

*Construye tu Fisico*

**Guia del programa**

**EMA**

**y**

**Dieta**

# ¡Gracias!

Hola ¿cómo estás?

Solo quiero tomarme un minuto para darte las gracias y presentarme. Intentaré ser breve. Si me vas a ayudar a dominar el mundo, estaría bien que me conocieras un poco.

Por lógica, si estás leyendo esto es porque te lo has descargado de mi página web. Eso quiere decir que ya sabes quien soy. Así que trataré de no aburrirte.

Por si aún no sabes quién soy me presentaré de manera rápida. Soy Patricio, aunque me solían llamar Patrick cuando vivía en Escocia. Y ahora que vivo en Nueva Zelanda me llaman Pat.

Llevo 20 años entrenando y aprendiendo sobre como cambiar mi cuerpo. A mitad del 2014 empecé la web Construye tu Físico. Y por el 2016 el podcast con el mismo nombre.

Todo para ayudarte a conseguir el cuerpo que siempre has querido. Ser un tío petado o una tía cañón.

Lo que vas a encontrar aquí es la guía para poder tener ese cuerpo que quieres y que todos envidiarán. Ese cuerpo con poca grasa corporal y con masa muscular.

Así que a partir de ahora vas a conocer formas de perder grasa y mantenerte así. Métodos para subir tu musculatura y conservarla.

Pero lo más importante no van a ser los consejos y estrategias que vas a poder accionar ya mismo. Lo más importante es que conocerás cómo funciona tu cuerpo y cómo vas a cambiarlo para que sea el cuerpo que siempre has querido.

Prepárate para aprender y cambiar.

# ¿Qué significa realmente *estar petado*?

La definición más corta puede ser la mejor. Un cuerpo estético, un físico atlético y bien musculado. Hombros redondeados, brazos grandes, cintura estrecha, piernas fuertes y muy poca grasa.

Pero esta descripción no te dice el por qué. Y en muchos casos el "por qué" es incluso más importante que el "qué" y el "cómo".

Y el por qué es que tú quieres estar petado. Un cuerpo que impresione, que la gente se gire al pasar. Que sea la envidia de unos y el objeto de deseo de todos.

Eso es lo que significa estar petado.

# ¿Qué es una *tía cañón*?

Para no extenderme mucho, una tía cañón es esa que tiene un cuerpo estético, proporcionado, sano, atlético y tonificado.

Culo redondo y en su sitio, piernas torneadas, cintura estrecha, brazos firmes y un % de grasa corporal bajo, sin llegar a extremos.

Igual que antes, esto es solo el "qué" es ser una tía cañón. "Cómo" serlo te lo diré más abajo y "por qué" sero te lo digo ya.

A ti te gustaría tener un culito instagram, ser la envidia de las otras madres en el parque cuando llevas al peque, que te digan: "¿para qué haces ejercicio? si a ti no te hace falta.

Eso es ser una tía cañón.

*El cuerpo que quieres no se hace solo,  
empieza el programa*

# Entendiendo el programa EMA

El programa tiene muchas técnicas o reglas para perder grasa y ganar músculo. Te las voy a ir diciendo más adelante.

Voy a decirte la teoría general de cómo diseñar un plan que te lleve al cuerpo que siempre has querido. Un cuerpo con músculo limpio.

Para empezar, decirte que no hay preguntas tontas. Pero sí que algunas preguntas están basadas en creencias tontas. Bueno, en creencias que se ha demostrado que no eran ciertas, para ser políticamente correcto.

Varias veces al mes recibo e-mails con preguntas como: "¿Qué hago si no tengo una barra de dominadas?" Bandas de resistencia o remo. "¿Puedo usar mancuernas en vez de una barra?" Sí. Y cosas por el estilo.

Pero a veces me preguntan cosas como: "Estoy haciendo un entrenamiento de hipertrofia ¿cómo puedo cambiarlo para empezar a perder grasa?" Esta respuesta es diferente, porque la pregunta no está bien planteada. O no está bien planteada del todo.

Para empezar a perder grasa lo importante es la dieta. Si estás entrenando fuerza (fuerza, hipertrofia, potencia, da igual) y estás haciendo tu cardio (continuo, HIIT, metabólico, es lo mismo) vas a tener resultados. Siempre que la dieta acompañe a tus objetivos.

Así que déjame darte algunos consejos, ideas y técnicas para que puedas tener tu propio programa.

## Empezando por los básicos

Perder grasa rápido es lo que me encuentro cada día. La mayoría de los que se ponen en contacto conmigo quieren perder la mayor cantidad de grasa posible en el menor tiempo posible.

Para conseguirlo hay que tener un plan global. Hay que tener un programa que toque todos los aspectos que te he dicho arriba: dieta, entrenamiento de cardio y entrenamiento muscular.

Estoy hablando de tener el cuerpo que siempre has querido. Un cuerpo con poca grasa y con un tono muscular visible. Para eso hace falta tener un programa integral.

Si con hacer algo de dieta y un poco de ejercicio fuera suficiente, habría mucha más gente con su tableta de chocolate en el abdominal.

Vamos a empezar con lo más básico.

# La dieta

## Reparto de calorías

Encontrar la cantidad justa de macronutrientes que puede ayudar a una persona a conseguir el cuerpo que siempre ha querido es algo muy complicado.

No solo porque hay cosas muy personales de cada uno, sino porque ninguna fórmula de reparto de calorías es perfecta.

Pero habrá que empezar por algún lado ¿verdad?

Como ya te he dicho, esto puede cambiar de una persona a otra. Incluso puede cambiar en la misma persona si sus condiciones cambian. Pero un buen punto desde donde empezar a jugar puede ser esta tabla.

- 6-12% grasa corporal      37Kcal x kilo de masa magra
- 12-15% grasa corporal    35Kcal x kilo de masa magra
- 15-19% grasa corporal    33Kcal x kilo de masa magra
- 19-22% grasa corporal    30Kcal x kilo de masa magra
- 22% o más grasa corporal 28Kcal x kilo de masa magra

La clave está en la cantidad de grasa corporal que tienes. Cuanta más grasa corporal, más restrictiva debe ser la dieta que sigas. Y más de esa grasa que te sobra puedes perder sin sacrificar músculo limpio por el camino.

## Proteínas

Las proteínas tiene una importancia muy grande en todo esto. Las proteínas son las que te harán primero, no perder músculo cuando pierdas grasa. Y segundo, poder conseguir músculo cuando necesites hacerlo.

Ajustar las proteínas que comes entre 2 y 2,5g por kilo de peso corporal limpio. Recuerda que el peso corporal limpio o tu masa magra es lo que pesas sin contar la grasa corporal.

No hay un número mágico para ajustar las proteínas. Bueno, ni las proteínas ni ningún macronutriente. Pero este sería un buen punto de partida para ir jugando y ajustando.

## Hidratos y grasas

Aquí es donde puede haber más lío a la hora de ajustar la dieta. Y es con este reparto con el que más problemas y diferencias de opiniones hay.

Yo defendiendo mantener los carbohidratos bajos. ¿Cómo de bajos? Tanto como sea posible o necesario. Si eres "intolerante a los hidratos", resistente a la insulina o ganas grasa con facilidad debes mantenerlos al mínimo.

Si te cuesta subir de peso y tu metabolismo es más rápido podrás meter más carbohidratos en tu dieta. Aunque siempre de bajo índice glucémico.

Que los toleres bien no es excusa para comer mierda procesada y azucarada. Eso nunca, en ningún caso.

Con las grasas a día de hoy ya no debería haber discusión. Con las proteínas fijas y los hidratos ajustados a tus necesidades, la grasa completa las calorías que faltan.

Grasas buenas sobre todo. Insaturadas y poli-insaturadas son las que primero tienes que elegir. Omega 3, 6 y 9 son tus amigos para perder grasa y ganar músculo limpio.

Huye de las grasas trans como si fueran veneno. Porque las grasas trans son veneno.

## Déficit de calorías

Lo principal aquí es que no necesitas una reducción muy radical de calorías para perder la grasa que te sobra.

Empieza por unas 400-500 calorías menos de lo que te indico en la tabla superior. Esto es algo razonable para empezar. No debería matarte de hambre, ni dejar tus niveles de energía por los suelos.

Como siempre esto es solo un punto de partida para empezar a ajustar. Habrá que corregir algo por encima si tu entrenamiento es intenso. Y si sigues mi entrenamiento lo será.

Así que podrás comer un poco más.

También es normal que al principio tu cuerpo se queje. No le va a gustar que hagas más ejercicios y que no le dejes comer tanto como quiere o lo que le apetecería.

No vas a comer poco, pero tu cerebro te hará creer que necesita mucha más azúcar de la que necesita de verdad.

Al principio vas a tener que pasar un período de adaptación hasta que tu cuerpo entienda que tiene todo lo que necesita.

Que tiene energía de sobra para hacer toda la actividad física que vas a hacer.

# Superávit de calorías

Si lo que tú necesitas es ganar algo de masa muscular tendrás que hacerlo al revés que antes. Tienes que tener un superávit calórico, comer más de lo que gastas.

El principio es el mismo que antes, no necesitas un superávit muy grande. Lo que buscas es crear músculo lo más limpio posible. Si te pasas metiendo calorías de más también vas a tener mucha grasa de más.

Unas 400-500 calorías de más suele estar bien. Tampoco es plan de cebarte, simplemente es tener la seguridad de que tu cuerpo tiene todos los nutrientes que necesita.

Los 2-2,5 gramos de proteína por kilo de peso son esenciales. Nunca debes estar por debajo de esa cifra. Tampoco es útil subir la proteína. Todo en su justa medida.

Completa tus macros con hidratos y grasas. Aquí los porcentajes no son definitivos y tendrás que ir jugando hasta encontrar los que mejor te vayan a ti.

# Entrenamiento metabólico

Vas a empezar a moverte, que hasta ahora solo has comido :)

Para simplificar, yo entiendo el entrenamiento metabólico el mantener las pulsaciones altas durante un tiempo prolongado. Y por tiempo prolongado me refiero a hacer algo más que una serie de un ejercicio y descansar para hacer otra.

Da igual si es de media intensidad y durante mucho tiempo. O si lo haces con alta intensidad por intervalos más cortos, El HIIT tan de moda ahora.

¿Cual de los dos es mejor? A esta pregunta te responderé más adelante. Ahora voy a explicarte como funciona cada uno de estos entrenos.

## Entrenamiento metabólico de media intensidad

Este tipo de entrenamiento se suele hacer con ejercicios poco demandantes a nivel de energía. Los descansos entre ejercicios y entre series son muy pocos o inexistentes.

Vamos que cojes un ritmo constante y vas haciendo ejercicio tras ejercicio hasta terminar o hasta que llegues al tiempo marcado. No hay mucho más.

Normalmente es un mínimo de unos 20 minutos hasta una hora, o incluso más.

Los que defienden este tipo de cardio te dirán que a esta intensidad el cuerpo utiliza como combustible principal la grasa. Y eso es cierto.

Pero también es cierto que solo lo hará mientras dure el entrenamiento. Es por eso que debes estar entrenando un mínimo de 20 minutos para que merezca la pena.

## Cardio tipo HIIT

Este tipo de entrenamiento está de moda últimamente. Lo puedes hacer con los mismos ejercicios que el entrenamiento metabólico de intensidad media.

Pero aquí la intensidad es muy alta y el tiempo de duración es mucho más corto. Suele ser un máximo de entre 10 a 15 minutos.

La alta intensidad no se puede mantener durante mucho tiempo. Aunque se puede hacer por intervalos.

Alta intensidad, pequeño descanso, alta intensidad, pequeño descanso...



Los que defienden este tipo de entrenamiento te dirán que si bien no se quema grasa como combustible principal al hacer el ejercicio. Te eleva el metabolismo y acabas quemando grasa en las horas siguientes a hacer el entreno. Y eso es cierto también.

Este fenómeno se le llama EPOC (de sus siglas en inglés). Exceso de consumo de oxígeno post-entreno.

O lo que es lo mismo, tu cuerpo gasta más energía para recuperarse de un entreno corto de alta intensidad que de uno largo de baja intensidad

## **¿Qué tipo de Entrenamiento metabólico elegir?**

¿Y por qué elegir? Quédate con los dos, combínalos y podrás tener lo mejor de cada uno de los entrenos.

Yo propongo el combinarlos, haciendo algunos días entrenos metabólicos de intensidad media y otros de entrenamientos tipo HIIT.

De esta manera tendrás días en los que serán de quema de grasa durante el entrenamiento y otros donde quemarás grasa en las horas (incluso días) después.

De esta manera te podrás centrar más en uno o en otro tipo dependiendo de lo que mejor se adapte a ti, a tus objetivos y a tus resultados.

# Entrenamiento muscular

Entrenamiento muscular, entrenamiento de fuerza, entrenamiento con cargas... Todo es lo mismo.

Es el entrenamiento que se hace para mejorar una cualidad física. Da igual si es fuerza pura, si es hipertrofia, si es potencia...

Y también da igual si el entrenamiento lo haces con cargas externas o con tu propio peso corporal. Vamos, que da lo mismo si haces flexiones o press de banca con una barra o mancuernas. Todo se considera entrenamiento muscular.

## ¿Crear y mantener el músculo?

Esta es la principal función de este tipo de entrenamiento. Cuando toca ganar masa muscular, es el entrenamiento que va a forzar a tus músculos a crecer.

Y cuando toque perder grasa es el entreno que te va a mantener ese músculo. Músculo que tanto te ha costado ganar y que te está ayudando a perder grasa.

## ¿Hipertrofia, fuerza, explosividad...?

En un principio, para perder grasa, cualquiera te puede servir. Si hay déficit de calorías, habrá bajada de peso. Pero si queremos perder grasa y mantener músculo, hay que hacer un entrenamiento muscular.

Lo mismo que pasa con el entreno cardiovascular, cada uno de los diferentes tipos de entrenamiento muscular tiene unos beneficios concretos.

El de hipertrofia, hipertrofia. El de fuerza, fuerza. El de potencia, potencia... Aquí no hay mucha fantasía, el propio nombre ya lo describe bien.

Y centrarte solo en uno de ellos te puede limitar. No solo como atleta completo, sino en tus progresos.

Por lo que yo te aconsejo que los combines como con los entrenos de cardio. Aunque con el entreno muscular yo no lo haría dentro de la misma semana como los otros.

## Periodización más larga

Mejorar una condición física necesita entrenamientos más largos y constantes. Tus músculos necesitan de un estímulo más prolongado para que mejoren.

Tu músculo no va a ganar fuerza con un solo entrenamiento esporádico de fuerza. Lo va a hacer cuando de manera recurrente lo fuerces a hacerlo.

Por eso tienes que entrenar con una periodización más larga, de varias semanas.

Aún así no tienes que encasillarse en un tipo de entrenamiento. Eso te hará progresar mientras tus músculos se adaptan a ese estímulo. Pero cuando se adaptan ya no habrá progreso, o será muy lento (ineficiente).

Y por si fuera poco, ganar fuerza te ayuda a ganar músculo. Ganar músculo te ayuda a ganar fuerza. Tienes que mejorar cualidades físicas complementarias para progresar más rápido y no estancarte.

## **Para ganar músculo concéntrate en hipertrofia**

Vaya pero grullada acabo de soltar ¿verdad? Déjame explicarme.

Los entrenamientos de hipertrofia son específicos para ganar músculo. Si lo que tu quieres es ganar músculo tienes que centrarte en hacer este tipo de entrenos.

Por supuesto que hay que combinarlos con otro tipo de entrenos. Pero la gran mayoría del tiempo tienes que centrarte en hacer un entrenamiento lo más eficiente posible para tu objetivo.

Para ponerlo en cifras: en época de hipertrofia un 70-80% del entrenamiento muscular debería ser de hipertrofia. El resto una combinación sobre todo de entrenos de fuerza con algo de explosividad.

## **Para perder grasa, variedad**

En épocas de pérdida de grasa el entreno muscular es importante para mantener el músculo. Porque en déficit calórico es muy difícil que mejores tus cualidades físicas.

Que sea difícil no quiere decir que no puedas mejorarlas. Solo que ahora es momento de esforzarse en mantener tu músculo, tu fuerza...

Si tienes una mejora, bienvenida sea. Pero si solo te mantienes ya habrás cumplido tu objetivo.

En época de pérdida de grasa te centras en perder grasa. Ya habrá tiempo de ganar músculo.

Cuando tienes que perder grasa, el entrenamiento cardiovascular es el protagonista. Tienes que centrarte en ese tipo de entrenamiento para acelerar la pérdida de grasa.

Y el entrenamiento muscular tiene que ir enfocado a quemar calorías y a mantener tu musculatura.

Pero esto es solo  
teoría, vamos a la  
práctica.