

GUÍA PRÁCTICA DE **RECOMPOSICIÓN** **CORPORAL**

BAJAR GRASA Y GANAR MÚSCULO SIN DIETAS EXTREMAS

VICTOR SERRANO - ENTRENADOR PERSONAL

TRAINER 726

INTRODUCCIÓN

¡Bienvenidos a mi guía!

Si entrenas, comes “más o menos bien” y aun así sientes que tu cuerpo no cambia como esperas, esta guía es para ti.

La recomposición corporal es el proceso mediante el cual puedes reducir tu porcentaje de **grasa corporal** y **aumentar masa muscular** al mismo tiempo.

Esta guía es práctica, pensada para personas que:

- ✓ Trabajan
- ✓ No quieren dietas extremas
- ✓ Entrenan 3–5 veces por semana

Aquí aprenderás **los pilares** que realmente importan y cómo aplicarlos desde hoy.

VICTOR SERRANO – ENTRENADOR PERSONAL

TRAINER 726

¿QUÉ ES LA RECOMPOSICIÓN CORPORAL?

La recomposición corporal no se trata de “bajar de peso”, sino de **mejorar la calidad de tu cuerpo**.

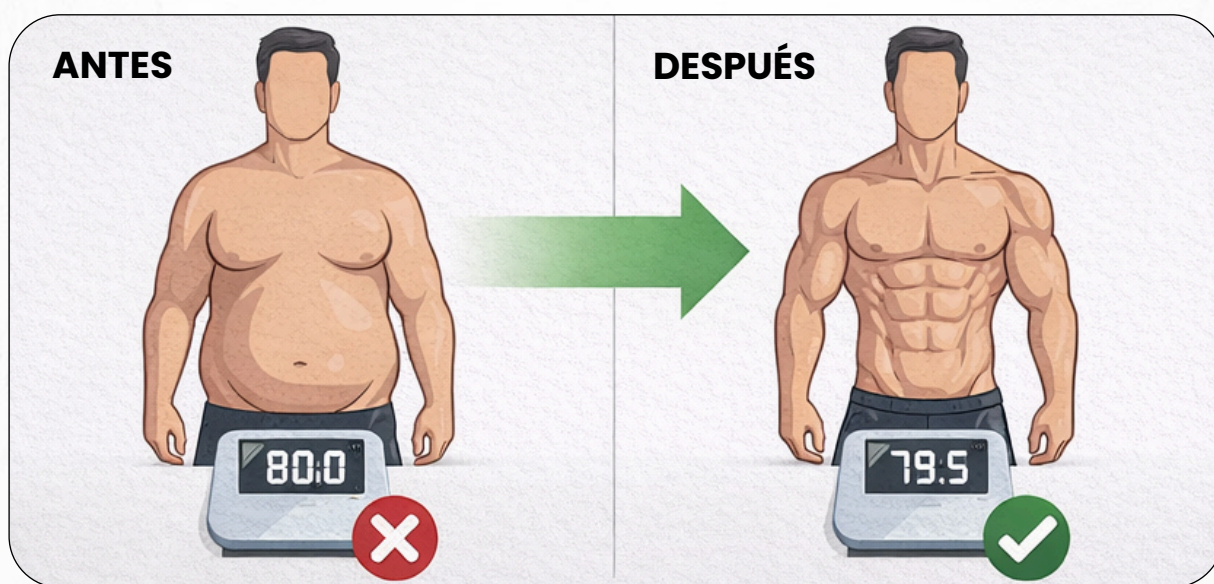
Puedes pesar lo mismo, pero:

Verte más firme, tener más músculo, menos grasa y más fuerza

Esto ocurre cuando:

Estimulas el músculo con entrenamiento de fuerza, comes suficiente proteína y mantienes constancia el tiempo necesario

📌 **Importante: No es el camino más rápido, pero sí el más sostenible.**



VICTOR SERRANO - ENTRENADOR PERSONAL

TRAINER 726

PILAR #1

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Si tu entrenamiento no progresa, tu cuerpo tampoco.

La recomposición corporal **necesita entrenamiento de fuerza con intención, no solo "sudar"**.

✓ Prioriza ejercicios compuestos:

- ✓ Sentadillas
- ✓ Press de pecho
- ✓ Press militar
- ✓ Remo con barra
- ✓ Peso muerto
- ✓ Dominadas

✓ Frecuencia recomendada:

- ✓ 3 a 5 días por semana



Aplica progresión:

- ✓ Más peso
- ✓ Más ejercicios compuestos
- ✓ Mejor técnica

Error común:

- ✗ Solo hacer cardio
- ✗ No hacer ejercicios de fuerza
- ✗ Solo hacer máquinas

VICTOR SERRANO – ENTRENADOR PERSONAL

TRAINER 726

PILAR #2

PROTEÍNA SUFICIENTE

La proteína es el material de **construcción del músculo**.

Si entrenas fuerte pero no comes suficiente proteína, tu cuerpo no puede recomponerse.

¿Cuánta proteína necesitas?

✦ **Recomendación general:**

1.6 a 2.2 g de proteína por kg de peso corporal

Ejemplo:

Persona de 70 kg → 110–150 g de proteína al día

Alimentos ricos en proteínas:

- ✓ Huevos
- ✓ Pollo o carne
- ✓ Pescado
- ✓ Yogur griego
- ✓ Proteína en polvo



△ **No necesitas dieta estricta, necesitas consistencia diaria.**

VICTOR SERRANO - ENTRENADOR PERSONAL

TRAINER 726

PILAR #3

CONSTANCIA

El cuerpo no cambia en 2 semanas.

La recomposición corporal ocurre cuando:

- ✓ Entrenas bien con un plan
- ✓ Comes bien
- ✓ Repites durante meses

Lo que sí funciona:

- ✓ Plan simple, entrena mínimo 3 veces por semana
- ✓ Repetible, ten paciencia
- ✓ Sostenible, se consiente de tu alimentación

Lo que frena resultados:

- ✗ Cambiar de plan cada semana
- ✗ Entrenar "a medias"
- ✗ Comer bien solo de lunes a jueves

Tu éxito se define por lo que **haces día a día.**

CONSTANCIA = RESULTADOS 💪

VICTOR SERRANO - ENTRENADOR PERSONAL

TRAINER 726

EJEMPLO

COMIDAS BALANCEADAS

📌 ¡Come bien sin complicarte!



Desayuno:

- ✓ 3 huevos
- ✓ 1 rebanada de pan masa madre
- ✓ Porción de frutas (opcional)



Almuerzo:

- ✓ 150gr de pechuga de pollo
- ✓ Porción de arroz (integral preferible)
- ✓ Verduras



Media tarde:

- ✓ Yogurt griego
- ✓ Porción de frutas
- ✓ Avena y proteína en polvo



Cena:

- ✓ 150gr de pescado
- ✓ Papa asada
- ✓ Verduras

VICTOR SERRANO - ENTRENADOR PERSONAL

TRAINER 726

ERRORES MUY COMUNES

Evita estos errores comunes:



✗ Poco descanso
y recuperación



✗ Hacer solo cardio



✗ Abusar de
suplementos

- ✗ Copiar rutinas de influencers
- ✗ Comer muy poco por miedo a "engordar"
- ✗ No medir progreso
- ✗ **Pensar que entrenar más = mejores resultados**

✓ Enfócate en los 3 pilares:

- ✓ Fuerza
- ✓ Proteína
- ✓ Constancia

VICTOR SERRANO - ENTRENADOR PERSONAL

TRAINER 726

*La mayoría entrena sin entender su cuerpo. La recomposición corporal **sí es posible***

- ✓ **Un plan** adaptado a ti
- ✓ **Seguimiento** real
- ✓ **Resultados** reales
- ✓ **Habitos** sostenibles

👉 **Si quieres dejar de intentar y empezar a lograr resultados, escíbeme la palabra:**

PROGRESO

💬 **Contacto:**

+593 99 503 8571

RRSS: trainer_726

www.trainer726.com

VICTOR SERRANO - ENTRENADOR PERSONAL

TRAINER 726