



MANDAMIENTOS MAD

Desde Wemove Nutrición MAD buscamos resumir los puntos más importantes si quieres encontrar lo que estás buscando.

MOVIMIENTO

- 1.** Busca mantenerte activo, estar sentado y/o acostado 23 hr y entrenar 1hr puede que no esté alcanzando para lograr tus objetivos. ¡No te quedes quieto!
- 2.** Cada 2 horas sentado movete 2 minutos. Tomate pausas en tu trabajo, estudio o cualquier otra actividad que no involucre el movimiento de tus músculos.
- 3.** Pone objetivos de pasos diarios. Podés medirlos con apps o relojes, te va a ayudar a tomar consciencia sobre tu nivel de actividad diaria.
- 4.** ¡Diferenciá entrenamiento de movimiento! Entrenar es hacer una rutina planificada por un profe algunas veces a la semana y por un tiempo determinado. Moverte implica estar activo y no depende de nadie más que de vos. Es hacer cosas todos los días como moverte a pata o en bici, subir escaleras, cargar las bolsas del supermercado, limpiar la casa, y otras actividades del día a día que nos mantienen activos!

ALIMENTACIÓN

- 1.** Prioriza alimentos sobre productos comestibles. Busca comer alimentos que no tengan ningún tipo de tratamiento industrial. ¡De la naturaleza a tu cuerpo!
- 2.** Diferencia el hambre de las ganas de comer. Busca comer con hambre y evita picotear entre comidas.
- 3.** No hagas dietas restrictivas. No te aisles por cuidarte. Come variado siguiendo nuestros lineamientos y disfruta de salidas que involucren comer o beber cosas que no estén en tu planificación. Al otro día retomamos con aquello que sabemos que nos hace bien.
- 4.** No hay alimento que engorde. Come variado, natural y no te guíes únicamente por las calorías.



MANDAMIENTOS MAD

DESCANSO

1. Arma rutinas de sueño. No pretendas descansar bien sin tener una preparación previa a ir a la cama.
2. Evita pantallas de computadora, celular, televisión o luces blancas fuertes mínimo 1 hora antes de irte a descansar.
3. Evita bebidas con cafeína después de las 17 hr. Mate, té o café después de ese horario pueden afectar nuestro descanso.
4. Sin descuidar el total de líquido que ingerís en un día, baja el consumo por la tarde/noche para no levantarte por la noche a hacer pis, ya que de esta manera estás interrumpiendo tu descanso.
5. Evita hacer actividad física muy intensa después de las 20 hr.

TIPS PARA AUMENTO DE MASA MUSCULAR:

1. Cumplí con las calorías establecidas para tu gasto energético diario.
2. El aporte de proteínas debe ser el adecuado a tu entrenamiento y objetivo.
3. Es importante seguir lineamientos de actividad física específicos a tus objetivos.
4. El descanso correcto por la noche fomentará el crecimiento muscular.
5. Importante medir antropométricamente los resultados para determinar que lo aumentado es masa muscular y no grasa.
6. Disfruta el proceso.