

UNA JORNADA CARGADA DE NUTRIENTES

Por Sergio Garcia

Uno de los principales objetivos de la alimentación culturista es reforzar nuestra salud, porque lógicamente si no disfrutamos de una excelente salud, difícilmente podremos tener unos progresos importantes en cuanto a ganancia muscular y pérdida de tejido graso que son nuestros principales objetivos físicos como culturistas.



A lo largo de todos estos años como culturista veo que se cometen los mismos errores dietéticos año tras año, incluido yo mismo.

Tenemos grandes y valiosas fuentes de información en los diferentes libros especializados, muchos de ellos escritos por el presidente de IFBB Internacional, el Dr. Rafael Santonja, concededor de todos los diversos programas de entrenamiento y dieta de los grandes campeones de nuestro deporte y especialista en nutrición, así como en la revista Muscle & Fitness.

Luego entonces la pregunta sería ¿Por qué seguimos cometiendo los mismos

errores año tras año culturistas ya experimentados?, ¿Cuál es el problema?

Como digo la falta de información no es nuestro problema, ni mucho menos la falta de voluntad para adherirnos a un régimen estricto, el problema es que muchas veces olvidamos los pilares básicos de la alimentación y la buena

condición física.

VOLVIENDO A LO BÁSICO

Hace ya bastantes años, el culturista dividía sus periodos dietéticos en dos partes; el mal llamado periodo de volumen y el periodo de definición. ¿Qué ocurría entonces? Que el periodo de volumen era una época de comer el máximo posible abasteciendo el cuerpo de cantidades ingentes de comida, con unas proporciones de grasa, carbohidratos y proteínas muy superiores a lo que realmente necesitamos llegando pues a ganar mas de 30 kilos sobre nuestro peso de competición, con el correspondiente daño a nuestra salud y a nuestra forma física en general.

Pero daba igual estar gordo, el pensamiento era "peso 130 kilos ¿quién va a poder vencerme? Pero lamentablemente llegaba la época de competiciones y era hora de recortarse y nuestras ilusiones de ser el siguiente Mr. Olympia se desvanecían con cada kilo que perdíamos, dándonos cuenta al final del proceso que no habíamos ganado prácticamente nada de tejido muscular.

El fallo era evidente, habíamos alimentado nuestro tejido graso por encima de alimentar nuestra masa muscular ya que el organismo ante una saturación tal de nutrientes asimila rápidamente éstos transformándolos en energía, que lógicamente como culturistas no vamos a utilizar y a su vez tenemos que sufrir tanto para conseguir de nuevo recortarnos y tenemos que reducir tanto nuestras calorías y a su vez realizar un trabajo aeróbico tan excesivo que cualquier ganancia de músculo que hubiéramos tenido en nuestro periodo de "Gordumen" será un auténtico milagro poder conservarla.

AÑADIENDO UN POCO DE LÓGICA Y CONOCIMIENTOS

En una reciente reunión con Rafael Santonja me dijo lo siguiente: "Sergio, el culturismo no es una carrera de velocidad, es una carrera de larga distancia. Debemos de confeccionar un plan de comidas que te permita aumentar algo

tu masa muscular y a la vez conseguir esa dureza muscular que se necesita para ganar campeonatos.”

Esas palabras me orientaron y guiaron mi preparación para este año. Llegué a la conclusión de que sabía lo suficiente sobre alimentación como para permitirme el lujo de fallar en mi preparación y además contaba con el respaldo de la gran marca de suplementación Hard Core.

Ya que los suplementos este año forman un pilar muy importante en mi plan de comidas ya que permiten alimentar mi masa muscular con una mínima cantidad de grasa y a su vez me proporcionan el aporte necesario en el momento justo que lo necesito.



PLAN DE COMIDAS HARD CORE

****Al levantar***

4 cápsulas de HARDBURNER, 2 cápsulas de CAFFEINE-L-TYROSINE, 50 grs. de HARD PROTEIN

40 minutos de aeróbicos

****Desayuno***

8 claras de huevo, 2 yemas y una lata de atún al natural

100 grs. de avena o sémola de arroz

Una rodaja de piña natural

2 cápsulas de DAILY VITAMIN, 3 cápsulas de LIVER PROTECTOR, 3 cápsulas de NITROVECTOR

****Almuerzo***

250 grs. de pavo o pollo

50 grs. de arroz

****Antes de entrenar***

3 cazos de NO-LIMITS, 3 cápsulas de NITROVECTOR, 10 grs. de GLUTAMINA, 4 cápsulas de L-ARGININE-ORNITINE-LYSINE.

Entrenamiento 1º

****Después de entrenar***

4 cazos de BETACELL, 50 grs. de HARD PROTEIN, 10 grs. de GLUTAMINA, 4 cápsulas de L-ARGININE-ORNITINE-LYSINE.

****Comida***

250 grs. de pollo o pavo

50 grs. de arroz

2 cápsulas de DAILY VITAMIN, 3 cápsulas de LIVER PROTECTOR, 3 cápsulas de NITROVECTOR

****Merienda***

***200 grs. de atún al natural
2 patatas asadas.***

****Antes de entrenar***

3 cazos de NO-LIMITS, 3 cápsulas de NITROVECTOR, 10 grs. de GLUTAMINA, 4 cápsulas de L-ARGININE-ORNITINE-LYSINE.

Entrenamiento 2º

****Después de entrenar***

4 cazos de BETACELL, 50 grs. de HARD PROTEIN, 10 grs. de GLUTAMINA, 4 cápsulas de L-ARGININE-ORNITINE-LYSINE.

****Cena***

***300 grs. de pescado blanco a la plancha.
Vegetales frescos***

4 cápsulas de ZMA, 4 cápsulas de L-ARGININE-ORNITINE-LYSINE, 3 cápsulas de LIVER PROTECTOR.

****A media noche: 50 grs. de HARD PROTEIN, 10 grs. de GLUTAMINA.***

****Durante el día llevo conmigo WHEY AMINO, y los voy comiendo cada vez que siento que requiero un aporte de péptidos de 1ª calidad.***

SERGIO GARCÍA.