

NATIVE 



LA GUÍA DEFINITIVA PARA **TUS PRIMEROS** RESULTADOS

Lo que los demás no te cuentan

Índice

¿Qué vas a obtener con esta guía?	2
1. Conoce tu punto de partida	4
2. Diseña tu plan de rutinas y sistema de trabajo	7
3. Pon el foco en las pequeñas mejoras	12
4. Prioriza tus tareas y tus rutinas	14

¿QUE VAS A OBTENER EN ESTA GUÍA?

1. **Liberarte de la confusión del exceso de soluciones** con los procesos claves del alto rendimiento que realmente marcan la diferencia
2. **Visualizar un camino claro a seguir** gracias a una metodología inspirada en el alto rendimiento que te facilita cada paso del camino
3. **Ganar más claridad en tus rutinas de comida y entrenos** para optimizar al máximo tu tiempo, tu dinero y tu rendimiento físico
4. **Dejar de sentirte tan frustrad@** gracias a comprender el por qué de no ver resultados a pesar de esforzarte tanto cada día

Bienvenid@ Luchad@r.

Bienvenid@ a la Guía Definitiva para lograr un cuerpo atlético y vigoroso:

**Máxima masa
muscular**

**Mínima grasa
corporal**

**Máxima fuerza
y potencia**

Quieres estas 3 cosas.

Seguro que **desearías estar YA en este punto.**

Seguro que **trabajas duro** para superar tus límites.

Para **mejorar tu rendimiento y construir tus músculos.**

Para sentirte **san@ y fuerte.**

Pero... muchas veces sientes que **no tienes tiempo, paciencia, o energía.**

Y, además, te acabas **fijando en los logros de otr@s.**

Te acabas cansando, abandonas, lo intentas de nuevo, abandonas y llega la frustración y la desmotivación.

PERO NATTIVE ATHLETICS HA LLEGADO PARA DECIRTE QUE ESTO TERMINA AQUÍ.

Al llegar hasta aquí **has demostrado que deseas luchar** por tu progresión y transformación física y deportiva.

Que estás **100% preparad@** para tomar acción en tus rutinas de alimentación y de entrenos.

Que tus tiempos de **malestar, desorganización y frustración han terminado.**

CON ESTA GUÍA DEFINITIVA ROMPERÁS LOS LÍMITES DE TU CRECIMIENTO MUSCULAR A TRAVÉS DE LOS PROCESOS CLAVES DEL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO.

Hay un siguiente nivel al alcance de tu mano.

Es tu momento para crecer y alcanzar un cuerpo atlético y vigoroso.

¿COMO CONSEGUIR MÁXIMOS RESULTADOS?

Una nueva perspectiva para conseguir máxima masa muscular con 0 atajos.

En esta **Guía Definitiva** vamos a descubrirte y **explicarte los 4 puntos imprescindibles** para progresar de forma **segura, sencilla** y, sobre todo, **disfrutando del proceso.**

Hay **pocos valores numéricos**, pues cada persona es un mundo y la **individualización es crucial** para una correcta adherencia y progresión.

¿Estás lis@? Comenzamos...

1. CONOCE TU PUNTO DE PARTIDA



Es imprescindible **saber de qué punto partes**, en todos los niveles, tanto físico como mental. **Tomar consciencia** de ello, de tus rutinas diarias y de cuál es realmente tu verdadero motivo y objetivo, es crucial no sólo para **lograr resultados, sino para lograr resultados antes sin hacer más.**

Hazte estas preguntas, plásmalas en un papel y conecta con tu punto de partida para poder empezar en la **dirección correcta:**

Estado de rendimiento y forma física:

- a. Realiza un **TEST FMS**, un sencillo sistema para evaluar tus patrones de movimiento con el objetivo de minimizar riesgos de lesión y mejorar tu rendimiento. Por supuesto, tiene respaldo científico.
- b. **¿Qué tipo de trabajo tienes?** Activo, poco activo, sedentario
- c. **¿Cuántas veces entrenas** o haces actividad física a la semana?
- d. **¿En qué lugares entrenas?** Gym, en casa, exterior
- e. **¿Has estado lesionad@** previamente o ahora?
- f. **¿Fumas y/o bebes alcohol?**

Alimentación y rutinas de comidas:

- a. Escribe en una hoja todo lo **que comes en un día** (nº de ingestas, cantidades, kcal)
- b. Valora si **lo que comes te acerca al objetivo que persigues** (tu balance energético)
- c. Valora si **tienes una dieta variada** en grupos de alimentos y en macros (proteína, hidratos y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales)
- d. **¿Comes sin llegar a sentir hambre**, por ansiedad o aburrimiento?
- e. **¿Tomas suplementación o ayudas ergogénicas?**
- f. ¿Tienes alguna alergia o intolerancia?

Las barreras que te frenan para hacer un cambio y progresar:

- a. ¿Es **tiempo, organización, ausencia de rutinas**, ausencia de la **información correcta** para tu objetivo, **desmotivación** constante?
- b. ¿Lo que **dicen o hacen los demás** te afecta en mayor medida?

- c. ¿Has tenido que **dejar hobbies o relaciones personales** de lado?
- d. ¿**Estás satisfech@** con tu cuerpo?

Tu gran motivo:

- a. Detecta **tu gran motivo**, el objetivo o la meta, **un gran deseo más fuerte que ti mism@**.
- b. Saberlo es importante porque **te dará la motivación que necesitas en los momentos duros**, te permitirá alejar las excusas y sacar fuerzas cuando no las encuentres.
- c. Pregúntate hasta **5 veces “por qué” o “para qué”** persigues tu objetivo o meta.
- d. Asegúrate de que es **específico, es posible y probable**, y requiere un **esfuerzo realista** para ti.

2. DISEÑA TU PLAN DE RUTINAS Y SISTEMA DE TRABAJO



Ahora que sabes **tu punto de partida y tu gran motivo**, te será **más fácil diseñar** un proceso, sistema de trabajo **y conjunto de rutinas que te acerquen cada día a tu objetivo**.

Usain Bolt, uno de los mejores velocistas de la historia dijo: **“Tienes que establecer tus metas para que te impulses a ser mejor”**.

Tu meta permitirá tomar **acción en esa dirección**.

Tu proceso es el conjunto de **acciones en esa dirección**.

Tu compromiso con el proceso es lo que va a determinar tu progreso. El éxito y los resultados es la **consecuencia natural** de ello:

Tu nutrición y alimentación:

- a. Diseña un **plan de alimentación variado y optimizado** a tu objetivo de fuerza.
- b. Asegúrate que **sea para ti, no todos somos iguales** y necesitamos lo mismo. Que sea **sostenible en el tiempo**, además de preciso, es lo más importante.
- c. Tienes que estar en **superávit y controlar tu balance energético** (lo que consumes sea mayor que lo que gastas).
Pero este balance no es igual para todos los casos, depende de tu punto de partida: el rango puede oscilar **entre 2800 kcal y 4000 kcal**, dependiendo de tu actividad diaria y nivel de entrenamientos, y de si tienes que hacer mucho aumento de masa muscular u optimizar, definir y ganar más potencia.
- d. **Equilibra bien los macronutrientes** (1.8-2 gr/kg de peso/día de proteínas y 3-3.5gr/kg de peso/día de hidratos) **y los micronutrientes** (verduras y frutas) en **tu día y también en tu plato** (un plato 100% completo para tu objetivo, debería tener aproximadamente 40% verduras, 30% proteínas y 30% hidratos + un par de rebanadas de pan integral).
- e. **Evita alimentos ultra procesados** y abusa de la comida real y natural. Evita las grasas que no vengan del propio alimento natural, para no acumularlas en la ganancia.
- f. Si puedes y no lo practicas, haz **ayunos de 12 horas** (entre cena y desayuno).
- g. Aunque quieras construir músculo, las **harinas mejor integrales**.
- h. Muy importante, come **frutos secos** (30 gr/día) **y fruta** (2-3 piezas/día).

Tu entrenamiento físico:

- a. Asegúrate de tener un **equipamiento adecuado**: ropa, calzado, herramientas y material de entrenamiento.
- b. **Hidrátate durante el ejercicio**, no sólo para mantener el rendimiento muscular sino también para **prevenir lesiones**.

- c. Sea cual sea tus rutinas de entrenamiento, comienza siempre con un **calentamiento de movilidad** de unos 8-10 minutos.
- d. Pon el foco en la relación **intensidad/volumen/frecuencia**.
- e. **Aumenta poco a poco el peso (tensión mecánica)**. Las ganancias de fuerza son mayores con protocolos con altas cargas (mayores del 60%RM).
- f. La realización de **al menos diez series semanales por grupo muscular** es necesaria para maximizar los aumentos en la masa muscular. Cuenta sólo las series efectivas que realmente te cuestan.
- g. La respuesta de **síntesis de proteínas musculares** al entrenamiento de fuerza parece ser **favorecida con frecuencias más altas de ejercicio**.
- h. Céntrate en la realización de **ejercicios básicos multiarticulares** (sentadilla, peso muerto, dominadas, etc.) para aumentar tu fuerza y el tamaño de tus músculos.
- i. La mejora de la fuerza ocurre incluso con **periodos de recuperación** cortos (menos de 60 segundos), pero si llevas tiempo entrenando en fuerza, un periodo de recuperación de más de 2 minutos es recomendable para seguir ganando fuerza.
- j. La **velocidad de movimiento**, que depende tanto de la magnitud de carga como del intento voluntario de mover esa carga, es otra **variable** que influye en las adaptaciones al entrenamiento de fuerza.
- k. **Evita llegar hasta el fallo muscular**. Reducirá parte del estrés metabólico y hormonal y facilitará una mejor y más rápida recuperación. Además, no mejorará más tu fuerza y ganancias de masa muscular por llegar al fallo muscular.
- l. **Si realizas entrenamientos de fuerza (para ganancia) y lo combinas con entrenamientos de resistencia**, debes saber que el desarrollo simultáneo de ambas capacidades puede dar lugar a **interferencias en las adaptaciones**, sobre todo a las adaptaciones de fuerza, por lo que es necesario considerar y aplicar estrategias que permitan minimizar los efectos del entrenamiento de fuerza y resistencia.

Tu entrenamiento mental:

- a. **Ten expectativas realistas**. Éstas son ideas que te preparan para la acción y te aportan el chute de energía para llevarla a cabo. Si son poco realistas tu frustración será mayor.

- b. Pregúntate cada mañana si lo que **vas a hacer ese día te acercará a tu objetivo**.
- c. Intenta no dar inercia al **volante de la auto desconfianza**: si haces una anticipación aversiva puede generar un comportamiento de hipercontrol, te evalúas poniendo foco en la carencia y lo negativo, y esto acaba generando desconfianza, y desencadenando en **bloqueo mental, miedo, estrés o ansiedad**.
- d. **Identifica** las barreras o **creencias que te limitan**. Te ponemos algunos **ejemplos**: “No debo cometer errores” “Si uno se divierte es que no se toma en serio su rendimiento” “Necesito que los demás confíen en mí”. **Tomar consciencia** de ello ya es un gran paso para derribarlas.
- e. **Identifica tus emociones**, aprende a diferenciarlas y **actúa acorde** a ellas. Una herramienta muy potente es la siguiente: en el momento que sientes, antes de llegar a la acción, respira profundamente 5-10 veces. Luego actúa como un semáforo (rojo-para, amarillo-piensa, verde-actúa) .
- f. Implementa **buenos hábitos** que sean **sostenibles a largo plazo**. Para que esto suceda lo más importante es que estén acorde con tu identidad, tus principios y tus gustos. Una herramienta muy potente es **“empaquetar hábitos”**: adquiere un nuevo hábito que sea complemento de uno con el que estés cómodo y te guste, por ejemplo, jugar al padel, calentar antes, entrenar fuerza y potencia para reforzar el juego, tomar un zumo natural de frutas después del partido.
- g. **Sintetiza tus rutinas** a través de un calendario, perfectamente pautado y enfocado a tu objetivo.

Tu entrenamiento invisible:

- a. **Se riguroso y nunca estricto**. ¿Cuál es la diferencia? Ser estricto es tener el control sin flexibilidad alguna. Ser riguroso es tener el control con flexibilidad.
- b. **Rendimiento deportivo** = entrenamiento físico + alimentación + entrenamiento invisible.
- c. **¿Descansas correctamente?** Te cuesta quedarte dormid@, te despiertas mucho durante la noche, te despiertas muy cansad@. Aquí te dejamos la [Guía Definitiva del Descanso y el Sueño](#).

- d. **¿Cuidas tu entorno social?** Tu espacio dedicado a tus amigos, familiares, relaciones personales, conocidos... Nutrirlo es tan importante para tu rendimiento deportivo como los propios entrenamientos.
- e. **¿Te dedicas tiempo a ti mism@?** Tus espacios propios de autocuidado: meditar, leer, formarte, higiene personal... Nutrirte es tan importante para tu rendimiento deportivo como los propios entrenamientos.
- f. **¿Tienes una vida activa?** Todo aquel movimiento no clasificado como deporte o entrenos: caminar, sacar al perro, tareas de casa, trabajar, etc.
- g. **Hidrátate** durante el día **siempre que tengas sed**, intenta no esperar por pereza o porque no tienes agua a tu alcance: lleva una pequeña botella siempre contigo.

3. PON EL FOCO EN LAS PEQUEÑAS MEJORAS



Confucio, un pensador chino dijo: **“El hombre que mueve una montaña empieza llevándose piedras pequeñas”**.

Enfoque, foco, proceso o conjunto de rutinas, la información correcta para tu objetivo, todo ello es crucial para avanzar y progresar. Pero más importante es **entender lo siguiente:**

“Cuando nada parece ir bien, visito al cantero. Este hombre golpea la roca con su cincel y su martillo hasta **un centenar de veces sin hacerle si quiera una grieta**. Sin embargo, **al dar el golpe 101 la roca se parte en dos**. Sé que ese no fue el golpe que rompió la roca, fue la **suma de todos los golpes** que dio anteriormente”.

El gran resultado es consecuencia natural de:

El enfoque correcto:

Para obtener **resultados ajustados a la realidad y no a lo que pensamos de ella**. Si falla el enfoque de lo que realmente marca la diferencia nunca habrá resultados efectivos. Para ello es muy importante disponer de la **información correcta para tu objetivo** y tener la claridad y seguridad de que tu **meta es 100% realista en relación con tu punto de partida**. Siempre hay margen de mejora y el crecimiento es infinito, pero paso a paso.

Foco en lo que sí puedes controlar:

Lou Holtz, autor, comentarista, motivador, entrenador en jefe en la NCAA y la NFL dijo: **“La vida es el 10% de lo que te sucede y el 90% de cómo respondes a ello”**. No podemos controlar las situaciones externas, pero sí nuestra respuesta ante ellas, nuestra **respuesta de adaptación ante las adversidades**. Para ello debes aprender nuevas habilidades para gestionar las **creencias aprendidas que más te limitan**, aquellas barreras que más te frenan.

Sistema de agregación de ganancias marginales:

Con frecuencia **nos convencemos de que un enorme cambio requiere una acción igual de relevante**.

Pensamos que con **muchas horas de entrenamiento al día llegaremos antes a la meta, pero no es así**. No es sostenible en el tiempo (trabajo, relaciones personales), el músculo deja de reaccionar al estímulo, y acabarías abandonado o siendo poco constante.

Este sistema es una estrategia que consiste en hacer pequeños ajustes cada día en tus diferentes rutinas: de entreno, de alimentación, de descanso, de equipamiento, de organización.

Un 1% de mejora cada día supone un 37% de mejoría al cabo de 1 año.

Concéntrate en el proceso o conjunto de rutinas:

Si estamos **muy pendientes de la meta** que queremos alcanzar y nos vemos deslumbrada por ella, **dejamos de estar concentrados en el proceso**, en nuestro sistema de trabajo y rutinas. Y es el único que nos va a permitir lograr nuestro objetivo.

Concentrarte en el proceso te permitirá **dar el 100%, adherirte** sin problema y **corregir en tiempo real** tus conjuntos de acciones si fuera necesario.

Si acumulas pequeñas acciones mal planteadas, poco a poco irán cambiando el rumbo que te habías marcado como meta y, el resultado, lo más probable, no sería de tu agrado.

4. PRIORIZA TUS TAREAS Y TUS RUTINAS



¿Necesitas más horas al día? O ¿Sientes que no tienes tiempo para nada?

Ten esta frase siempre presente: **“Pasa de no tener tiempo a tener prioridades”**.

Existe un principio llamado **“La Ley de Pareto”**, una regla que establece que el 80% de nuestros resultados viene dado por el 20% de nuestras acciones. **¡Sólo el 20%!**

Así que, toma consciencia de lo que realmente es importante para ti y concéntrate en eso. Te darás cuenta de que **muchas de las cosas que haces** no son importantes y **no conllevan ningún resultado efectivo para tu día a día**.

Acabas teniendo tareas urgentes porque dedicas mucho tiempo a tareas y rutinas que no te aportan, y el problema es que no te das cuenta.

Si sólo haces lo importante, dejarás de tener tareas urgentes, al menos las que tú puedes controlar.

Una herramienta muy potente, que te ayudará a saber qué es lo importante para priorizar es la siguiente:

Céntrate en estos 5 pilares:

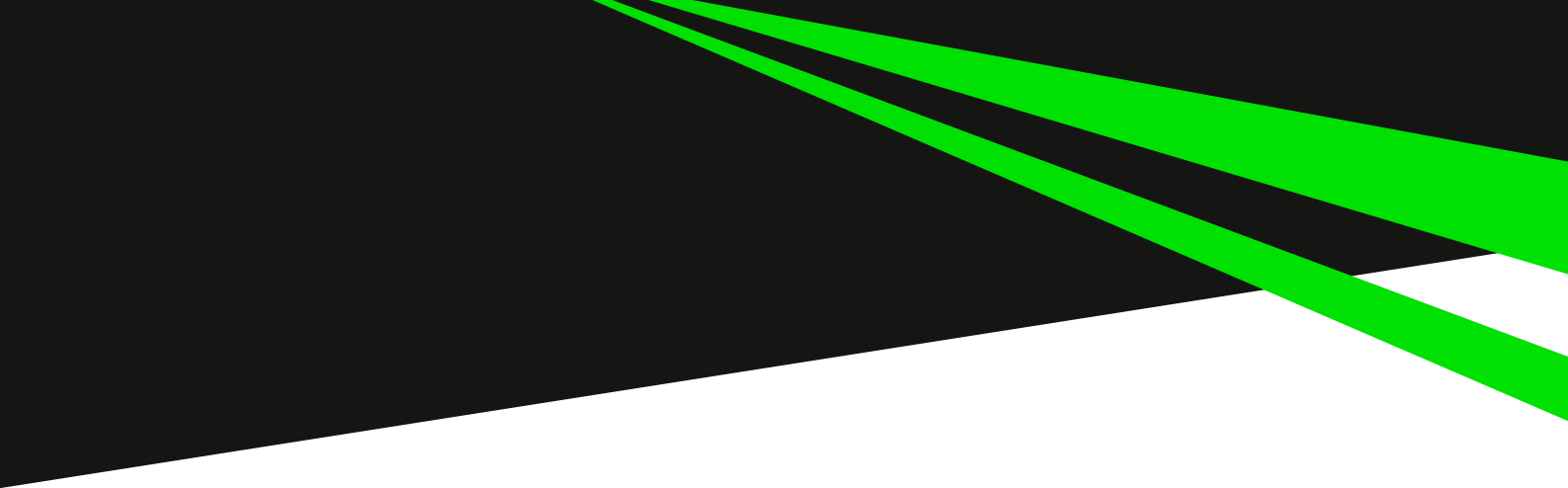
- a. Buenas relaciones sociales.
- b. Entrenos de calidad.
- c. Buen descanso y sueño.
- d. Una buena dieta y alimentación.
- e. Otros: trabajo, aficiones.

Hazlo obvio:

Basándote en el listado anterior, trabaja por grupos y haz consciente lo inconsciente, escribiendo en un papel todas tus rutinas. Evalúalas por **-si son efectivas para tus objetivos-** o **-no son efectivas para tus objetivos-**

Una vez identificadas y evaluadas pregúntate si refuerzan tu identidad y están en coherencia contigo y tus objetivos.

Quédate sólo con las puntuadas de forma positiva y el resto apárcalas.



Un gran motivo, un buen sistema de trabajo, entrenamientos y rutinas adaptados a tu objetivo, y poner foco en lo importante priorizando los procesos que realmente marcan la diferencia, te acercarán a la meta, no sólo antes, sino de forma saludable, sencilla y muy importante divirtiéndote durante el camino.

“He fallado más de 9000 tiros en mi carrera. He perdido casi 300 juegos. Veintiséis veces me han confiado para tomar el tiro ganador y he fallado. He fallado una y otra vez de nuevo en mi vida. Y es por eso por lo que tengo ÉXITO”

— (Michael Jordan) —



NATIVE 



¡Gracias!

www.nativeathletics.es