algunos consejos que te servirán para mejorar tu rendimiento y devorar las pesas como un auténtico animal.

TOMA HIDRATOS DE BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO DOS HORAS ANTES

Las proteínas son los ladrillos que construyen el músculo, pero los hidratos de carbono de calidad son fundamentales para darnos toda la energía que necesitamos a la hora de enfrentarnos a los hierros. La avena es una de las mejores opciones que existen, pero también puedes **cambiar** por frutas, patata cocida o un par de rebanadas de pan integral.

CAFÉ MEDIA HORA ANTES DEL ENTRENO

Ya que la cafeína actúa sobre la sensación de cansancio, es idónea para mejorar el rendimiento deportivo, y más en ejercicios físicos que duren cierto tiempo. Los informes científicos que relacionan de forma positiva la cafeína con el ejercicio físico provienen de mediados del siglo XX. Otros estudios también relacionan la cafeína con efecto un ergogénico, es decir, con una mejora de la fuerza muscular.





EVITA GRANDES CANTIDADES DE GRASA ANTES DE ENTRENAR

Las grasas en sí mismas no son malas, todo lo contrario. El problema es que se digieren muy lentamente, por lo que no es nada recomendable tomarlas dos horas antes de entrenar si no quieres tener flatulencias o problemas gástricos. En el momento del ejercicio, queremos toda nuestra sangre disponible para que fluya hacia nuestros músculos, por eso no se recomienda hacer comidas copiosas antes del entrenamiento.

NO ENTRENES AL FALLO EN CADA SERIE

Si entrenas al fallo muscular en todas las series, vas a acabar sin fuerzas antes de concluir tu entrenamiento. Un metaanálisis publicado en la revista Sports Medicine el pasado año realizó una revisión sistemática de ocho estudios que comparó entrenamientos sin llegar al fallo con entrenamientos en los que sí se llegaba al fallo muscular. Las conclusiones fueron que no había diferencias significativas en fuerza y desarrollo muscular entre estos dos tipos de métodos. Según los propios autores de la investigación, “parece innecesario realizar un entrenamiento de fallo para maximizar la fuerza muscular”.

ENTRENA CON MÚSICA

Un estudio realizado en el Weider Research Group, encontró que cuando levantadores de peso entrenados realizaron un ejercicio de hombro mientras escuchaban música, fueron capaces de completar un promedio de 1-2 repeticiones más. Así que para añadir otra fuente de motivación, crear una lista de reproducción de tus canciones favoritas que te suban la adrenalina a la hora de entrenar.

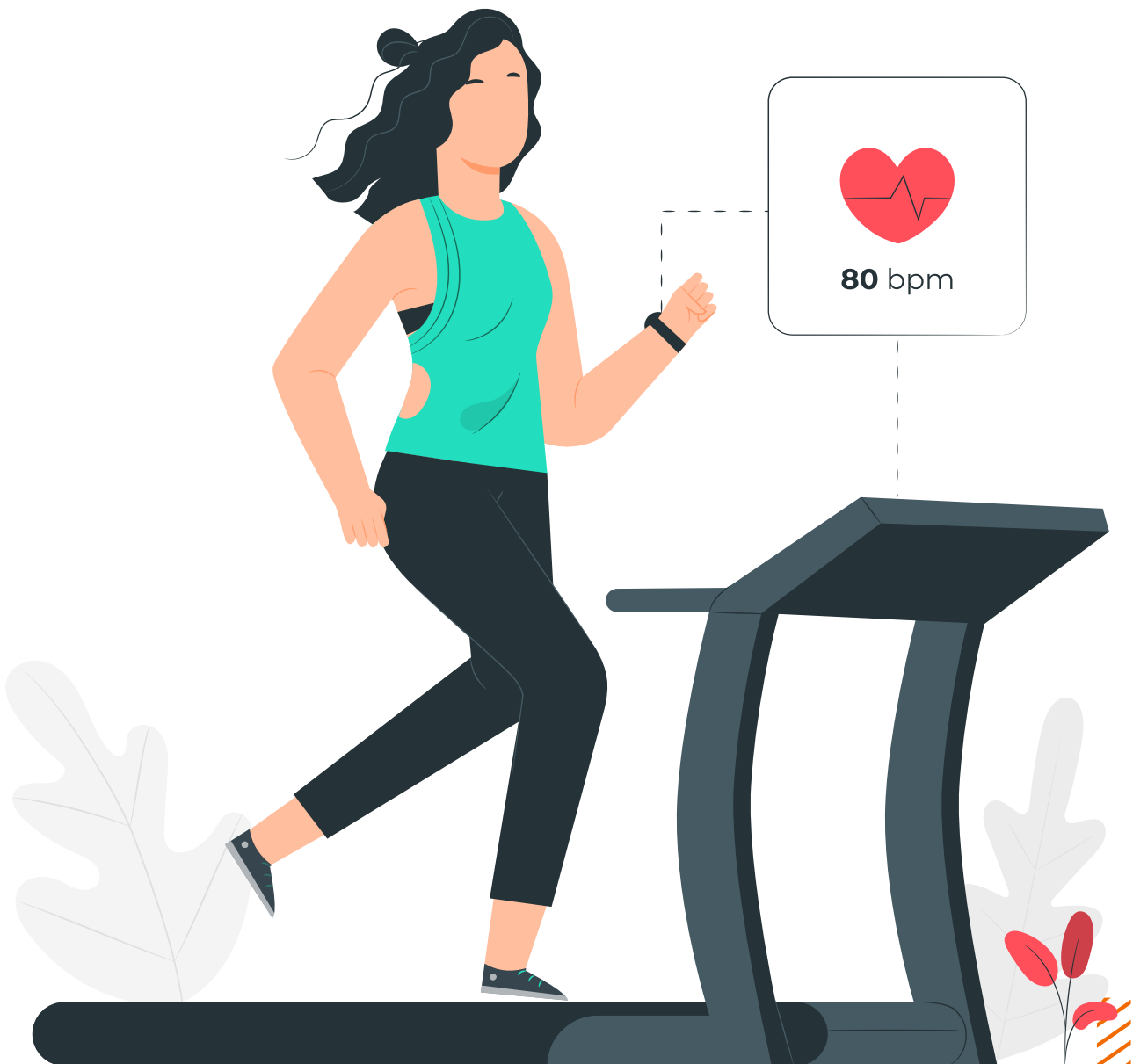




¡POR ÚLTIMO PERO NO MENOS IMPORTANTE!

DEJA EL CARDIO PARA DESPUÉS DE LAS PESAS

Tanto si nuestro objetivo es ganar músculo como si es perder grasa, la elección está clara: mediante las pesas usaremos todo nuestro glucógeno y conseguiremos tener mayor fuerza que si lo hacemos a la inversa. Esto es, si hacemos ejercicio cardiovascular antes de las pesas, llegaremos a las máquinas más cansados y con menor energía, porque habremos desaprovechado gran parte de nuestro glucógeno en el cardio. Si hacemos nuestra sesión de pesas antes, nuestro glucógeno se habrá vaciado en mayor medida, y llegaremos al ejercicio cardiovascular de forma óptima para quemar grasas.



UNA DE LAS GRANDES PREOCUPACIONES AL INICIAR CADA AÑO ES CÓMO TENER UNA MEJOR ALIMENTACIÓN. ¡Y ESTE 2021 NO ES LA EXCEPCIÓN!

Si una de tus metas es llevar una vida más saludable y también cuidarte de las diferentes infecciones de la temporada, te compartimos estos buenísimos tips con los que te sentirás mucho mejor en todos los aspectos:

Te puede interesar: **4 CONSEJOS BÁSICOS PARA PONERTE EN FORMA**

CÓMO TENER UNA MEJOR ALIMENTACIÓN: TIPS ÚTILES

ACTIVIDAD FÍSICA

¡Es indispensable! Hazlo por 45 minutos, 3 veces a la semana: tendrás más energía y un cambio radical en poco tiempo.

EVITA LOS LÁCTEOS

En la medida de lo posible, déjalos atrás. Si los consumes, prefiere los que son bajos en grasa o descremados.

COME DE TODO, PERO OJO

La clave está en la moderación. No evites tus comidas favoritas, pero límitalas a una ocasión especial.

VALORA LOS CAMBIOS POSITIVOS

Que tendrán estos pequeños pasos para tu salud y siempre ten presente que el cambio es progresivo. No esperes una pérdida de peso exprés: si mantienes tus hábitos, los resultados serán para toda la vida.



CÓMO TENER UNA MEJOR ALIMENTACIÓN: MANTÉN UN HORARIO FIJO

Coloca alarmas en tu celular para que tengas presente cuándo debes ingerir alimentos. Una lonchera te ayudará.

EVITA LO FRITO

Los capeados, empanizados y otros procesos que conlleven que la comida se fría en aceite, boicotará plan de alimentación.

ENSALADAS MULTICOLORES: CLAVE DE CÓMO TENER UNA MEJOR ALIMENTACIÓN

Incluye frutas y verduras de todos los colores posibles en tus ensaladas o comidas. Cada una tiene diferentes nutrimentos que realizan funciones en tu cuerpo, así te aseguras de ingerir las vitaminas que requieres. Adicional a esto puedes consumir también un Multivitamínico y Multimineral.

BEBE AL MENOS 2 LITROS DE AGUA NATURAL

Hazte el propósito de tomar una botella de agua para iniciar. Marca las horas del día y proponte terminarla al final del mismo.

REALIZA 5 O 6 COMIDAS DURANTE LA JORNADA

Lo ideal es preparar desayuno, comida, cena y dos colaciones intercaladas. Planéalalas desde un día antes, o si tiene un plan de alimentación síguelo al pie de la letra.



INFORMACIÓN DEL MES



EMPRENDIMIENTOS

En metamorfosis apoyamos a los emprendedores que son **fieles seguidores**, conoce más sobre ellos.



gymevolutiong

Seguir



suculentasoriente

Seguir



makropetveterinaria

Seguir



academiayoamobailar

Seguir



MARCAS ALIADAS



ULTRA LEAN PRO

Beneficios:

- Proteína hipocalórica.
- Consolidación de la masa magra.
- Soporte de proteína de alta pureza.
- Disminución de los porcentajes de grasa.

Presentación:

- 750gr - 20 servicios
- 1500gr - 40 Servicios
- 2500gr - 67 Servicios

90.000 cop
170.000 cop
230.000 cop

Sabores:

Vainillina, Chocolate - Cookies and Cream - Coco/Vainilla.



CLARNIMIX PRO

Beneficios:

- Aumenta la capacidad de resistencia.
- Elimina la grasa.
- Efectos antioxidantes.
- Mejora la composición corporal.

Presentación:

- 300gr - 50 Servicios
- 500gr - 83 Servicios

100.000 cop
150.000 cop

Sabores:

Limonada de Coco y Piña.

- 2gr. L-Carnitina
- 2gr. Ácido Linoleico Conjugado CLA



HEAVY WEIGHT PRO

Beneficios:

- Fórmula post entrenamiento.
- Ganancia real de masa muscular.
- Proteína de alta calidad y grasas vegetales altamente digestivas.

Presentación:

- 300gr - 50 Servicios
- 500gr - 83 Servicios

120.000 cop
180.000 cop

Sabores:

Vainillina, Chocolate - Cookies and Cream - Coco/Vainilla.



METAMORFOSIS

ADQUIERE YA EL M1

El mejor multivitamínico y multimineral en el mercado



METAMORFOSIS

EL PRIMERO EN EL MERCADO
WWW.METAMORFOSIS.COM



METAMORFOSIS

**ES UN MULTIVITAMÍNICO Y
MULTIMINERAL QUE TE
AYUDARÁ A TENER UN
METABOLISMO SANO**



BENEFICIOS:

- CONTIENE LAS 8 VITAMINAS DEL COMPLEJO B.**
- UNA CORRECTA FUNCIONALIDAD CARDIOVASCULAR.**
- BUENA SALUD INTESTINAL.**
- TE DARÁ ENERGÍA.**
- BALANCE DE LAS CANTIDADES APROPIADAS DE CALCIO Y FÓSFORO.**
- CUENTA CON LA CANTIDAD ADECUADA DE VITAMINA D.**
- UNA CORRECTA ABSORCIÓN DEL HIERRO.**
- UNA CORRECTA SÍNTESIS DE HEMOGLOBINA.**
- EL CORRECTO FUNCIONAMIENTO DE LOS NERVIOS.**
- REGULACIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL.**

PRECIO:

**\$ 140.000 COP
40 USD**



WWW.PIPEPHYSIQUE.COM.CO



**META
MOR
FOSIS
DIET MASTER**

EL PRÓXIMO EMBAJADOR METAMORFÓSIS PUEDES SER TÚ



En Metamorfosis estamos buscando embajadores, y el próximo podrías ser tu.
Si estás interesado mantente atento a nuestras redes sociales.
[@metamorfosisdietmaster](#) [@pipephysiqueoficial](#)