

# GUÍA DE FITNESS XS

PROGRAMA DE GANANCIA  
MUSCULAR XS

COMIENZA TU AVENTURA  
HACIA UNA VIDA MEJOR

XS™

# CONTENIDO

Te damos la bienvenida a XS™	3
Programas Fitness XS	4
<b>Fitness XS – Ganancia muscular XS</b>	
Cómo usar tu stack de Fitness XS – Ganancia muscular XS	5
Antes de empezar	
Paso 1 – fija tus metas de ganancia muscular	6
Paso 2 – define y programa tus microhábitos	7
Paso 3 – registra tu punto de partida y haz un seguimiento de tu evaluación	8-9
Paso 4 – comunidad y apoyo	10
¡Es el momento de comenzar!	11
Plan de alimentación de ganancia muscular XS	12-22
Plan de fitness de ganancia muscular XS	23
Productos de ganancia muscular XS	24-26
Controla tu progreso	27-29
Continúa la aventura	30

Busca este ícono en tu guía para obtener consejos  
que te ayuden a mejorar tu Programa Fitness XS.



# ESTO ES XS

Desde el principio, nuestro propósito ha sido cultivar y nutrir una comunidad construida sobre experiencias positivas compartidas en el cruce de aventura y oportunidad... para ayudar a las personas a vivir una vida mejor. Nuestra misión sigue siendo impulsar aventuras con una invitación abierta para experimentar *más*. Exactamente por eso estás aquí.

Quieres *más* de la vida y XS te acompaña en el proceso.

Nuestros programas de fitness XS te ayudarán a:

- superar los límites personales.
- aumentar tu energía.
- optimizar el rendimiento físico.
- desarrollar hábitos saludables para alcanzar y superar tus metas de fitness.

La mejor parte es que tienes todo lo necesario para empezar.

Esta guía te ofrece el esquema para acelerar tu viaje de fitness hoy. Todo se diseñó pensando en ti, incluidos productos fáciles de implementar y pautas de alimentación y fitness personalizadas según tus necesidades, ya sea tonificar o mostrar tu ganancia muscular. Ve a la página que se alinee con tu programa Fitness XS de 30 días a continuación y ¡que comience la aventura!

Guía de ganancia muscular XS de 30 días

Páginas 5 - 30

# PROGRAMAS DE FITNESS XS

XS cree que el fitness es un viaje, no un destino, y cada día brinda la oportunidad de superar tus límites personales y vivir más de la vida. También sabemos que tener una gran comunidad para animarte y productos ideales que te alimenten naturalmente –sin llenarte de tantos colorantes, saborizantes y azúcares artificiales– hacen de este un viaje mucho más divertido. Es por eso que creamos el Programa Fitness XS. Está diseñado para ayudarte donde sea que estés, y para brindarte apoyo, comunidad y productos que eleven tu nivel de fitness; además, la flexibilidad para continuar con tu aventura XS de la mejor manera para tus necesidades.

## Ganancia muscular XS

Duración del programa	30 días
Metas de fitness	Desarrolla tamaño, fuerza y resistencia
Duración del entrenamiento	30-60 minutos
Tipos de entrenamiento	<b>Entrenamiento de fuerza y de intervalos de alta intensidad (HIIT)</b>
Recursos de apoyo	-Guía del programa -Videos de entrenamiento -Plan de alimentación -Régimen recomendado del producto
Intensidad	<b>Principiante, intermedio y avanzado</b>
Productos incluidos	<b>STACK DE GANANCIA MUSCULAR XS</b>  - Salud de las articulaciones Nutrilite™ -Pre-entrenamiento XS -XS Muscle Multiplier™ -Barras de proteína para deportes XS -Proteína de suero XS alimentada con pasto - x2
	
Costo	<b>\$299</b>

Este programa completo de 30 días incluye una guía con información sobre cómo fijar metas, controlar el progreso, planes de comidas y más.

\*Cuando se combina con entrenamiento regular con pesas/de resistencia y una alimentación saludable y equilibrada.

†Esta afirmación no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.



# Fitness XS

## GANANCIA MUSCULAR XS

### CÓMO USAR TU STACK DE FITNESS XS – GANANCIA MUSCULAR XS

¡Entusiásmate! Estás a punto de elevar notablemente tu nivel de fitness. Nuestro stack de ganancia muscular XS de 30 días se diseñó para acompañarte en tu viaje hacia un cuerpo más fuerte y musculoso. Este programa se enfoca en ejercicios de entrenamiento de pesas; por ejemplo: press de banca, sentadillas con barra y mucho más. Creemos que la combinación de movimientos, productos ofrecidos y plan de alimentación te dan la ventaja acelerada para fortalecer los músculos. El programa requiere equipamiento para la mayoría de los ejercicios, pero te permite ir a tu propio ritmo.

Solo hay una cosa... podemos brindarte las herramientas y el esquema para el éxito, pero esta es tu aventura. Tienes que esforzarte si quieres experimentar las ganancias. La buena noticia es que ya tomaste la decisión más difícil. Te comprometiste a hacer un cambio y tienes la guía en tus manos para empezar. No hay nada que te detenga, así que vamos a comenzar y divertirnos.

### ANTES DE EMPEZAR

No te aventurarías al mundo sin un poco de planificación y es lo mismo para comenzar tu técnica de ganancia muscular. Aunque no parezca importante ahora mismo, cuando tengas un día difícil (*¡y todos los tenemos!*), estarás feliz de haber invertido el tiempo. Ve a la próxima página y sigue nuestro proceso sencillo de cuatro pasos que te prepara para el éxito.

## PASO 1

# FIJA TUS METAS DE GANANCIA MUSCULAR

Tus metas se centran en ganar fuerza. Saber eso ya es un paso en la dirección correcta, pero desarrollar tamaño, fuerza y resistencia puede significar muchas cosas diferentes. Ya sea que intentes ver un cambio en tu tamaño o peso, o que apunes a aumentar tus repeticiones, fija una o dos metas S.M.A.R.T. a fin de descubrir qué significa ganancia muscular para ti. [eSpecíficas, Medibles, Alcanzables, Relevantes, Temporales]).

Tómate un momento para analizarlo. **Cuanto más clara sea la imagen que te hagas en tu mente, más probable será que puedas hacerla realidad.** Y recuerda, esta es tu meta y tu aventura de fitness, ¡así que sigue lo que realmente deseas! A continuación, tienes algunas preguntas para ayudarte a empezar.

● ¿Por qué te es importante ganar tamaño y fuerza ahora mismo? ¿Cuál es tu verdadera motivación para comenzar este programa?

● ¿Cómo es el éxito para ti cuando se trata de desarrollar fuerza y ganar musculatura? Puede que sea una cantidad específica de repeticiones, una sensación, un logro personal o una combinación de todo esto.

● ¿Cómo te quieras sentir? ¿Con más confianza? ¿Más fuerte?

● ¿Cómo celebrarías el logro de tu meta? ¿Qué te haría sentir que superaste esa meta?

Usa el espacio abajo para anotar ideas. Estas pueden ser ideas grandes o metas a largo plazo... ¡y eso está bien! Este es solo el primer paso en tu viaje de fitness continuo.

Ahora, elige de uno a dos puntos en los que te quieras enfocar primero para fijar tus metas S.M.A.R.T.

Por ejemplo:

- Esta semana agregaré 500 calorías al día en mi alimentación para ganar una a dos libras.
- En una semana, mejoraré mi técnica de sentadilla siguiendo a los embajadores de XS que son instructores certificados.
- En una semana, aumentaré mi consumo de proteínas para apoyar mi ganancia muscular mediante la ingesta de entre 1 g y 1.5 g de proteína por cada libra de mi peso corporal todos los días.
- En un mes, aumentaré mis bíceps en 0.5 pulgadas mediante una combinación de levantamiento de pesas cuatro veces por semana y de 20 a 30 minutos de cardio dos veces por semana.

Define tus metas S.M.A.R.T. y síguelas aquí.

Meta S.M.A.R.T. 1: \_\_\_\_\_

Meta S.M.A.R.T. 2: \_\_\_\_\_

## PASO 2

# DEFINE Y PROGRAMA TUS MICRO HÁBITOS

Ya definiste tus metas S.M.A.R.T., ahora es el turno de los microhábitos, que son pequeños cambios que ayudarán a alcanzar tus metas más rápidamente. Piensa en ello como victorias rápidas y fáciles de implementar que puedes seguir y aprovechar para alcanzar tu meta mayor.

Algunos ejemplos pueden ser:

- Crea un recordatorio para tomar Pre-entrenamiento XS 15 minutos antes de cada entrenamiento
- Cambiar un desayuno con azúcar, como cereales, por un desayuno con alto contenido de proteínas, como huevos y salchichas.
- Programar al menos un día de descanso.
- Encontrar un pódcast o libro sobre levantamiento de pesas.

Usa el espacio abajo para:

Escribir de 1 a 2 microhábitos.

Programar. Eso podría ser agregar algo a tu calendario o poner una nota adhesiva en el espejo del baño con siete casillas de verificación pequeñas.

Lo que sea que funcione para ti, hazlo.

**Microhábito 1:** \_\_\_\_\_

---

---

**Microhábito 2:** \_\_\_\_\_

---

---



¡La meta de un microhábito es prepararte para el éxito! Recuerda hacer que sean muy pequeños y totalmente alcanzables. Piensa en agregar solo una repetición a tu rutina habitual de levantamiento de pesas cuando te canses para hacer más, en lugar de agregar cinco repeticiones cada día de esta semana.

## PASO 3 REGISTRA TU PUNTO DE PARTIDA Y HAZ EL SEGUIMIENTO DE TU EVALUACIÓN

Tu ganancia muscular puede medirse de muchas maneras, incluidos microhábitos y metas que ya fijaste. Aun así, cuando comiences cualquier programa de fitness, es importante registrar tu punto de partida. Además, disponer de esta información desde el primer día facilitará hacer un seguimiento y celebrar a medida que alcanzas tus metas en el camino.

Usa el espacio abajo para registrar:

- Tu fecha de inicio y peso actual
- Mediciones

Toma algunas selfis para hacer un seguimiento visual de tu progreso y darte motivación personal. Es sorprendente lo rápido que puede cambiar tu cuerpo sin siquiera darte cuenta. Y los cambios que experimentas al tonificarte suelen ser sutiles, por lo que tomarte fotos de tu progreso regularmente sea aún más valioso.

 Tómalas desde varios ángulos, usa ropa que se ajuste a tu cuerpo y asegúrate de capturar algunas fotos de pies a cabeza. Valdrá la pena ver el progreso de tu esfuerzo.

 Toma tus fotos en el mismo lugar y con la misma iluminación cada vez. Esto te facilitará ver los cambios y a medida que progresas. ¡Lo más importante es recordar que estas son solo para ti! No es necesario compartirlas ni mostrarlas a nadie más.

### DÍA 1: MEDICIONES

Fecha:

Peso:

Brazo (D):

Muslo (D):

Brazo (I):

Muslo (I):

Pecho:

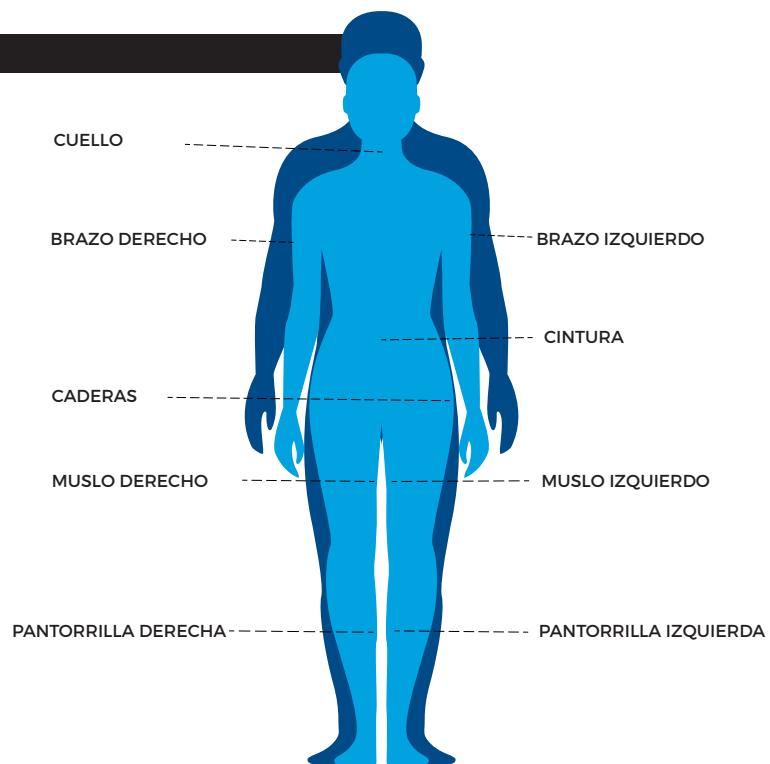
Cuello:

Cintura:

Pantorrilla (D):

Caderas:

Pantorrilla (I):



 Siempre es bueno contar con el peso y las mediciones del punto de partida, pero esta es solo una forma de hacer un seguimiento del progreso en el camino. Si tu definición de logros exitosos se trata más sobre mejorar la salud general, las repeticiones o los niveles de energía, ¡haz un seguimiento de eso!

# PROGRAMA DE GANANCIA MUSCULAR

## EVALUACIÓN DE FITNESS



### INTRODUCCIÓN

Para el Programa de fitness Ganancia muscular XS (entrenamiento de fuerza), la meta es medir las mejoras en la fuerza, potencia y capacidad funcional de los músculos. Este tipo de programa típicamente se enfoca en aumentar la cantidad máxima de peso que un participante puede levantar en diferentes ejercicios. A continuación se muestran algunas evaluaciones físicas eficaces para realizar un seguimiento de la ganancia de fuerza:

### CONSEJOS SEGUROS PARA LA EVALUACIÓN

- Asegúrate de calentar adecuadamente antes de realizar cualquiera de estas evaluaciones**
- Nunca levantes peso sin alguien que te haga de seguro**
- Asegúrate de entender y usar la forma adecuada para minimizar el riesgo de lesiones**

### EVALUACIÓN DEL PROGRAMA PRE-ENTRENAMIENTO

REPETICIONES	EVALUACIÓN	DESCRIPTION	PROPÓSITO	ACESO
Máximo de tres repeticiones	<b>Press de banca</b> Consejo: Asegúrate de calentar correctamente y ten un acompañante para mayor seguridad.	El peso máximo que un participante puede levantar en tres repeticiones con la técnica adecuada.	Prueba la fuerza de la parte superior del cuerpo, principalmente pecho, hombros y tríceps.	
Máximo de tres repeticiones	<b>Sentadilla con la barra en la espalda</b> Variación: usa mancuernas, una pesa rusa u otro equipo para realizar la sentadilla, si es necesario. De forma alternativa, puedes hacer una sentadilla con la barra sobre la parte delantera de los hombros o una sentadilla goblet según tu nivel.	El peso máximo con el que un participante puede hacer tres repeticiones hasta la profundidad adecuada (caderas por debajo de la línea paralela con el suelo).	Evalúa la fuerza de la parte inferior del cuerpo, lo que incluye cuádriceps, isquiotibiales y glúteos.	
Máximo de tres repeticiones	<b>Peso muerto</b> Consejo: Haz peso muerto convencional o rumano en función de tus preferencias y biomecánica.	El peso máximo que un participante puede levantar en tres repeticiones desde el suelo con la técnica adecuada.	Evalúa la fuerza de todo el cuerpo, especialmente la parte posterior (glúteos, isquiotibiales, lumbares).	
Máximo de tres repeticiones	<b>Press de hombros</b> Alternativa: siéntate para mejor estabilidad, si es necesario.	El peso máximo con el que un participante puede hacer tres repeticiones de press militar.	Prueba la fuerza de empuje de la parte superior del cuerpo, con énfasis en los hombros.	
Máximo de repeticiones	<b>Dominadas</b> Variación: haz dominadas asistidas o usa una máquina de jalón al pecho si no puedes hacer dominadas con tu peso corporal.	Cantidad máxima de dominadas con la técnica adecuada.	Evalúa la fuerza de tracción de la parte superior del cuerpo (espalda, bíceps y torso).	

# PASO 4

## COMUNIDAD Y APOYO

Ya sea que comiences tu primer Programa Fitness XS o el decimoquinto, estamos aquí para apoyarte. Sabemos que cada aventura es diferente, cada meta es personal, y cada persona desea recibir ánimo y comunicarse de manera única. Por eso hemos creado herramientas y opciones de apoyo que puedes personalizar para satisfacer tus necesidades actuales. La mejor manera de saber si algo te ayudará a mantener tu energía e inspiración es probándolo.

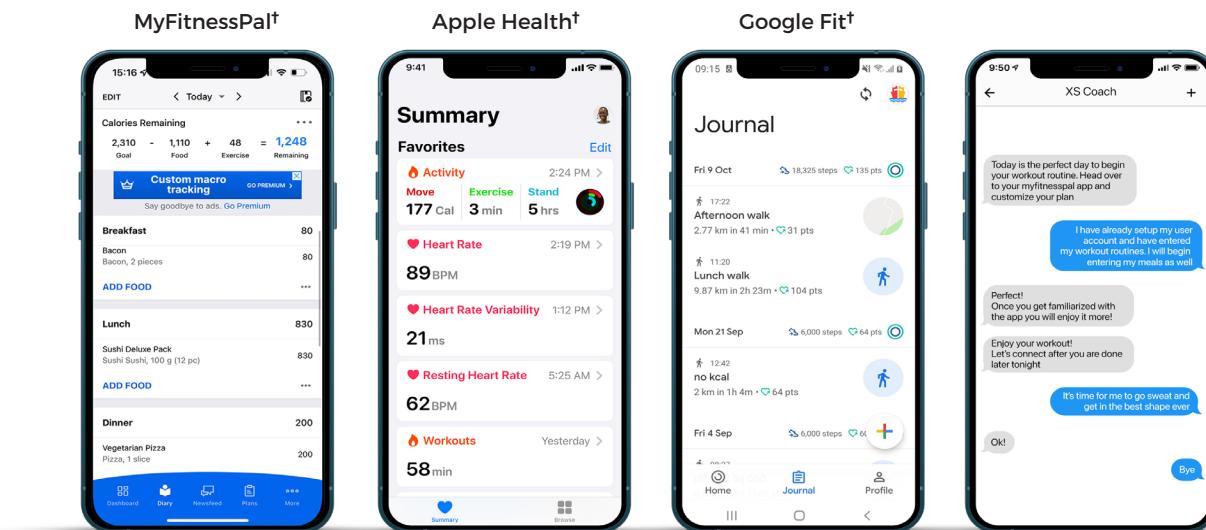
Te recomendamos comenzar aquí:

**Únete al grupo privado de Fitness XS en Facebook<sup>®†</sup>** – Hemos cultivado una comunidad para todos, desde novatos del fitness hasta algunos de los mejores instructores de la industria, donde todos juntos apuntamos a vivir vidas mejores y más saludables. Aquí es donde nos encontramos para compartir éxitos y dificultades, encontrar motivación, animarnos e inspirarnos mutuamente. Únete a nuestra fantástica comunidad fitness en Facebook (escanea el código QR, o [haz clic en](#)) y recibirás una invitación de tu Instructor XS (línea ascendente) para unirte a su grupo privado.



**Conoce a tu instructor XS:** si aún no lo has hecho, asegúrate de conectarte con el instructor XS que te guiará durante este programa. Y sea que tengas preguntas o necesites apoyo adicional, ten su información de contacto a mano. También te ayudará a personalizar tu Programa de fitness y te animará durante tu aventura.

**Descarga una app de seguimiento:** hay muchas para elegir y te recomendamos que les des un vistazo en la tienda de aplicaciones de tu teléfono. Algunas de las aplicaciones que recomendamos son MyFitnessPal<sup>®†</sup>, Apple Health<sup>®†</sup> y Google Fit<sup>®†</sup>. Los monitores de fitness, ya sea en tu teléfono o dispositivo portátil, son excelentes herramientas de apoyo que se adaptan fácilmente a cualquier programa Fitness XS. Puedes usarlos para hacer un seguimiento de tu progreso fitness, control de calorías, ingesta de agua y más.



<sup>®†</sup>Facebook es una marca comercial registrada de Meta Platforms, Inc. MyFitnessPal es una marca registrada de MyFitnessPal Inc. Apple Health es una marca registrada de Apple Inc. Google Fit es una marca registrada de Google LLC. Amway no está afiliada a ninguna de estas compañías.

Fitness XS – Ganancia muscular XS 10

# Fitness XS

## GANANCIA MUSCULAR XS

### ***¡Comencemos!***

¡Llegó la hora! Tu programa Fitness XS y los productos incluidos se diseñaron para ayudarte a alcanzar metas de fitness, crear hábitos saludables y dar empuje a tu comienzo de desarrollo muscular. Cada programa se basa en recomendaciones de alimentación y fitness, alineadas con tu meta personal de ganancia muscular, y lo acompañan los mejores productos XS para lograr el éxito.

Usa esta guía para:

- Revisar las recomendaciones de alimentación y fitness incluidas que permita crear tu plan ideal.
- Aprender sobre los productos en tu Stack de ganancia muscular XS y el mejor momento para usar cada uno y obtener los mejores resultados.
- Hacer un seguimiento de tu progreso, tus metas y tus logros durante el proceso.

Recuerda que si tienes preguntas, necesitas ayuda para trazar tu plan personal de fitness o si solo buscas algunas ideas y motivación cuando comienzas, encontrarás recursos y apoyo ilimitado en la comunidad de Fitness XS en Facebook y con tu Instructor XS.



# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## GANANCIA MUSCULAR XS

Desarrollar con propósito: Un camino lleno de energía para conseguir mayor masa muscular y potencia

Te damos la bienvenida a tu guía de nutrición definitiva para las ganancias musculares – desarrollada en colaboración con un nutricionista certificado para ayudarte a alimentar tu cuerpo con propósito, entrenar con intensidad y desarrollar un físico más fuerte y poderoso. Este plan integral ofrece información experta, estrategias probadas y planes de comidas detallados para metas de 2,600 y 3,600 calorías, con el fin de apoyar el crecimiento muscular y la recuperación. Ya sea que busques aumentar masa muscular magra, mejorar fuerza o impulsar rendimiento, aprenderás a comer para potenciar tus entrenamientos, optimizar la recuperación y conseguir resultados duraderos. Usa la ecuación de Mifflin-St Jeor<sup>†</sup> para personalizar tus necesidades calóricas diarias y desarrollar un plan que se ajuste a tu cuerpo y tus metas.



† La ecuación de Mifflin-St Jeor es una fórmula que se usa en adultos para calcular la tasa metabólica en reposo (TMR), que es el total de calorías diarias que quema el cuerpo en reposo. La ecuación es propensa a un margen de error porque no puede discernir todas las diferencias entre los seres humanos, como la composición corporal. En particular, pueden surgir errores adicionales cuando la ecuación se usa con adultos con un IMC igual o superior a 25 kg/m<sup>2</sup> (para caucásicos) y 23 kg/m<sup>2</sup> (para asiáticos). Las personas con problemas de salud conocidos o que busquen información adaptada a su régimen deben solicitar la ayuda y orientación de un dietista registrado o profesional de la salud. Esta ecuación no está desarrollada, respaldada ni afiliada a Amway ni a sus productos. Esta ecuación se brinda únicamente con fines informativos.

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

Meta diaria de 2,600 calorías

## GANANCIA MUSCULAR XS

Ya que planificar comidas es esencial para tu éxito, quisimos diseñar una forma sencilla para que puedas comenzar sin complicaciones. Explora estas opciones de porción única para desayuno, almuerzo, cena y snack saludable, creadas específicamente con la meta de aumentar el volumen, la fuerza y la resistencia. Cada una incluye una receta con los ingredientes exactos que necesitarás, todas las mediciones e incluso el recuento de calorías, para que te enfoques en crear un menú diario que te emocione.

### DESAYUNO

#### AVENA SALADA CON CLARAS DE HUEVO Y TOCINO DE PAVO

##### INGREDIENTES

½ taza de avena arrollada	1 cdta. de aceite de oliva
½ taza de claras de huevo	Sal, pimienta y paprika a gusto
1 rebanada de tocino de pavo (picado)	

Cocinar la avena de acuerdo con las instrucciones que se incluyen en el paquete. Cocina el tocino de pavo en una sartén y retíralo cuando esté crocante. Agrega las claras de huevo a la sartén y mezcla. Cubre la avena con las claras de huevo y tocino picado. Salpica con aceite de oliva.

**410**  
CALORIAS    **30 g**  
PROTEÍNA    **16 g**  
GRASA    **35 g**  
CARBOHIDRATOS    **4 g**  
FIBRA

#### TAZÓN DE BANANA Y YOGUR GRIEGO

##### INGREDIENTES

1 taza de yogur griego natural sin grasa	almendras
½ banana (en rodajas)	1 cda. de semillas de chía
1 cdas. de mantequilla de	¼ de taza de granola (baja en azúcar)

Mezcla todos los ingredientes en un tazón. Deja enfriar durante cinco minutos o sírvelo inmediatamente.

**440**  
CALORIAS    **32 g**  
PROTEÍNA    **20 g**  
GRASA    **34 g**  
CARBOHIDRATOS    **6 g**  
FIBRA

#### WRAP PARA DESARROLLAR MÚSCULOS

##### INGREDIENTES

2 huevos enteros	½ taza de frijoles negros enjuagados
3 claras de huevo	1 tortilla de trigo integral
¼ de aguacate cortado en rebanadas	2 cdas. de salsa

Mezcla los huevos y las claras en una sartén. Calienta la tortilla y coloca los huevos, frijoles, aguacate y salsa en capas. Enróllalo y disfruta.

**475**  
CALORIAS    **28 g**  
PROTEÍNA    **22 g**  
GRASA    **38 g**  
CARBOHIDRATOS    **8 g**  
FIBRA

#### PANQUEQUES DE PROTEÍNA EN POLVO

##### INGREDIENTES

1 porción de proteína de suero XS alimentada con pasta sabor a vainilla	¼ de taza de queso cottage
½ taza de avena	1 huevo
Opcional: extracto de canela o vainilla	½ cdta. de polvos de hornear

Bate todos los ingredientes. Cocina en una sartén antiadherente a fuego medio hasta que se formen burbujas. Dale la vuelta y cocina otros 2 o 3 minutos.

**400**  
CALORIAS    **35 g**  
PROTEÍNA    **15 g**  
GRASA    **30 g**  
CARBOHIDRATOS    **5 g**  
FIBRA

#### PARFAIT DE QUESO COTTAGE Y MORAS

##### INGREDIENTES

¼ de taza de queso cottage bajo en grasa	molidas
½ taza de bayas mixtas	½ cda. de miel
2 cdas. de almendras o nueces	

Coloca en capas las moras y el queso cottage en un vaso. Cubre con frutos secos y rocía miel.

**425**  
CALORIAS    **28 g**  
PROTEÍNA    **20 g**  
GRASA    **30 g**  
CARBOHIDRATOS    **4 g**  
FIBRA

#### BATIDO CON ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS

##### INGREDIENTES

1 porción de proteína de suero XS alimentada con pasta con sabor a chocolate	1 cda. de mantequilla de maní
½ banana	½ taza de avena
	1 taza de leche de almendras (sin endulzar)

Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Sírvelo frío.

**480**  
CALORIAS    **32 g**  
PROTEÍNA    **20 g**  
GRASA    **42 g**  
CARBOHIDRATOS    **6 g**  
FIBRA

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## GANANCIA MUSCULAR XS

Meta diaria de 2,600 calorías

### DESAYUNO

#### TOSTADA CON SALMÓN AHUMADO Y AGUACATE

##### INGREDIENTES

1 rebanada de Pan Integral agua  
2 oz de salmón ahumado Jugo de limón y pimienta  
¼ de aguacate (molido)  
1 huevo escalfado o pasado por

Tuesta el pan. Cubre con aguacate molido, salmón y huevo. Agrega jugo de limón y pimienta a gusto.

440

CALORÍAS

28 g

PROTEÍNA

24 g

GRASA

28 g

CARBOHIDRATOS

6 g

FIBRA

#### MUFFINS DE HUEVO CON PAVO Y VERDURAS + TOSTADA

##### INGREDIENTES

2 huevos 1 oz de pechuga de pavo  
2 claras de huevo molida  
¼ de taza de cebollas/pimientos 1 rebanada de pan integral  
picados

Precalienta el horno a 190 °C (375 °F). Bate los huevos y las claras, agrega las verduras y el pavo. Vierte la mezcla en moldes para magdalenas y hornea durante 20 minutos. Sirve con tostadas.

460

CALORÍAS

32 g

PROTEÍNA

22 g

GRASA

32 g

CARBOHIDRATOS

4 g

FIBRA

### ALMUERZO

#### TAZÓN DE POLLO A LA PARRILLA Y QUINOA

##### INGREDIENTES

1 pechuga de pollo a la parrilla ½ taza de tomates cherri  
(4 oz) ½ taza de espinaca cocida  
½ taza de quinoa cocida 1 cdt. de aceite de oliva  
¼ de aguacate (en rebanadas) Jugo de limón

Corta el pollo asado en filetillos. Coloca la quinoa, los tomates, el aguacate y las espinacas en capas en un recipiente. Agrega aceite de oliva y jugo de limón a gusto.

470

CALORÍAS

35 g

PROTEÍNA

20 g

GRASA

32 g

CARBOHIDRATOS

5 g

FIBRA

#### PAVO Y PURÉ DE BATATA

##### INGREDIENTES

4 oz de carne de pavo molida ½ cda. de aceite de oliva  
magra ½ taza de brócoli al vapor  
1 batata mediana (asada, aprox. ¼ de cdt. de ajo en polvo  
1 taza) Sal y pimienta a gusto

Dora el pavo en una sartén a fuego medio y sazona con ajo en polvo. El pavo se cocina una vez que alcanza una temperatura interna de 165 °F. Machaca la batata con aceite de oliva y sal/pimienta al gusto. Sirve el pavo sobre el puré de batata con brócoli a un lado.

450

CALORÍAS

32 g

PROTEÍNA

18 g

GRASA

35 g

CARBOHIDRATOS

6 g

FIBRA

#### TAZÓN DE ALMUERZO DE ATÚN Y ARROZ INTEGRAL

##### INGREDIENTES

1 lata de atún en agua (drenado) 1 cda. de aceite de oliva  
½ taza de arroz integral cocido 1 cdas. de jugo de limón  
½ de taza de pepino (en cubitos) Sal, eneldo, pimienta

Mezcla el atún con el jugo de limón, la sal, la pimienta y el eneldo. Coloca el arroz integral y el pepino en capas. Cubre con atún y aceite de oliva.

490

CALORÍAS

35 g

PROTEÍNA

24 g

GRASA

34g

CARBOHIDRATOS

4 g

FIBRA

#### WRAP DE POLLO CON HUMMUS

##### INGREDIENTES

4 oz de pechuga de pollo asada 2 cdas. de hummus  
(en rodajas) ¼ de taza de zanahoria rallada  
1 wrap de trigo integral ¼ de taza de espinaca

Esparsa hummus en el wrap. Agrega el pollo y las verduras. Enrólalo bien y sírvelo.

460

CALORÍAS

30 g

PROTEÍNA

20 g

GRASA

36 g

CARBOHIDRATOS

5 g

FIBRA

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

Meta diaria de 2,600 calorías

## GANANCIA MUSCULAR XS

### ALMUERZO

#### TAZÓN DE ARROZ CON LENTEJAS Y HUEVO

##### INGREDIENTES

½ taza de lentejas cocidas 1 huevo cocido (picado)  
½ taza de arroz con jazmín o arroz ¼ de aguacate  
integral 1 cda. de tahini o hummus

Coloca el arroz y las lentejas en capas. Cubre con rodajas de huevo, aguacate y tahini.

**470**  
CALORIAS

**25 g**  
PROTEINA

**22 g**  
GRASA

**38g**  
CARBOHIDRATOS

**7 g**  
FIBRA

#### SALTEADO DE CARNE DE BISONTE Y VERDURAS

##### INGREDIENTES

4 oz de carne molida de bisonte o ½ taza de verduras para saltear  
de res magra 1 cda. de aceite de sésamo  
½ taza de arroz integral cocido 1 cda. de salsa de soja baja  
en sodio

Dora la carne de bisonte en una sartén a fuego medio durante aproximadamente 8 minutos. La carne bisonte se cocina una vez que haya alcanzado una temperatura interna de al menos 160 °F. Agrega verduras, salsa de soja y aceite de sésamo a la sartén y mezcla y saltea durante 3 o 4 minutos más o hasta que las verduras hayan alcanzado la textura deseada. Sirve sobre arroz.

**500**  
CALORIAS

**35 g**  
PROTEINA

**24 g**  
GRASA

**32 g**  
CARBOHIDRATOS

**5 g**  
FIBRA

#### TAZÓN DE CAMARONES Y CUSCÚS

##### INGREDIENTES

4 oz de camarones cocidos ½ cda. de aceite de oliva  
½ taza de cuscús integral cocido Ralladura de limón y pimienta  
¼ de taza de pimiento en cubitos al gusto

Saltea los camarones con pimientos en aceite de oliva a fuego medio durante 4 o 5 minutos. Los camarones deben volverse opacos, rosados y firmes una vez cocinados. Sírvelos sobre cuscús caliente y sazona con limón y pimienta al gusto.

**430**  
CALORIAS

**30 g**  
PROTEINA

**18 g**  
GRASA

**35 g**  
CARBOHIDRATOS

**4 g**  
FIBRA

#### TAZÓN DE ENSALADA DE GARBANZOS Y POLLO

##### INGREDIENTES

½ taza de garbanzos enlatados o cortados por la mitad)  
(enjuagados) ¼ de taza de pepino en cubitos  
3 oz de pechuga de pollo asado 1 cda. de aceite de oliva  
en cubitos Juego de limón, sal, pimienta y  
½ taza de tomates cherri (enteros hierbas al gusto

Mezcla todos los ingredientes en un tazón. Enfriar o servir inmediatamente.

**460**  
CALORIAS

**32 g**  
PROTEINA

**22 g**  
GRASA

**30 g**  
CARBOHIDRATOS

**6 g**  
FIBRA

### CENA

#### SALMÓN AL HORNO CON QUINOA Y ESPÁRRAGOS

##### INGREDIENTES

4 oz de filete de salmón ½ cda. de aceite de oliva  
½ taza de quinoa cocida Limón y eneldo al gusto  
½ taza de espárragos

Precalienta el horno a 200 °C (400 °F). Hornea el salmón y los espárragos de 15 a 20 minutos. Sírvelos con quinoa, rocía aceite de oliva, jugo de limón y eneldo.

**500**  
CALORIAS

**34g**  
PROTEINA

**24 g**  
GRASA

**32 g**  
CARBOHIDRATOS

**4 g**  
FIBRA

#### TACOS DE PAVO MOLIDO A LA SARTÉN

##### INGREDIENTES

4 oz de carne de pavo molida 1 cda. de queso rallado  
magra ¼ de aguacate  
½ taza de arroz integral cocido 1 cda. de condimento para  
¼ de taza de frijoles negros tacos  
¼ de taza de salsa

Cocina el pavo en una sartén con el condimento para tacos a fuego medio de 10 a 12 minutos o hasta que el pavo haya alcanzado una temperatura interna de 165 °F. Mezcla con arroz y frijoles. Cubre con salsa, queso y aguacate.

**480**  
CALORIAS

**32 g**  
PROTEINA

**22 g**  
GRASA

**35 g**  
CARBOHIDRATOS

**6 g**  
FIBRA

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## GANANCIA MUSCULAR XS

Meta diaria de 2,600 calorías

### CENA

#### POLLO ASADO CON FIDEOS DE CALABACÍN

##### INGREDIENTES

4 oz de pechuga de pollo asado 1 cda. de pesto  
1 taza de fideos de calabacín 1 cda. de aceite de oliva  
½ taza de tomates cherri cortados a la mitad

Saltea los fideos de calabacín, tomates cherri y aceite de oliva a fuego medio de 3 a 6 minutos o hasta el nivel deseado de textura crujiente para ambos. Agrega pesto y mezcla. Corta el pollo asado, colócalo encima de los fideos de calabacín con pesto y sirve.

**430**  
CALORÍAS

**30 g**  
PROTEÍNA

**26 g**  
GRASA

**20 g**  
CARBOHIDRATOS

**4 g**  
FIBRA

#### TOFU SALTEADO CON ARROZ

##### INGREDIENTES

¼ de taza de tofu (en cubos, firme) 1 cda. de salsa de soja  
½ taza de arroz jazmín cocido 1 cda. de aceite de sésamo  
½ taza de verduras para saletear (pimiento, brócoli, zanahorias)

Saltea el tofu en aceite de sésamo a fuego medio, dando la vuelta ocasionalmente hasta que esté dorado y crocante (aproximadamente de 5 a 10 minutos). Agrega las verduras y salsa de soja, y revuelve hasta que estén blandas. Sirve sobre arroz caliente.

**460**  
CALORÍAS

**28 g**  
PROTEÍNA

**20 g**  
GRASA

**36 g**  
CARBOHIDRATOS

**5 g**  
FIBRA

#### SALTEADO DE CAMARONES CON FIDEOS DE ARROZ

##### INGREDIENTES

4 oz de camarones (sin cáscara) ½ cda. de aceite de sésamo  
½ taza de fideos de arroz cocidos  
½ taza de guisantes y zanahorias  
1 cda. de salsa teriyaki o de soja

Saltea los camarones y las verduras en aceite de sésamo a fuego medio de aproximadamente 4 a 5 minutos hasta que los camarones se vuelvan opacos y rosa, y que estén firmes. Agrega los fideos de arroz cocidos y la salsa teriyaki. Mezcla hasta que estén bien cubiertos.

**455**  
CALORÍAS

**30 g**  
PROTEÍNA

**18 g**  
GRASA

**36 g**  
CARBOHIDRATOS

**4 g**  
FIBRA

#### FILETE CON PAPAS ASADAS Y BRÓCOLI

##### INGREDIENTES

4 oz de filete de solomillo 1 cda. de aceite de oliva y  
½ taza de papas pequeñas asadas 1 ramita de romero fresco  
½ taza de brócoli (al vapor o asado) (o 1 cda. de hierba de tu elección)  
Sal y pimienta a gusto

Cocina en la parrilla o a la sartén el bistec al punto de preparación que prefieras. Asa las papas a 400 °F durante 25 minutos con aceite de oliva y hierbas. Sirve con brócoli al vapor o asado. Agrega sal y pimienta, a gusto.

**495**  
CALORÍAS

**35 g**  
PROTEÍNA

**24 g**  
GRASA

**30 g**  
CARBOHIDRATOS

**5 g**  
FIBRA

#### PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE DE BISONTE Y QUINOA

##### INGREDIENTES

1 pimiento (partido a la mitad) ¼ de taza de tomate en cubitos  
3 oz de carne molida de bisonte o de res magra  
½ taza de quinoa cocida ½ cda. de aceite de oliva  
Ajo, cebolla, paprika

Saltea la carne de bisonte a fuego medio con condimentos durante aproximadamente 8 minutos. El bisonte se cocina una vez que alcanza una temperatura interna de al menos 160 °F. Mezclalo con quinoa y tomates. Rellena las mitades de pimiento con la carne y hornea a 375 °F durante 25 minutos.

**480**  
CALORÍAS

**32 g**  
PROTEÍNA

**22 g**  
GRASA

**34g**  
CARBOHIDRATOS

**6 g**  
FIBRA

#### CURRI DE POLLO Y LENTEJAS

##### INGREDIENTES

3 oz de pechuga de pollo asado en trozos ½ taza de espinaca  
½ taza de lentejas cocidas 1 cda. de curri en polvo  
¼ de taza de leche de coco 1 diente de ajo (picado)  
2 cdas. de cebolla en cubitos ¼ de cda. de comino

Saltea el pollo con ajo y cebolla. Agrega las lentejas, la leche de coco y las especias. Agrega las espinacas y cocina a fuego lento durante 10 minutos.

**470**  
CALORÍAS

**32 g**  
PROTEÍNA

**22 g**  
GRASA

**34g**  
CARBOHIDRATOS

**6 g**  
FIBRA

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## GANANCIA MUSCULAR XS

Meta diaria de 3,600 calorías

### DESAYUNO

#### SUPERAVENA PROTEICA CON HUEVO

##### INGREDIENTES

½ taza de avena arrollada ½ banana (en rodajas)  
1 proteína de suero XS alimentada 2 huevos pasados por agua  
con pasto de vainilla  
1 cda. de mantequilla de maní

Cocina la avena; incorpora la proteína en polvo después de retirarla del fuego. Cubre con mantequilla de maní y banana. Sirvelo con los huevos pasados por agua a un lado.

**610**  
CALORIAS

**38g**  
PROTEÍNA

**22 g**  
GRASA

**64g**  
CARBOHIDRATOS

**8 g**  
FIBRA

#### BATIDO DE DESAYUNO ALTO EN CALORÍAS

##### INGREDIENTES

1 ½ porción de proteína de suero XS alimentada con pasto  
½ taza de avena  
1 cdas. de mantequilla de almendras  
1 banana  
1 cda. de linaza  
1 taza de leche de avena (o leche de almendras)

Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Enfriar o servir con hielo.

**645**  
CALORIAS

**40 g**  
PROTEÍNA

**27 g**  
GRASA

**60 g**  
CARBOHIDRATOS

**7 g**  
FIBRA

#### BAGEL CON SALMÓN DE LUJO

##### INGREDIENTES

1 bagel de trigo integral  
2 oz de salmón ahumado  
1 huevo cocido  
1 cda. de queso crema

Tomate, cebolla, rúcula al gusto

Tuesta el bagel y esparce queso crema. Agrega el salmón, el huevo cocido en rodajas y los ingredientes.

**600**  
CALORIAS

**35 g**  
PROTEÍNA

**25 g**  
GRASA

**50 g**  
CARBOHIDRATOS

**5 g**  
FIBRA

#### TAZÓN DE MEZCLA DE BATATA

##### INGREDIENTES

1 batata pequeña horneada (en cubitos)  
2 huevos y 2 claras de huevo  
½ aguacate cortado en rebanadas  
¼ de taza de frijoles negros, enjuagados  
1 cdta. de aceite de oliva

Saltea, corta en cubos y hornea la batata en aceite de oliva hasta que esté blanda. Mezcla los huevos y, luego, combinalos con frijoles y papas. Cubre con rebanadas de aguacate.

**590**  
CALORIAS

**32 g**  
PROTEÍNA

**28 g**  
GRASA

**58g**  
CARBOHIDRATOS

**9 g**  
FIBRA

#### PANQUEQUES DE PROTEÍNA Y YOGUR GRIEGO

##### INGREDIENTES

1 porción de proteína de suero XS alimentada con pasto  
½ taza de avena  
1 huevo  
¼ de taza de queso cottage  
½ cdta. de polvos de hornear  
½ taza de yogur griego (a un lado)  
Canela o vainilla (opcional)

Mezcla la masa para panqueques y cocina en una sartén antiadherente a fuego medio hasta que se formen burbujas (aproximadamente de 2 a 3 minutos). Dale la vuelta y repite. Sirve con yogur griego a un lado o esparcido por encima.

**585**  
CALORIAS

**42g**  
PROTEÍNA

**22 g**  
GRASA

**50 g**  
CARBOHIDRATOS

**6 g**  
FIBRA

#### TAZÓN DE QUESO COTTAGE EN POLVO

##### INGREDIENTES

1 taza de queso cottage bajo en grasa  
½ taza de arándanos  
½ banana  
2 cdas. de nueces picadas  
1 cdta. de miel  
1 tostada de trigo integral

Mezcla el queso cottage, la fruta, la miel y los frutos secos en un tazón. Sirvelo con una tostada a un lado.

**570**  
CALORIAS

**32 g**  
PROTEÍNA

**24 g**  
GRASA

**48g**  
CARBOHIDRATOS

**6 g**  
FIBRA

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## GANANCIA MUSCULAR XS

Meta diaria de 3,600 calorías

### DESAYUNO

#### BURRITO DE DESAYUNO SUPREMO

##### INGREDIENTES

3 huevos	½ taza de batata pequeña horneada (en cubitos)
½ taza de frijoles negros, enjuagados	½ cda. de aceite de aguacate
¼ de aguacate cortado en rebanadas	1 tortilla de trigo integral grande Salsa

Saltea la batata horneada en cubitos a fuego medio en una sartén con aceite de aguacate de 2 a 3 minutos y, a continuación, agrega los huevos y mezcla hasta que los huevos estén cocinados. Envuelve todos los ingredientes en la tortilla y cubre con salsa.

**640**  
CALORÍAS

**34g**  
PROTEÍNA

**28 g**  
GRASA

**64g**  
CARBOHIDRATOS

**9 g**  
FIBRA

#### SÁNDWICH DE HUEVO CON TOCINO DE PAVO Y QUESO

##### INGREDIENTES

1 panecillo inglés integral	½ cda. de mantequilla
2 huevos	
2 rebanadas de tocino de pavo	
1 rebanada de queso cheddar	

Cocina el tocino de pavo y los huevos. Tuesta el panecillo inglés con mantequilla. Apila los huevos, el queso y el tocino entre las mitades.

**590**  
CALORÍAS

**34g**  
PROTEÍNA

**28 g**  
GRASA

**44g**  
CARBOHIDRATOS

**4 g**  
FIBRA

### ALMUERZO

#### TAZÓN DE PASTA CON POLLO ASADO Y PESTO

##### INGREDIENTES

4 oz de pechuga de pollo asado	½ taza de tomates cherri
1 taza de pasta de trigo integral cocida	1 cda. de aceite de oliva
1 cda. de pesto	

Mezcla la pasta cocida con pesto, aceite de oliva y tomates cherri. Cubre con pechuga de pollo asada cortada en filetillos y sírvelo.

**635**  
CALORÍAS

**42g**  
PROTEÍNA

**22 g**  
GRASA

**65g**  
CARBOHIDRATOS

**6 g**  
FIBRA

#### TAZÓN DE CARNE MOLIDA Y ARROZ

##### INGREDIENTES

4 oz de carne molida de res un 90 % magra	1 cda. de aceite de oliva
1 taza de arroz blanco cocido	1 cda. de salsa de soja baja en sodio
½ taza de brócoli al vapor	

Dora la carne molida en una sartén a fuego medio durante aproximadamente 6 a 10 minutos o hasta que se alcance una temperatura interna de 160 °F. Cocina el brócoli al vapor. Sirve el arroz en un tazón, cubre con la carne de res y brócoli, rociarlo con salsa de soja y aceite de oliva.

**640**  
CALORÍAS

**40 g**  
PROTEÍNA

**26 g**  
GRASA

**60 g**  
CARBOHIDRATOS

**4 g**  
FIBRA

#### ENSALADA PODEROSA DE ATÚN Y GARBANZOS

##### INGREDIENTES

1 lata de atún en agua (drenado)	¼ de taza de tomate
½ taza de garbanzos enlatados (enjuagados)	1 cda. de aceite de oliva
¼ de taza de pepino en cubitos	1 cdas. de jugo de limón

Sal, pimienta, perejil al gusto

Mezcla todos los ingredientes en un tazón grande. Déjalo enfriar durante 10 minutos o sírvelo inmediatamente.

**610**  
CALORÍAS

**38g**  
PROTEÍNA

**28 g**  
GRASA

**45 g**  
CARBOHIDRATOS

**8 g**  
FIBRA

#### HAMBURGUESAS DE PAVO Y GAJOS DE PAPA ASADAS

##### INGREDIENTES

1 hamburguesa de pavo magra (hamburguesa de 4 a 5 oz)	y asada)
1 pan integral	½ cda. de aceite de aguacate
1 papa mediana (cortada en gajos	Sal y pimienta a gusto
	Lechuga, tomate, mostaza

Cocina la hamburguesa de pavo a la parrilla o en una sartén. Mezcla las papas en gajos en un tazón con aceite de aguacate, sal y pimienta al gusto. Coloca las papas en una bandeja con papel para hornear y déjalas en el horno a 425 °F durante 25 minutos o hasta que los gajos estén blandos en el centro cuando se pinchan con un tenedor. Arma la hamburguesa con aderezos y sírvela con las papas en gajos.

**650**  
CALORÍAS

**40 g**  
PROTEÍNA

**26 g**  
GRASA

**58g**  
CARBOHIDRATOS

**6 g**  
FIBRA

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## GANANCIA MUSCULAR XS

Meta diaria de 3,600 calorías

### ALMUERZO

#### TAZÓN DE BURRITO DE POLLO

##### INGREDIENTES

4 oz de pechuga de pollo asado	¼ de aguacate (en rebanadas)
½ taza de arroz integral cocido	2 cdas. de salsa
¼ taza de frijoles negros, enjuagados	1 cda. de queso rallado

Coloca el arroz en un tazón y agrega el pollo, los frijoles, el aguacate y la salsa en capas. Espolvorea queso por encima y sírvelo caliente o frío.

**625**  
CALORIAS    **38g**  
PROTEINA    **20 g**  
GRASA    **64g**  
CARBOHIDRATOS    **8 g**  
FIBRA

#### SALTEADO DE CAMARONES CON FIDEOS UDON

##### INGREDIENTES

5 oz de camarones, desvenados	1 cda. de aceite de sésamo
¾ de taza de fideos udon cocidos	1 cda. de salsa de soja baja en sodio
½ taza de verduras mixtas (p. ej., pimientos, zanahorias, guisantes)	

Saltea los camarones y las verduras en aceite de sésamo a fuego medio de aproximadamente 4 a 5 minutos hasta que los camarones se vuelvan opacos y rosa, y que estén firmes. Agrega los fideos y la salsa de soja, mezcla todo hasta que se caliente y sírvelo.

**610**  
CALORIAS    **36 g**  
PROTEINA    **22 g**  
GRASA    **60 g**  
CARBOHIDRATOS    **5 g**  
FIBRA

#### TAZÓN DE CARNE DE BISONTE Y CUSCÚS

##### INGREDIENTES

4 oz de carne de bisonte molida	¼ de cda. de ajo en polvo y comino
1 taza de cuscús integral cocido	Sal y pimienta a gusto
½ taza de espinaca salteada	

Cocina la carne de bisonte con condimentos en una sartén a fuego medio durante aproximadamente 8 minutos o hasta que la carne de bisonte haya alcanzado una temperatura interna de 160 °F. Cocina el cuscús y agrega aceite de oliva. Mezcla todo en un tazón con espinacas.

**645**  
CALORIAS    **42g**  
PROTEINA    **24 g**  
GRASA    **58g**  
CARBOHIDRATOS    **6 g**  
FIBRA

#### TAZÓN DE TOFU ASADO Y QUINOA

##### INGREDIENTES

¾ de taza de tofu firme (en cubos)	1 cda. de aceite de oliva
½ taza de quinoa cocida	1 cda. de tahini
½ taza de verduras asadas (p. ej., calabacín, pimientos)	Sal y pimienta a gusto
	¼ de cdt. de comino

Jugo de limón al gusto

Asa o saltea el tofu hasta que se dore a fuego medio con ½ cucharada de aceite de aguacate, dándole la vuelta de vez en cuando hasta que esté dorado y crocante (aproximadamente de 5 a 10 minutos). Combina las verduras, el aceite de aguacate restante, el comino y la sal/pimienta al gusto en una bandeja con papel de hornear y cocínalas a 400 °F de aproximadamente 20 a 25 minutos o hasta que las verduras hayan alcanzado la textura deseada. Combina todo en un tazón y rociarlo con tahini y limón.

**630**  
CALORIAS    **35 g**  
PROTEINA    **24 g**  
GRASA    **62g**  
CARBOHIDRATOS    **7 g**  
FIBRA

### CENA

#### SALTEADO DE POLLO TERIYAKI Y ARROZ

##### INGREDIENTES

6 oz de pechuga de pollo (en cubitos)	1 cda. de salsa teriyaki baja en sodio
1 taza de arroz blanco cocido	1 cda. de aceite de sésamo
½ taza de brócoli y pimientos	

Saltea el pollo en aceite de sésamo hasta que esté dorado y completamente cocinado. Agrega las verduras y la salsa teriyaki; cocina hasta que estén blandos. Sirve sobre arroz.

**650**  
CALORIAS    **42g**  
PROTEINA    **21 g**  
GRASA    **66g**  
CARBOHIDRATOS    **5 g**  
FIBRA

#### TAZÓN DE TACO DE CARNE DE BISONTE

##### INGREDIENTES

5 oz de carne de bisonte molida	2 cdas. de salsa
¾ de taza de arroz integral cocido	
½ taza de frijoles negros	

Dora la carne de bisonte y sazona con comino, paprika y ajo. Calienta los frijoles y coloca todos los ingredientes en un recipiente. Cubre con salsa y aguacate.

**670**  
CALORIAS    **38g**  
PROTEINA    **26 g**  
GRASA    **65g**  
CARBOHIDRATOS    **5 g**  
FIBRA

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## GANANCIA MUSCULAR XS

Meta diaria de 3,600 calorías

### CENA

#### ALBÓNDIGAS DE PAVO Y PASTA

#### INGREDIENTES

4 albóndigas de pavo (aproximadamente 5 oz de carne de pavo molida magra)	cocida
1/2 taza de salsa marinara	
1 cdta. de aceite de oliva	
1 taza de pasta de trigo integral	1 cda. de queso parmesano

Hornea las albóndigas a 375 °F de aproximadamente 15 a 20 minutos. Calienta la pasta y la salsa marinara, y agrega el aceite de oliva. Cubre con albóndigas y queso parmesano.

**680**  
CALORÍAS    **40 g**  
PROTEÍNA    **24 g**  
GRASA    **70 g**  
CARBOHIDRATOS    **6 g**  
FIBRA

#### ENCHILADA DE POLLO AL HORNO

#### INGREDIENTES

4 oz de pechuga de pollo cocida desmenuzada	1/4 de taza de salsa de enchilada
1/2 taza de frijoles negros	1 cda. de queso cheddar rallado
2 tortillas de maíz pequeñas	Cilantro fresco

Coloca en una bandeja para hornear el pollo desmenuzado, los frijoles, las tortillas, la salsa y el queso en capas. Hornea a 375 °F de 20 a 25 minutos hasta que se calienten por completo. Adorna con cilantro picado (opcional).

**610**  
CALORÍAS    **39 g**  
PROTEÍNA    **22 g**  
GRASA    **60 g**  
CARBOHIDRATOS    **8 g**  
FIBRA

#### PLATO DE CARNE Y BATATA

#### INGREDIENTES

5 oz de filete de solomillo	1 cdta. de mantequilla alimentada con pasta
1 batata pequeña al horno	
1/2 cda. de aceite de aguacate	

Filete: asa o saltea el filete hasta tu punto de preparación preferido. Unta la batata con aceite de aguacate, sal y pimienta al gusto y hornea a 425 °F de 45 a 60 minutos o hasta que la batata esté blanda en el centro cuando se pincha con un tenedor. Judías verdes cocidas. Cubre la batata con mantequilla, condimentos al gusto y sírvelo todo junto.

**660**  
CALORÍAS    **42 g**  
PROTEÍNA    **28 g**  
GRASA    **54 g**  
CARBOHIDRATOS    **6 g**  
FIBRA

#### TAZÓN DE FAJITA DE CAMARONES

#### INGREDIENTES

6 oz de camarones	1 cda. de guacamole
3/4 de taza de arroz blanco cocido	1 cda. de aderezo para fajita
1/2 taza de pimientos y cebollas salteados	Lima fresca

Saltea los camarones con condimento para fajitas de 3 a 4 minutos por lado. Sírvelo sobre arroz con verduras y guacamole. Exprime la lima fresca por encima para darle sabor.

**645**  
CALORÍAS    **38 g**  
PROTEÍNA    **22 g**  
GRASA    **62 g**  
CARBOHIDRATOS    **5 g**  
FIBRA

#### TAZÓN DE SALTEADO TEMPEH (OPCIÓN BASADA EN PLANTAS)

#### INGREDIENTES

5 oz de tempeh (en cubitos)	1 cda. de salsa de soja
3/4 de taza de arroz jazmín cocido	1 cda. de aceite de sésamo
1/2 taza de brócoli y 1/2 taza de guisantes	1 cda. de aceite de oliva Sal y pimienta a gusto

En una sartén grande a fuego medio, cocina el tempeh hasta que se dore (unos 2 o 3 minutos). Dale la vuelta y agrega el aceite de aguacate restante hasta que se dore (unos 2 o 3 minutos). Retira el tempeh de la sartén y déjalo a un lado. Vuelve a colocar la sartén vacía en la cocina y calienta el aceite de sésamo a fuego medio. A continuación, agrega la salsa de soja, el brócoli y los guisantes, y saltea durante un par de minutos. A continuación, cubre y cocina las verduras al vapor durante otros 2 a 3 minutos. Por último, vuelve a agregar el tempeh cocinado a la sartén con las verduras y mézclalo durante otros 3 a 4 minutos o hasta que las verduras se cocinen a tu gusto. Sirve el tempeh y las verduras sobre arroz jazmín.

**630**  
CALORÍAS    **34 g**  
PROTEÍNA    **22 g**  
GRASA    **65 g**  
CARBOHIDRATOS    **7 g**  
FIBRA

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## GANANCIA MUSCULAR XS

### SNACKS DE PRE-ENTRENAMIENTO

#### TAZÓN PODEROSO DE BATATA Y YOGUR GRIEGO

##### INGREDIENTES

1 batata asada  
(aproximadamente 150 g)  
¾ de taza de yogur griego  
1 cdta. de miel

Una pizca de canela  
Opcional: espolvorea 1 cdta. de  
nueces picadas o semillas de  
cáñamo

Muele la batata y cúbrela con yogur griego, miel y canela.  
Opcional: Agrega frutos secos o semillas para que quede más  
crujiente.

**410**  
CALORIAS

**25 g**  
PROTEINA

**4 g**  
GRASA

**44 g**  
CARBOHIDRATOS

**5 g**  
FIBRA

#### WAFFLES DE PROTEÍNA Y MANTEQUILLA DE FRUTOS SECOS

##### INGREDIENTES

½ taza de mezcla de pasteles de  
proteína de mantequilla de leche  
o chocolate amargo (p. ej., Kodiak  
Cake® Mix)

Agua (para mezclar)

½ porción de proteína de  
suero XS alimentada con  
pasto de vainilla  
1 cdta. de mantequilla de  
almendra natural

Bate la mezcla de pasteles de proteína en polvo  
y agua, como se describe en la mezcla de pasteles y proteína  
en polvo. Cocinala como waffles o panqueques. Cubre con  
mantequilla de almendra y sírvelo.

**410**  
CALORIAS

**24 g**  
PROTEINA

**8 g**  
GRASA

**45 g**  
CARBOHIDRATOS

**4 g**  
FIBRA

#### AVENA PROTEICA CON CHÍA Y MORAS

##### INGREDIENTES

½ taza de avena arrollada  
1 porción de proteína de suero XS  
alimentada con pasto  
1 cdta. de semillas de chía

½ taza de leche de almendras  
sin endulzar  
½ taza de agua  
½ taza de bayas mixtas

Cocina la avena en leche de almendras y agua y, luego, agrega  
proteína en polvo y chía. Cubre con moras y sírvelo.

**430**  
CALORIAS

**25 g**  
PROTEINA

**7 g**  
GRASA

**47 g**  
CARBOHIDRATOS

**7 g**  
FIBRA

#### PARFAIT DE YOGUR CON GRANOLA DE QUINOA

##### INGREDIENTES

½ taza de quinoa cocida (enfriada)  
¼ de taza de granola baja en  
azúcar  
Una pizca de canela o extracto  
de vainilla

Coloca el yogur, la quinoa y la granola en capas. Agrega canela o  
vainilla si lo desea y sírvelo.

**440**  
CALORIAS

**22 g**  
PROTEINA

**9 g**  
GRASA

**48 g**  
CARBOHIDRATOS

**6 g**  
FIBRA

### SNACKS DE POS-ENTRENAMIENTO

#### STACK DE LECHE DE CHOCOLATE Y PASTEL DE ARROZ

##### INGREDIENTES

2 tazas de leche de chocolate baja (opcional para obtener más  
en grasas)  
sabor/grasas; omítela si  
quieres mantenerlo bajo en  
grasas)

2 pasteles de arroz  
1 cda. de mantequilla de maní

Bebe la leche de chocolate en los 30 a 60 minutos posteriores al  
entrenamiento. Come los pasteles de arroz por sí solos o cubiertos  
con mantequilla de maní.

**530**  
CALORIAS

**32 g**  
PROTEINA

**10 g**  
GRASA

**75 g**  
CARBOHIDRATOS

**2 g**  
FIBRA

#### BATIDO DE PROTEÍNA DE SUERO Y SÁNDWICH DE BAGEL DE BANANA

##### INGREDIENTES

1 ½ porción de proteína de suero XS alimentada con  
pasto  
¾ de taza de agua o leche de almendras  
1 bagel simple  
1 banana madura (en rodajas)

Mezcla las proteínas con agua o leche de almendras. Corta la  
banana y colócalo en el bagel como si fuera un sándwich o  
disfrútalo por separado.

**610**  
CALORIAS

**36 g**  
PROTEINA

**4 g**  
GRASA

**85 g**  
CARBOHIDRATOS

**4 g**  
FIBRA

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## GANANCIA MUSCULAR XS

### SNACKS DE POS-ENTRENAMIENTO

#### TAZÓN DE ARROZ BLANCO Y POLLO ASADO (VERSIÓN RÁPIDA)

##### INGREDIENTES

1 taza de arroz blanco cocido  
4 oz de pechuga de pollo asado  
1 cda. de salsa teriyaki ligera

Opcional: ¼ de taza de piña cortada en cubitos por encima para el dulzor

Calienta y mezcla los ingredientes en un tazón. Agrega piña para darle sabor y aumentar la glucosa.

**520**  
CALORÍAS

**35 g**  
PROTEÍNA

**6 g**  
GRASA

**65 g**  
CARBOHIDRATOS

**1 g**  
FIBRA

#### BATIDO DE PROTEÍNA DE VAINILLA Y HELADO DE AGUA

##### INGREDIENTES

1 porción de proteína de suero XS  
alimentada con pasto de vainilla  
1 taza de helado de agua con sabor a mango o fresa

½ taza de leche de almendras o agua

Opcional: ½ banana madura

Mezcla hasta que quede uniforme y helado. Te dará la sensación de que estás comiéndote un postre mientras te recuperas.

**480**  
CALORÍAS

**30 g**  
PROTEÍNA

**2 g**  
GRASA

**70 g**  
CARBOHIDRATOS

**2 g**  
FIBRA

### SNACKS PARA LA HORA DE DORMIR

#### BATIDO DE PROTEÍNAS CON MANTEQUILLA DE ALMENDRA

##### INGREDIENTES

1 porción de proteína de suero XS  
alimentada con pasto  
1 taza de leche de almendras sin  
1 cdta. de mantequilla de  
almendra natural  
Hielo y canela o cacao en  
polvo (opcional)

endulzante  
1 cdta. de mantequilla de  
almendra natural  
Hielo y canela o cacao en  
polvo (opcional)

Mezcla hasta que quede uniforme y cremoso. Usa mantequilla de almendras para redondear las grasas y ralentizar la curva de digestión.

**250**  
CALORÍAS

**32 g**  
PROTEÍNA

**8 g**  
GRASA

**2 g**  
CARBOHIDRATOS

**2 g**  
FIBRA

#### TAZÓN DE QUESO COTTAGE Y MANTEQUILLA DE MANÍ

##### INGREDIENTES

1 taza de queso cottage bajo en  
grasa  
1 cdta. de mantequilla de maní  
Una pizca de canela o extracto de

vainilla

Mezcla los ingredientes y disfrútalo helado. Agrega un toque de canela o extracto de vainilla para darle más sabor.

**280**  
CALORÍAS

**34 g**  
PROTEÍNA

**9 g**  
GRASA

**4 g**  
CARBOHIDRATOS

**0 g**  
FIBRA

#### ESPIRAL DE PROTEÍNAS DE YOGUR GRIEGO

##### INGREDIENTES

¾ de taza de yogur griego natural  
con un 2 % de materia grasa  
½ porción de proteína de suero XS  
alimentada con pasto

1 cdta. de semillas de linaza,  
cáñamo o chía  
Un poco de agua para mezclar

Mezcla los ingredientes hasta que estén espesos y cremosos. Las semillas aportan grasas saludables y fibra extra.

**290**  
CALORÍAS

**35 g**  
PROTEÍNA

**9 g**  
GRASA

**5 g**  
CARBOHIDRATOS

**3 g**  
FIBRA

#### HUEVOS Duros Y SHOT DE PROTEÍNAS

##### INGREDIENTES

2 huevos duros  
½ taza de agua  
½ porción de proteína de suero XS  
alimentada con pasto con sabor a vainilla o chocolate

Combina agua y proteína en polvo, y sírvelo frío. Come los huevos y bebe el batido como un miniimpulsor de proteínas: rápido, sencillo y poderoso.

**310**  
CALORÍAS

**32 g**  
PROTEÍNA

**10 g**  
GRASA

**2 g**  
CARBOHIDRATOS

**0 g**  
FIBRA

# PLAN DE FITNESS

## Ganancia muscular XS

Crear o mantener una rutina saludable de fitness no solo te ayudará a sentirte mejor, sino también aumentará los beneficios por haber cambiado tu alimentación y acelerará tus metas de entrenamiento de fuerza en general. Estas son algunas ideas para empezar:

- Para obtener excelentes opciones en cada nivel de fitness, escanea el código QR a continuación y explora los programas de levantamiento de pesas.
- Haz estiramientos antes y después de levantar pesas para liberar la acumulación de ácido láctico y maximizar tu desarrollo muscular.
- Cuando estés en la etapa de volumen, incorpora ejercicios de cardio dos o tres veces por semana antes o después de levantar pesas. Esto ayudará a realmente agotar los músculos.



Escanea para ver los entrenamientos

**4 WEEK WORKOUT PROGRAM**  
NATE DARY - BEGINNER MUSCLE GAINS

**INTRODUCTION**  
Welcome to your 4 week muscle building program! Throughout this transformative journey, remember the progress comes from pushing yourself beyond your limits. We'll focus on compound movements that engage multiple muscle groups at once, such as squats, deadlifts, and bench presses. You'll also work on isolating your muscles, or perfecting your form. By continuously challenging yourself, you'll spark new muscle growth and increase your strength. As you progress through the weeks, you'll notice your body becoming more defined and your mind becoming more focused. Your hard work and dedication will be rewarded. Together, we'll reshape your body and mind, unleashing your full potential. So let's get started!

**WEEK 1** — 3 sets | 10 reps  
**WEEK 2** — 4 sets | 10 reps  
**WEEK 3** — 5 sets | 8 reps  
**WEEK 4** — 4 sets | 12 reps

**HELPFUL TIPS**  
Remember to maintain proper form, adjust weights and repetitions as needed, and ensure you're getting enough rest between sets. If you're new to weightlifting, it's recommended to start with lighter weights and focus on form. If there are exercises that you do not have access to, we recommend looking up alternative options that may better fit your location or preference of your workout. **LET'S GO XS NATION!**

**DAY 1**

**CHEST**

EXERCISE	SETS	REP
1. Barbell Bench Press	4	8-10
2. Dips or Bench Dips	4	12
3. Incline Dumbbell Bench Press	3	10
4. Cable/Machine Fly	5	10
5. Decline Bench Press	4	12
6. Lat Pulldown	3	12
7. Reverse Fly	3	12
8. Seated Cable Row	3	10-12

**4 WEEK WORKOUT PROGRAM**  
NATE DARY - INTERMEDIATE MUSCLE GAINS

**INTRODUCTION**  
Welcome to your 4 week muscle building program! Throughout this transformative journey, remember the progress comes from pushing yourself beyond your limits. We'll focus on compound movements that engage multiple muscle groups at once, such as squats, deadlifts, and bench presses. You'll also work on isolating your muscles, or perfecting your form. By continuously challenging yourself, you'll spark new muscle growth and increase your strength. As you progress through the weeks, you'll notice your body becoming more defined and your mind becoming more focused. Your hard work and dedication will be rewarded. Together, we'll reshape your body and mind, unleashing your full potential. So let's get started!

**WEEK 1** — 3 sets | 10 reps  
**WEEK 2** — 4 sets | 8 reps (increase weight from week 1)  
**WEEK 3** — 5 sets | 8 reps (increase weight from week 2)  
**WEEK 4** — 4 sets | 12 reps (increase weight slightly from week 3)

**HELPFUL TIPS**  
Remember to maintain proper form, adjust weights and repetitions as needed, and ensure you're getting enough rest between sets. If you're new to weightlifting, it's recommended to start with lighter weights and focus on form. If there are exercises that you do not have access to, we recommend looking up alternative options that may better fit your location or preference of your workout. **LET'S GO XS NATION!**

**DAY 1**

**CHEST + BACK**

EXERCISE	SETS	REP
1. Barbell Bench Press	4	8-10
2. Bent Over Dumbbell Row	4	12
3. Incline Dumbbell Press	3	10
4. Dumbbell Fly (various video not available)	5	10
5. Decline Bench Press	4	12
6. Lat Pulldown	3	12
7. Reverse Fly	3	12
8. Seated Cable Row	3	10-12

**4 WEEK WORKOUT PROGRAM**  
NATE DARY - ADVANCED MUSCLE GAINS

**INTRODUCTION**  
Welcome to your 4 week muscle building program! Throughout this transformative journey, remember the progress comes from pushing yourself beyond your limits. We'll focus on compound movements that engage multiple muscle groups at once, such as squats, deadlifts, and bench presses. You'll also work on isolating your muscles, or perfecting your form. By continuously challenging yourself, you'll spark new muscle growth and increase your strength. As you progress through the weeks, you'll notice your body becoming more defined and your mind becoming more focused. Your hard work and dedication will be rewarded. Together, we'll reshape your body and mind, unleashing your full potential. So let's get started!

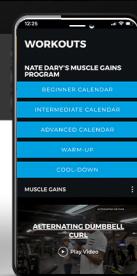
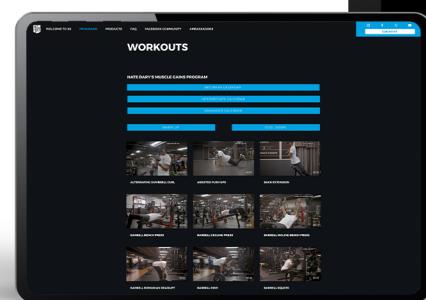
**WEEK 1** — 3 sets | 10 reps  
**WEEK 2** — 4 sets | 8 reps (increase weight from week 1)  
**WEEK 3** — 5 sets | 8 reps (increase weight from week 2)  
**WEEK 4** — 4 sets | 12 reps (increase weight slightly from week 3)

**HELPFUL TIPS**  
Squats are exercises where you perform one exercise, immediately followed by the 2nd exercise, before taking a break. This is a great way to keep your heart rate up and burn more calories. If you're new to weightlifting, it's recommended to start with lighter weights and focus on form. If there are exercises that you do not have access to, we recommend looking up alternative options that may better fit your location or preference of your workout. **LET'S GO XS NATION!**

**DAY 1**

**CHEST + TRICEPS**

EXERCISE	SETS	REP
1. Barbell Bench Press	4	8-10
2. Incline Dumbbell Bench	4	12
3. Decline Bench Press	3	10
4. Cable/Machine Fly	5	10
5. Decline Bench	4	12
6. Cable/Row	3	12
7. Push Ups (same sets as the rest of workout, as many reps as possible)	12	12



**Lleva tiempo notar ganancias verdaderas. Ten esto en cuenta cuando crees un plan de fitness y recuerda, es igual de importante reservar tiempo para que tu cuerpo se recupere. Intenta alternar tus entrenamientos entre esforzarte hasta el agotamiento y los días de recuperación activa. No hay una fórmula que funcione para todos por igual, así que determina lo que funcione mejor para ti y crea un plan que te permita divertirte mientras obtienes tu ganancia.**

# PRODUCTOS GANANCIA MUSCULAR XS

Combinado con los cambios a tu alimentación y tu fitness personal, el Stack de ganancia muscular XS incluye productos elegidos para aumentar tu energía, apoyar la salud de tu cuerpo y articulaciones para que obtengas mayores ganancias y mejorar inmediatamente tus entrenamientos para que puedas alcanzar tus metas de volumen, fuerza y resistencia incluso más rápido. A continuación, se muestran en detalle los productos incluidos en tu programa de 30 días, así como recomendaciones de uso diario.

## STACK DE GANANCIA MUSCULAR XS: \$299

- Salud de las articulaciones Nutrilite
- Pre-entrenamiento XS
- XS Muscle Multiplier<sup>†</sup>
- Barras de proteína para deportes XS
- Proteína de suero XS alimentada con pasto - x2



Recuerda que si bien haremos todo lo posible para darte todos los productos de Ganancia muscular XS lo antes posible, puede que se envíen en paquetes separados y no lleguen en la misma fecha.

\*Cuando se combina con entrenamiento regular con pesas/de resistencia y una alimentación saludable y equilibrada.

<sup>†</sup>Esta afirmación no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

# RÉGIMEN DE USO DEL PRODUCTO DE 30 DÍAS PARA ENTRENAMIENTOS POR LA MAÑANA



>>>



>>>



ANTES DEL DESAYUNO	DESAYUNO	DE 20 A 30 MINUTOS ANTES DE ENTRENAR	ENTRENAMIENTO	INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE ENTRENAR	20 A 30 MINUTOS DESPUÉS DE ENTRENAR	ALMUERZO	SNACK DE MEDIA TARDE	CENA	ANTES DE ACOSTARSE
XS Muscle Multiplier con EAA* 1 porción (opcional)	Salud de las articulaciones Nutrilite 2 cápsulas con el desayuno	Pre-entrenamiento XS 1 porción		XS Muscle Multiplier con EAA* 1 porción	Batido de proteína XS 1 porción	Salud de las articulaciones Nutrilite 2 cápsulas con el almuerzo	Barra de proteína para deportes XS 1 barra	Salud de las articulaciones Nutrilite 2 cápsulas con la cena	XS Muscle Multiplier con EAA* 1 porción (opcional)



**XS Muscle Multiplier<sup>†‡</sup> EAA aporta 4.1 g de los 9 aminoácidos esenciales más L-arginina listo para usar, lo que ha demostrado que ayuda a ganar masa magra<sup>†‡</sup>.**

Para que tu cuerpo esté en modo óptimo a fin de ganar músculo, recomendamos que lo bebas de 20 a 30 minutos antes de comer una comida o un snack con alto contenido de proteínas.

## XS MUSCLE MULTIPLIER<sup>†‡</sup> con EAA

1 A 3 VECES AL DÍA 1 CUCHARADA

**Qué hace:** Ayuda a desarrollar masa muscular cuando se combina con entrenamiento regular de peso/resistencia y una alimentación saludable.<sup>†</sup>

**Cómo se usa:** Mézclalo con agua y bélalo inmediatamente después del entrenamiento. Para tener beneficios adicionales, también puedes consumirlo antes de tu entrenamiento, durante el entrenamiento o entre comidas.

**Por qué te encantará:** porque mientras más masa magra = mejor rendimiento, recuperación más rápida y, finalmente, más victorias de cambios saludables en tu alimentación y ejercicio. Se ha demostrado clínicamente que XS Muscle Multiplier aumenta la masa magra, mejora la resistencia y ayuda a reducir la grasa corporal, revelando un físico más tonificado.<sup>†‡</sup>

## SALUD DE LAS ARTICULACIONES NUTRILITE

2X AL DÍA 2 TABLETAS

**Qué hace:** Garantiza que –mientras desarrolles volumen, fuerza y resistencia– tu cuerpo reciba la atención adicional que necesita para mantener esas ganancias con una mezcla de siete ingredientes, incluida la glucosamina y la condroitina, a fin de ayudar a apoyar la salud, flexibilidad y movilidad de las articulaciones<sup>†</sup>.

**Cómo se usa:** Toma dos tabletas por la mañana con el desayuno y dos tabletas por la noche con tu cena.

**Por qué te encantará:** Dado que empujar tus límites puede tener consecuencias de desgaste para tu cuerpo, este suplemento de gran apoyo brinda todo lo que necesitas para mantener las articulaciones saludables así puedes enfocarte de lleno en lograr tus metas de ganancia muscular.



## BENEFICIOS

- ¼ de porción de la mezcla de Muscle Multiplier con EAA<sup>†‡</sup>.
- Dosis clínicas de beta-alanina CarnoSyn<sup>®†</sup>, L-citrulina y L-teanina para mejorar el rendimiento.
- 100 mg de rhodiola
- 115 mg de cafeína y una megadosis de vitaminas del grupo B.
- Libre de gluten, lácteos y soja
- Contenidos con certificación NSF<sup>®§</sup>

## BENEFICIOS

- 1,500 mg de sulfato de glucosamina.
- Contiene una poderosa mezcla de siete ingredientes que apoya las articulaciones, incluidas la glucosamina y condroitina, en niveles demostrados clínicamente que mejoran el cartílago y el tejido conectivo de las articulaciones.<sup>†</sup>
- Protección antioxidante y vitamina C del concentrado de acerola de Nutrilite<sup>®</sup>.



## PRE-ENTRENAMIENTO XS

1 VEZ AL DÍA (antes del entrenamiento) 1 CUCHARADA

**Qué hace:** Es una mezcla potente que se siente, que aumenta la energía y apoya el flujo sanguíneo y el enfoque para que puedas llevar tus entrenamientos más lejos<sup>†</sup>.

**Cómo se usa:** Bélalo justo antes de tu entrenamiento para disfrutar de una empuje de energía y un enfoque supercargado.

**Por qué te encantará:** Tienes que concentrarte tanto física como mentalmente durante tus entrenamientos, esto te ayudará a hacer ambas cosas. Algunas personas describen una sensación de cosquilleo en el momento en que se pone en marcha, lo que llamamos el siguiente nivel de energía para tu fitness.

\*El Programa de ganancia muscular XS está diseñado en torno a una porción de Muscle Multiplier al día. Sin embargo, para maximizar tus ganancias, te recomendamos hasta 3 porciones al día, lo que requiere una compra adicional de Muscle Multiplier.

<sup>†</sup>Esta afirmación no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

<sup>‡</sup>Cuando se combina con entrenamiento regular de peso/resistencia y una alimentación saludable y equilibrada.

<sup>®</sup>CarnoSyn es una marca comercial registrada de Natural Alternatives International, Inc.

<sup>§</sup>NSF es una marca comercial de NSF International.

# RÉGIMEN DE USO DEL PRODUCTO DE 30 DÍAS PARA ENTRENAMIENTOS POR LA TARDE

Recomendaciones de uso del producto en función de una persona que se ejercita después de consumir dos comidas.

ANTES DEL DESAYUNO	DESAYUNO	DE 20 A 30 MINUTOS ANTES DE ENTRENAR	ENTRENAMIENTO	INMEDIATAMENTE DESPUES DE ENTRENAR	20 A 30 MINUTOS DESPUES DE ENTRENAR	ALMUERZO	SNACK DE MEDIA TARDE	CENA	ANTES DE ACOSTARSE
XS Muscle Multiplier con EAA* 1 porción (opcional)	Salud de las articulaciones Nutrilite 2 cápsulas con el desayuno	Salud de las articulaciones Nutrilite 2 cápsulas con el almuerzo	Pre-entrenamiento XS 1 porción		XS Muscle Multiplier con EAA* 1 porción	Batido de proteína XS 1 porción	Barra de proteína para deportes XS 1 barra	Salud de las articulaciones Nutrilite 2 cápsulas con la cena	XS Muscle Multiplier con EAA* 1 porción (opcional)



## BENEFICIOS

- 30 g de aislado de proteína de suero de leche y 6.9 g de BCAA†.
- Apto para la alimentación cetogénica.
- Sin gluten, soja ni hormonas rBGH.
- Sabor natural y endulzado con estevia.
- Sin colorantes, saborizantes, endulzantes, gomas ni rellenos artificiales.

## Suero XS alimentado con pasto

1 VEZ AL DÍA 1 CUCHARADA

**Qué hace:** Brinda proteína de suero de acción rápida y BCAA para ayudar a desarrollar y reparar los músculos, en convenientes cápsulas listas para la aventura, con solo 5 a 7 ingredientes y sin ingredientes basura†.

**Cómo se usa:** Bate un snack alto en proteínas en cualquier momento o después de tu entrenamiento para ayudar a desarrollar y reparar músculos‡.

**Por qué te encantará:** ¡Porque los ingredientes reales saben mejor! Ya sea que prefieras chocolate, fresa o vainilla, la fórmula en esta proteína en polvo premium es cremosa y deliciosa - ¡y sabe tan bien que te encantará beberla!

## BARRAS DE PROTEÍNA PARA DEPORTES XS

1 VEZ AL DÍA 1 BARRA

**Qué hace:** Brinda una deliciosa dosis doble de proteína con suero de acción rápida y caseína de liberación lenta para construir y reparar la masa magra.

**Cómo se usa:** Date un gusto a media mañana o en la tarde con un snack cargado de proteínas.

**Por qué te encantará:** Porque sabe como un snack, pero en realidad es una fuente de proteínas. La proteína de suero se digiere rápidamente, mientras que la caseína -otra proteína- se digiere más lentamente.

## BENEFICIOS

- Hecho con mantequilla de maní real y arándanos.
- Sin colorantes, saborizantes, endulzantes ni conservantes artificiales.
- Potenciadas con 20g de proteína de suero y caseína.
- Sin gluten.



# RÉGIMEN DE USO DEL PRODUCTO DE 30 DÍAS PARA ENTRENAMIENTOS POR LA NOCHE

Recomendaciones de uso de productos basadas en alguien que se ejercita después de consumir dos comidas.

ANTES DEL DESAYUNO	DESAYUNO	SNACK DE MEDIA MAÑANA	ALMUERZO	SNACK DE MEDIA TARDE	20 A 30 MINUTOS ANTES DE ENTRENAR	ENTRENAMIENTO	INMEDIATAMENTE DESPUES DE ENTRENAR	CENA
XS Muscle Multiplier con EAA* 1 porción (opcional)	Salud de las articulaciones Nutrilite 2 cápsulas con el desayuno	Batido de proteína XS 1 porción	Salud de las articulaciones Nutrilite 2 cápsulas con el almuerzo	Barra de proteína para deportes XS 1 barra	Pre-entrenamiento XS 1 porción	XS Muscle Multiplier con EAA* 1 porción	XS Muscle Multiplier con EAA* 1 cucharada (opcional)	Salud de las articulaciones Nutrilite 2 cápsulas con la cena

\*El Programa de ganancia muscular XS está diseñado en torno a una porción de Muscle Multiplier al día. Sin embargo, para maximizar tus ganancias, te recomendamos hasta 3 porciones al día, lo que requiere una compra adicional de Muscle Multiplier.

†Aminoácidos de cadena ramificada

‡Esta afirmación no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

# CONTROLA TU PROGRESO

Si bien querrás revisar tus metas de fitness y los microhábitos diariamente, usa esta página para seguir el progreso de tus ganancias musculares. Ya registraste tu peso y mediciones del punto de partida en la página 8. Como registro opcional, usa el cuadro Día 8 – Mediciones a continuación para seguir los cambios iniciales que hayas tenido después de la primera semana completa con el programa. Ya sea que veas ganancias, pérdidas o ningún cambio significativo, este es también el momento perfecto para comunicarte con tu instructor XS, revisar cualquier pregunta que puedas tener sobre tu alimentación y tus planes de fitness, pedir consejos para usar productos o incluso preguntar sobre productos adicionales que tal vez quieras probar. Luego, usa el Día 31 – Mediciones para:

- Realizar un seguimiento de tus mediciones después del Programa de ganancia muscular XS.
- Tomar nota de tus mediciones actualizadas.
- Tomar nuevas fotos del progreso, compararlas con el día 1 y dejar que incluso los cambios más pequeños te motiven a seguir adelante.



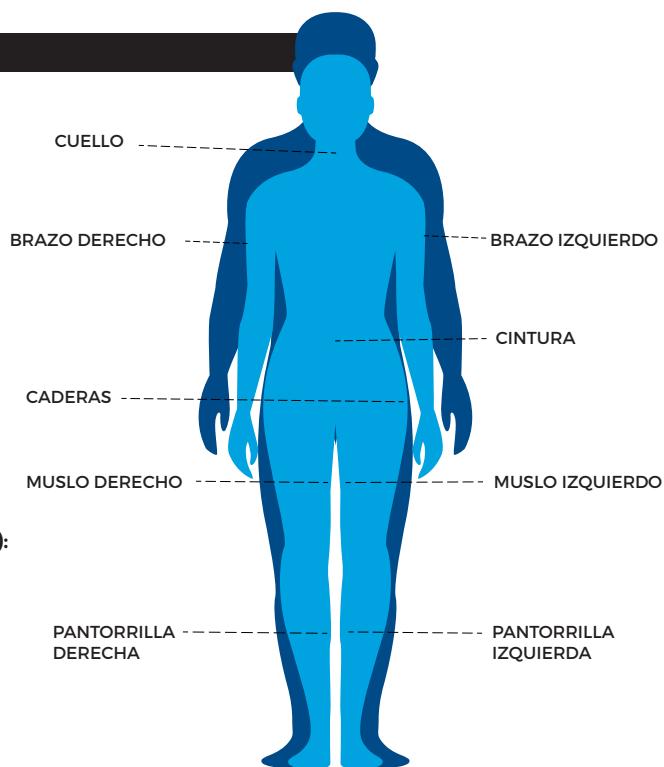
Recuerda, si el aumento o la pérdida de peso y las mediciones no son la forma en que defines el éxito, eso está bien. Dedica algún tiempo aquí para pensar en los cambios positivos que has notado.

## DÍA 8: MEDICIONES

Fecha:	Peso:
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Brazo (D):	Muslo (D):
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Brazo (I):	Muslo (I):
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Pecho:	Cuello:
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Cintura:	Pantorrilla (D):
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Caderas:	Pantorrilla (I):
<input type="text"/>	<input type="text"/>

## DÍA 31: MEDICIONES

Fecha:	Peso:
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Brazo (D):	Muslo (D):
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Brazo (I):	Muslo (I):
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Pecho:	Cuello:
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Cintura:	Pantorrilla (D):
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Caderas:	Pantorrilla (I):
<input type="text"/>	<input type="text"/>



# PROGRAMA DE GANANCIA MUSCULAR

## EVALUACIÓN DE FITNESS



### INTRODUCCIÓN

Para el Programa de fitness Ganancia muscular XS (entrenamiento de fuerza), la meta es medir las mejoras en la fuerza, potencia y capacidad funcional de los músculos. Este tipo de programa típicamente se enfoca en aumentar la cantidad máxima de peso que un participante puede levantar en diferentes ejercicios. A continuación se muestran algunas evaluaciones físicas eficaces para realizar un seguimiento de la ganancia de fuerza:

### CONSEJOS SEGUROS PARA LA EVALUACIÓN

- Asegúrate de calentar adecuadamente antes de realizar cualquiera de estas evaluaciones**
- Nunca levantes peso sin alguien que te haga de seguro**
- Asegúrate de entender y usar la forma adecuada para minimizar el riesgo de lesiones**

### EVALUACIÓN DEL PROGRAMA POS-ENTRENAMIENTO

REPETICIONES	EVALUACIÓN	DESCRIPTION	PROPÓSITO	ACCESO
Máximo de tres repeticiones	<b>Press de banca</b> Consejo: asegúrate de calentar correctamente y ten un acompañante para mayor seguridad.	El peso máximo que un participante puede levantar en tres repeticiones con la técnica adecuada.	Prueba la fuerza de la parte superior del cuerpo, principalmente pecho, hombros y tríceps.	
Máximo de tres repeticiones	<b>Sentadilla con la barra en la espalda</b> Variación: usa mancuernas, una pesa rusa u otro equipo para realizar la sentadilla, si es necesario. También puedes hacer una sentadilla frontal con barra o una sentadilla goblet según tu nivel.	El peso máximo con el que un participante puede hacer tres repeticiones hasta la profundidad adecuada (caderas por debajo de la línea paralela con el suelo).	Evaluá la fuerza de la parte inferior del cuerpo, lo que incluye cuádriceps, isquiotibiales y glúteos.	
Máximo de tres repeticiones	<b>Peso muerto</b> Consejo: haz peso muerto convencional o rumano en función de tus preferencias y biomecánica.	El peso máximo que un participante puede levantar en tres repeticiones desde el suelo con la técnica adecuada.	Evaluá la fuerza de todo el cuerpo, especialmente de la parte posterior (glúteos, isquiotibiales, lumbares).	
Máximo de tres repeticiones	<b>Press militar (de hombro)</b> Alternativa: siéntate para aumentar la estabilidad, si es necesario.	El peso máximo con el que un participante puede hacer tres repeticiones de press militar.	Prueba la fuerza de empuje de la parte superior del cuerpo, con énfasis en los hombros.	
Máximo de repeticiones	<b>Dominadas</b> Variación: haz dominadas asistidas o usa una máquina de jalón al pecho si no puedes hacer dominadas con tu peso corporal.	Cantidad máxima de dominadas con la técnica adecuada.	Evaluá la fuerza de tracción de la parte superior del cuerpo (espalda, bíceps y torso).	

No importa cuán grandes o pequeños sean tus cambios, este es el momento perfecto para inflar tu pecho, admirar tus abdominales, bailar como si nadie estuviera mirando o hacer lo que sea que hagas para celebrar tu logro. Si no hay otra opción, tómate un momento para sentir orgullo y reconocer que te comprometiste y seguiste adelante. Acabas de terminar 30 días de trabajo enfocado en la ganancia muscular... ¡Eso en sí es un gran éxito!

Tómate un tiempo para reflexionar sobre tu experiencia, revisar tus metas y microhábitos y, luego, usa el espacio a continuación para registrar algunas de tus victorias, lo que te gustó o no te gustó, etc.

Estas son algunas ideas para empezar:

- ¿Qué pudiste aprender o cuáles fueron tus conclusiones más importantes de los últimos 30 días?
- ¿Cómo te sientes? ¿Con más confianza, orgullo por tus logros o con un cuerpo más fuerte? ¿Tienes más energía?
- ¿Encontraste entrenamientos que te gusten tanto para desarrollar la musculatura como para mejorar la resistencia?
- ¿Hay algún producto sin el que no puedas creer haber sobrevivido tanto tiempo?



Por último, hazte la pregunta que cada aventurero o aventurara se hace...

**¿Cuál será tu próximo viaje de fitness?**

---

---

---

---



# CONTINÚA LA AVENTURA

Lo genial sobre los programas Fitness XS es que fueron diseñados con flexibilidad y en función de que, si bien tus metas pueden cambiar con el tiempo, tu proceso de fitness nunca termina. Entonces, ¿cuál es el siguiente paso adecuado para ti?

- Tal vez pasó algo y todavía estás trabajando para lograr tu meta de fitness original. O tal vez deseas mantener el impulso, llevar tus metas más allá y comprometerte a repetir el Programa de ganancia muscular XS.
- Tal vez alcanzaste tus metas de desarrollo muscular o solo quieres cambiar tu enfoque y tonificarte con el Programa de tonificación XS.
- O tal vez deseas programar tu próxima aventura de Fitness XS para una fecha futura cuando sientas que quieres volver a superar tus límites.

Cuando estés terminando tu programa, asegúrate de hablar con tu instructor XS. Puede ayudarte a preparar un plan y, sin importar el camino que elijas, ya tienes el esquema de trabajo, la comunidad, los productos y el apoyo de Fitness XS para continuar tu camino hacia una vida mejor.