

NIXEN

ENTRENAMIENTO • NUTRICIÓN



PERDER
GRASA



GANAR
MÚSCULO

NO ES LO MISMO

NO SE HACE IGUAL

PÉRDIDA DE GRASA

¿Qué necesita realmente tu cuerpo para perder grasa?



DÉFICIT CALÓRICO

Tu cuerpo necesita gastar más energía de la que consume.

Sin déficit, no hay pérdida de grasa.



LA FUERZA IMPORTA

No necesitas hacer horas de cardio.

Mantener masa muscular es clave durante el proceso.



✓ Más saciedad

✓ Mejor adherencia

✓ Mantener masa muscular

✓

**PERDER GRASA
NO ES COMER LO MENOS POSIBLE.**

GANANCIA MUSCULAR

¿Qué necesita realmente tu cuerpo para ganar músculo?



SUPERÁVIT CALÓRICO

Tu cuerpo necesita más energía disponible para construir masa muscular.

Sin suficiente energía, el progreso se limita.



LA FUERZA ES LA BASE

El músculo necesita estímulo para crecer.

Entrenar con intención y progresar es clave.



Más energía disponible



Mejor recuperación



Construir masa muscular

✓
**GANAR MÚSCULO
NO ES SOLO COMER MÁS.**

MENÚ DIARIO - PÉRDIDA GRASA



ALMUERZO

LECHE
PAN
AGUACATE
JAMÓN SERRANO
FRUTA



COMIDA

PASTA
LOMO DE CERDO
CEBOLLA
PIMIENTOS
TOMATE TRITURADO



MERIENDA

YOGUR
CHOCOLATE
FRUTA



CENA

MERLUZA
VERDURA



VARIEDAD, EQUILIBRIO Y CONSTANCIA.
LA CLAVE DE RESULTADOS DURADEROS.



MENÚ DIARIO - GANANCIA MUSCULAR



ALMUERZO

LECHE
PAN
AGUACATE
JAMÓN SERRANO
FRUTA



COMIDA

PASTA
LOMO DE CERDO
CEBOLLA
PIMIENTOS
TOMATE TRITURADO



MERIENDA

YOGUR
CEREALES
CHOCOLATE
FRUTA



CENA

SALMÓN
VERDURA
PATATA



VARIEDAD, EQUILIBRIO Y CONSTANCIA.
LA CLAVE DE RESULTADOS DURADEROS.



PÉRDIDA DE GRASA VS GANANCIA MUSCULAR

 CALORÍAS	Déficit calórico Tu cuerpo gasta más energía de la que consume. Sin déficit, no hay pérdida de grasa.	Superávit controlado Tu cuerpo necesita más energía de la que gasta para poder construir músculo. Sin superávit, no hay ganancia muscular.
 OBJETIVO	Reducir grasa corporal Lograr un porcentaje de grasa más bajo manteniendo la masa muscular.	Construir masa muscular Aumentar el tamaño y la fuerza muscular de forma progresiva.
 ENTRENAMIENTO	Mantener fuerza y músculo Entrenar fuerza para preservar masa muscular. Menos volumen, más eficiencia.	Progresar en cargas y volumen Entrenar con sobrecarga progresiva y mayor volumen para estimular el crecimiento.
 CARDIO	Herramienta de apoyo Ayuda a crear déficit calórico y mejorar la salud cardiovascular.	No prioritario Puede usarse, pero no es necesario en grandes cantidades. El foco está en entrenar fuerza y recuperar.
 COMIDA	Más saciedad y adherencia Priorizar alimentos saciantes, proteína y volumen para facilitar el déficit.	Más energía y recuperación Priorizar alimentos energéticos y suficientes para rendir y recuperar al máximo.
 ERROR MÁS COMÚN	Comer demasiado poco Provoca pérdida de masa muscular, fatiga y efecto rebote.	Comer "a lo loco" Superávits muy grandes que solo generan más grasa, no más músculo.

▼

**MISMO OBJETIVO.
DIFERENTE ESTRATEGIA.**

TU OBJETIVO DEFINE TU ESTRATEGIA

Entrenamiento y nutrición adaptados
a lo que **realmente** quieres conseguir.



PLANES
ESTRUCTURADOS



NUTRICIÓN
PRÁCTICA Y ADAPTABLE



SEGUIMIENTO
DENTRO DE LA APP

HABLA CON NOSOTROS

TELÉFONO +34 611 89 27 02
CORREO: hola@nixen.es
PÁGINA WEB www.nixen.es
REDES SOCIALES: [@nixen_es](https://www.instagram.com/nixen_es)
UBICACIÓN: 100 % online

NIXEN

ENTRENAMIENTO • NUTRICIÓN