

NIXEN

ENTRENAMIENTO • NUTRICIÓN

LOS 3 ERRORES QUE TE IMPIDEN PERDER GRASA



¿POR QUÉ NO CONSIGUES PERDER GRASA?

Muchas personas intentan perder grasa durante meses sin ver resultados.

No suele ser falta de esfuerzo.

SUELE SER FALTA DE ESTRATEGIA.

- ✗ Entrenar más
- ✗ Comer menos
- ✗ Eliminar alimentos

**No siempre es la solución.
A veces incluso **empeora** el proceso.**

LOS 3 ERRORES MÁS COMUNES

PROTEÍNA BAJA



EXCESO DE CARDIO



RESTRICCIONES EXTREMAS



ERROR 1: PROTEÍNA INSUFICIENTE

¿Qué ocurre en tu cuerpo cuando falta proteína?

SI LA PROTEÍNA ES BAJA:

🍴 **MÁS HAMBRE:**

EL CUERPO SE SACIA MENOS.

💪 **PÉRDIDA DE MÚSCULO:**

EL DÉFICIT CALÓRICO
DESTRUYE MASA MUSCULAR.

📉 **METABOLISMO MÁS BAJO:**

MENOS MÚSCULO = MENOR
GASTO ENERGÉTICO.



LA PROTEÍNA AYUDA A:

- ✓ MANTENER MASA MUSCULAR
- ✓ AUMENTAR SACIEDAD
- ✓ MEJORAR COMPOSICIÓN CORPORAL



**1,6 – 2,2 G/KG DE
PESO CORPORAL**

PROTEÍNA COMPLETA

=

TODOS LOS AMINOÁCIDOS ESENCIALES.

ERROR 2: EXCESO DE CARDIO

¿Qué puede pasar si haces demasiado cardio?

💪⬇️ PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR

EL CUERPO PUEDE USAR MÚSCULO COMO ENERGÍA.

😞⚡ FATIGA CONSTANTE

ENTRENAS CANSADO Y RINDES PEOR.

🧠⚡ MÁS ESTRÉS HORMONAL

AUMENTA EL CORTISOL.

🔄❌ PEOR RECUPERACIÓN

TU CUERPO NO SE RECUPERA BIEN.



LO QUE REALMENTE FUNCIONA

- ✓ ENTRENAMIENTO DE FUERZA
- ✓ CARDIO BIEN DOSIFICADO
- ✓ DÉFICIT CALÓRICO CONTROLADO
- ✓ BUENA RECUPERACIÓN



**EL CARDIO ES UNA
HERRAMIENTA.
NO LA BASE DE TU
ESTRATEGIA.**

ERROR 3: RESTRICCIONES EXTREMAS

¿Qué ocurre cuando restringes demasiado?



MÁS ANSIEDAD POR LA COMIDA

CUANTO MÁS PROHÍBES, MÁS LO DESEAS.



ATRACONES O PÉRDIDA DE CONTROL

DESPUÉS DE RESTRINGIR MUCHO, EL CUERPO RESPONDE.



RELACIÓN POCO SALUDABLE CON LA COMIDA

EMPIEZAS A VER ALIMENTOS COMO “BUENOS” O “MALOS”.



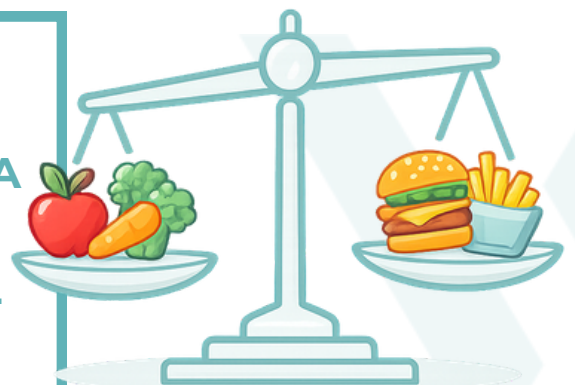
DIFICULTAD PARA MANTENER UNA BUENA ALIMENTACIÓN

NO ES SOSTENIBLE A LARGO PLAZO.

**LA CLAVE NO ES PROHIBIR
ALIMENTOS**

**LAS RESTRICCIONES EXTREMAS PUEDEN
DERIVAR EN PROBLEMAS DE ALIMENTACIÓN
MÁS SERIOS.**

- **CONSTRUYE HÁBITOS SOSTENIBLES**
- **MANTEN UNA RELACIÓN SANA CON LA ALIMENTACIÓN**
- **DISFRUTA DE LA VIDA SOCIAL SIN SENTIR CULPABILIDAD**



CÓMO EVITAR ESTOS ERRORES

Después de ver los errores más comunes al intentar perder grasa, la clave está en construir una estrategia equilibrada y sostenible.

**NO SE TRATA DE HACER MÁS.
SE TRATA DE HACERLO MEJOR.**

PRIORIZA LA PROTEÍNA

INCLUYE UNA FUENTE DE PROTEÍNA EN CADA COMIDA PARA:

- MANTENER LA MASA MUSCULAR
- MEJORAR LA SACIEDAD
- FAVORECER LA PÉRDIDA DE GRASA

COMBINA FUERZA Y CARDIO

EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA ES LA BASE.

EL CARDIO DEBE SER UNA HERRAMIENTA, NO EL CENTRO DE TU ESTRATEGIA.

NO ELIMINES ALIMENTOS

APRENDE A GESTIONAR LOS ALIMENTOS, NO A PROHIBIRLOS.
UNA ALIMENTACIÓN FLEXIBLE ES MUCHO MÁS SOSTENIBLE.

PIENSA A LARGO PLAZO

LA PÉRDIDA DE GRASA NO ES UNA CARRERA RÁPIDA.
CONSTRUIR HÁBITOS QUE PUEDAS MANTENER EN EL TIEMPO
ES LO QUE REALMENTE GENERA RESULTADOS.

**LA MEJOR DIETA NO ES LA MÁS ESTRICTA.
ES LA QUE PUEDES MANTENER.**

importante

**EVITAR ESTOS ERRORES
CAMBIA COMPLETAMENTE TU PROGRESO**

NO PIERDAS TIEMPO CON MÉTODOS EXTREMOS.
SE TRATA DE ENTENDER QUÉ NECESITA TU CUERPO.

**Un especialista puede ayudarte a estructurar tu
nutrición y tu entrenamiento de forma
personalizada.**

CONTÁCTANOS

-  **PLANES ESTRUCTURADOS**
-  **NUTRICIÓN PRÁCTICA Y ADAPTABLE**
-  **SEGUIMIENTO DENTRO DE LA APP**
-  **CONTACTO DIRECTO**

TELÉFONO +34 611 89 27 02
CORREO: hola@nixen.es
PÁGINA WEB www.nixen.es
REDES SOCIALES: @nixen_es
UBICACIÓN: 100 % online

NIXEN

ENTRENAMIENTO • NUTRICIÓN