NEO SPARTAN DIET

BODYMASTERS

1: Personaliza tu ingesta calórica.

MUJERES: (10 × tu peso en kg) + (6.25 × estatura en cm sin punto decimal) - (5 × edad en años) - 161.

HOMBRES: (10 × tu peso en kg) + (6.25 × estatura en cm sin punto decimal) - (5 × edad en años) + 5.

TIP: Mujeres les da por lo general un número entre 1,000 y 2,200 calorías y hombres alrededor de 2,000 calorías.

2: Determina tu actividad diaria:
- Contemplando que entrenas con nosotros entre 4 y 6 días a la semana la única variable a personalizar es:

A: Si tu día es muy activo, subes y bajas escaleras, caminas mucho, estás de pie 6 horas o más o haces alguna otra actividad física:
Multiplicas tus calorías de la fórmula anterior x 1.6
B: Si tu día es principalmente estar en computadora o en oficina y no hay mucho movimiento:
Multiplicas tus calorías de la fórmula anterior x 1.4

3: Decidir si tu objetivo es aumentar masa (más volumen por ejemplo en pierna o glúteo) o disminuir porcentaje de grasa (tonificar y definir).

A: DÉFICIT CALÓRICO
Si tu objetivo es perder grasa entonces restas entre 300 y 800 calorías a tu total que obtuviste después de hacer al paso 2.

B: EXCEDENTE CALÓRICO
Si tu objetivo es aumentar volumen entonces agregas entre 300 y 500 calorías a tu total que obtuviste después de hacer el paso 2.

TIP: Entre mayor sea el aumento o la reducción de calorías más acelerado el resultado será, pero también es más propenso a tener episodios de hambre, ansiedad, antojos, etc.

LO MÁS IMPORTANTE AL FINAL DEL DÍA ES QUE HAYAS RESPETADO ESAS CALORÍAS QUE ESTABLECISTE Y QUE MANTENGAS ESE MARGEN POR LO MENOS 2 SEMANAS.

A partir de la segunda semana recomendamos:
- Si te sientes bien y ha sido sustentable tu resta de calorías entonces puedes ir reduciendo 50 calorías por semana (a través de reducir porciones de algo que estés comiendo, puede ser lo que sea, tu eliges). Si optaste por volumen no es necesario aumentar más calorías. Esta reducción puede ser máximo hasta 6 semanas y luego recomendamos re iniciar exactamente otra vez el proceso desde el paso 1.

- Si has sentido muy sacrificado el proceso durante dos semanas y notas que te falta mucha energía entonces no reduces más calorías, simplemente te mantienes con las que obtuviste en el paso 3.

Sugerimos que mujeres traten de estar entre 80 y 100 gramos de proteína al día y hombres entre 100 y 140.
La recomendación exacta es 1 gramo de proteína por tu peso en libras (es más difícil de lograr, pero es la recomendación oficial). Por ejemplo, si pesas 70 kilos, multiplicas ese número x 2.2 y obtienes tu peso en libras = 154 libras. 154 gramos de proteína al día sería lo indicado.
El restante de tus calorías se destina a carbohidratos y grasas. No hay ninguna distinción más que tu preferencia. Si te gustan más alimentos que sean fuentes de carbohidratos entonces puedes destinar más calorías a esos alimentos y viceversa si es el caso contrario.
El resultado es prácticamente similar siempre y cuando tus calorías e ingesta de proteína estén dentro de las recomendaciones.

ALIMENTOS SUGERIDOS:
Proteína:
- Tofu
- Seitan (proteína de gluten)
- Suplemento de proteína de fuente vegetal como Falcon.
- Germinados como alfalfa, brócoli, trébol, etc.

- Carbohidratos:
- Frutas, las que prefieras, nuestras recomendaciones son papaya, mango, piña y moras ya que tienen mayor cantidad de encimas y anti oxidantes. (Puedes comer las frutas que quieras y las que no, no tienes que comerlas).

- Vegetales como espinaca, kale, arúgula, nopal, espárrago, pimiento, cebollas, etc.

- Germinados como alfalfa, brócoli, trébol, etc.
- Granos y legumbres como avena, quinoa, frijol, lenteja, garbanzo.

Carbohidratos que sugerimos comer en moderación:
- Pastas
- Papa y camote
- Arroz

Grasas:
- Aguacate
- Semillas como hemp, chia, girasol, calabaza
- Nueces y similares como almendra o pistache.

ALIMENTOS QUE NO SUGERIMOS:
Animales, huevos y lácteos.

CHEAT MEAL o COMIDA TRAMPA.
Se refiere a comer lo que quieras o salir a comer a algún restaurante o pedir pizza por ejemplo.

Consideramos que 1 comida trampa a la semana es razonable pero realmente para apegarse al plan y tener los mejores resultados posibles en el menor tiempo, pero si es posible no hacer esa comida trampa, mejor.

EXTREMA IMPORTANCIA:
- Consumir al menos 3 litros de agua al día y pueden ser de agua simple, o de coco (hay que contabilizarla) o de limón o Jamaica, sin azúcar añadida. Puedes tomar todo el café o té que quieras.
- Evitar alimentos procesados y refrescos.

En cuanto a los horarios y a la frecuencia de comida, recomendamos apegarte a los horarios que mejor te funcionen tratando de que sean entre 2 y 3 comidas al dia pero si son más o menos, el resultado no se ve afectado así como tampoco si cambias horarios constantemente siempre y cuando tus calorías e ingesta de proteína diaria estén bajo control.

El único suplemento que recomendamos es la proteína Falcon ya que es de fuente vegetal y un producto neutro, es solo eso, proteína y ya. Si prefieres alguna otra opción en el mercado, adelante.

EJEMPLO DE UN PLAN DE ALIMENTACIÓN:

DESAYUNO:
- Avena
- Fruta
- Proteína en polvo

COMIDA:
- Tofu
- Germinados
- Espinaca
- Semillas de hemp
- Quinoa

CENA:
- Aguacate
- Tofu o seitan
- Germinados

Colaciones o snack:
- Almendras ó
- Proteína en polvo ó
- Fruta ó
- Hummus con apio o pepino ó
- Jicamo o pepino o apio en la cantidad que quieras.

NOTA IMPORTANTE:
Todo lo que comas deberá ser pesado en báscula y registrado en la aplicación CRONOMETER que podrás aprender a usar en el video que enviamos. Es gratis y fácil de usar. Sólo los germinados, vegetales y agua no lo pesamos. Recomendamos pesar todo después de cocinarlo.

NEO SPARTAN