



la guía definitiva sobre **RECOMPOSICIÓN CORPORAL**

cómo perder grasa, desarrollar músculo
y cambiar realmente tu físico

Balance by Rosa



Antes de empezar: QUIZÁ NO NECESITAS PERDER PESO

Cuando queremos mejorar nuestro físico solemos pensar:

"Tengo que perder peso."

Pero...

PERDER PESO $\neq$ MEJORAR TU COMPOSICIÓN CORPORAL

Puedes perder 5 kg y no conseguir el físico que imaginabas.

Y también puedes mantener prácticamente el mismo peso mientras tu cuerpo cambia muchísimo visualmente.

¿QUÉ BUSCAMOS REALMENTE?

↓ GRASA CORPORAL + ↑ MANTENER / DESARROLLAR MÚSCULO = MEJORAR TU COMPOSICIÓN CORPORAL

El peso es solo un número que engloba grasa, músculo, agua, glucógeno y muchos otros componentes.

Por eso, si quieres verte más **definida, firme y con más forma**, probablemente tu objetivo real no sea simplemente **pesar menos**.

No se trata simplemente de hacerte más pequeña. Se trata de **cambiar la composición de tu cuerpo**.



1. Nutrición

Objetivo: aportar la energía y nutrientes adecuados.



2. Entrenamiento

Fuerza → prioridad

Mantener / desarrollar músculo.

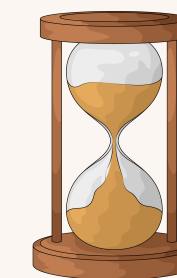
Cardio → herramienta

Salud + capacidad cardiovascular + gasto energético.



3. Recuperación

Dormir + descansar + permitir que tu cuerpo se adapte.



4. Constancia

Repetir.

Progresar.

Dar tiempo al proceso.

LOS 4 PILARES

NUTRICIÓN

menos no siempre es mejor

Para perder grasa necesitamos generar un:

DÉFICIT ENERGÉTICO

(Gastar más energía de la que consumimos.)

Pero...

DÉFICIT ≠ COMER LO MÍNIMO POSIBLE

Un déficit demasiado agresivo puede provocar:

↓ **Rendimiento**

↓ **Recuperación**

↑ **Hambre**

↑ **Fatiga**

↑ **Riesgo de perder masa muscular**

↓ **Adherencia**

¿QUÉ BUSCAMOS?

Perder grasa

+

Mantener el máximo músculo posible

+

Seguir teniendo energía para entrenar y vivir

¿Siempre necesitamos déficit? NO.

Según tu punto de partida y objetivo podemos trabajar en:

DÉFICIT → priorizamos pérdida de grasa

MANTENIMIENTO → contexto muy interesante para determinadas recomposiciones

PEQUEÑO SUPERÁVIT → cuando priorizamos desarrollo muscular



PROTEÍNA

una de tus mayores aliadas

Si quieres mantener o desarrollar masa muscular, necesitamos aportar **suficiente proteína**.

REFERENCIA ORIENTATIVA

1,6 – 2,2 g/kg/día

Ejemplo:

60 kg → aproximadamente 96–132 g/día

HAZLO FÁCIL

Incluye una fuente de proteína en tus comidas principales:

(Huevos · carnes · pescado · lácteos altos en proteína · tofu · tempeh · legumbres · proteína en polvo)

No necesitas alcanzar un número perfecto todos los días.
Utiliza el rango como referencia,
no como una nueva obsesión.



CARBOHIDRATOS

NO son el enemigo



Si quieres entrenar bien, necesitas energía.

CARBOHIDRATOS

↓
Energía disponible

↓
Mejor rendimiento

↓
Mejor calidad de entrenamiento

↓
Mejor estímulo

Algunas fuentes:

Arroz · patata · boniato · avena · pasta · pan · fruta

Los carbohidratos no impiden una pérdida de grasa por el simple hecho de ser carbohidratos.

No queremos comer lo mínimo posible. Queremos comer lo necesario para conseguir nuestro objetivo mientras tenemos energía para entrenar y vivir.

ENTRENAMIENTO

Entrenar fuerza: no basta con ir al gimnasio

Para desarrollar músculo necesitamos generar un estímulo suficiente.

Y hay tres claves:

1. EJECUCIÓN

¿Estoy realizando bien el ejercicio?

Controla el movimiento y trabaja realmente la musculatura que quieres estimular.

2. INTENSIDAD

¿La serie realmente me está suponiendo esfuerzo?

No necesitas llegar al fallo absoluto constantemente.

Pero si terminas todas tus series pudiendo hacer muchísimas repeticiones más, probablemente tenemos margen para aumentar el estímulo.

3. PROGRESIÓN

¿Estoy mejorando con el tiempo?

Puedes progresar mediante:

↑ **Peso**

↑ **Repeticiones**

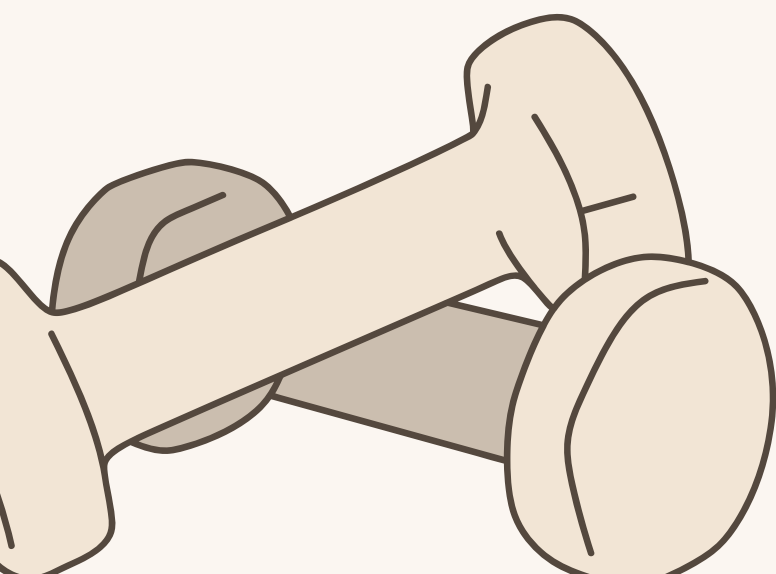
↑ **Control**

↑ **Técnica**

↑ **Rango de movimiento**

No necesitas mejorar todo cada semana. Necesitas una tendencia de progreso a medio y largo plazo.

Ir al gimnasio es una actividad. Entrenar implica generar un estímulo y progresar.



¿CUÁNTOS DÍAS NECESITO ENTRENAR?

3-4 DÍAS DE FUERZA / SEMANA

pueden ser más que suficientes.

OPCIÓN 3 DÍAS

Día 1 → Tren inferior
Día 2 → Tren superior
Día 3 → Full body

OPCIÓN 4 DÍAS

Día 1 → Tren inferior
Día 2 → Tren superior
Día 3 → Tren inferior
Día 4 → Tren superior

Más días ≠ más resultados

Importan:

*Calidad · Volumen · Intensidad · Ejercicios ·
Progresión · Recuperación*



¿Y EL CARDIO?

Sí, el cardio también puede formar parte de una recomposición.
Pero tenemos que entender su papel.

FUERZA = BASE

Nos ayuda a mantener y desarrollar masa muscular.

CARDIO = HERRAMIENTA

Puede ayudarnos a:

- ♥ Mejorar nuestra salud cardiovascular
- 🏃 Mejorar nuestra capacidad física
- 🔥 Aumentar nuestro gasto energético
- 🍴 Facilitar un déficit sin tener que reducir constantemente la comida

¿CUÁNTO CARDIO?

El suficiente para obtener sus beneficios sin comprometer: tu rendimiento; tus entrenamientos de fuerza; tu recuperación.

El cardio es una herramienta. No un castigo por haber comido ni la base sobre la que construir tu físico.





APRENDE A MEDIR EL PROGRESO

que realmente importa

Una recomposición corporal no siempre se refleja claramente en un número.
Por eso, mira el conjunto:

CHECKLIST DE PROGRESO

- ☐ Fotografías cada 3-4 semanas en condiciones similares
- ☐ Evolución visual
- ☐ ¿Estoy moviendo más carga?
- ☐ ¿Estoy haciendo más repeticiones?
- ☐ ¿Mi técnica está mejorando?
- ☐ ¿Cómo me queda la ropa?
- ☐ ¿Tengo más energía?
- ☐ ¿Estoy rindiendo mejor?

**No busques cambios significativos cada semana.
Observa tendencias a medio y largo plazo.**

¿QUÉ PUEDE ESTAR FRENANDO TU RECOMPOSICIÓN?

MUCHO CARDIO Y POCA FUERZA

El cardio complementa.
No sustituye al
entrenamiento de fuerza.

COMER CADA VEZ MENOS

Más restricción $\neq$
mejores resultados.

ENTRENAR SIN INTENSIDAD

Sin estímulo suficiente
será difícil generar
adaptaciones.

CAMBIAR CONSTANTEMENTE DE RUTINA

Tu cuerpo necesita tiempo
para progresar.

TENER MIEDO A HACERTE MÁS FUERTE

Progresar cargas forma
parte del proceso.

QUERER RESULTADOS INMEDIATOS

Construir músculo
lleva tiempo.

NO DISFRUTAR DEL PROCESO

La ansiedad por resultados
rápidos genera cortisol y
eso hace que te frenes.

¿POR DÓNDE EMPIEZO?

Hazte estas preguntas:

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

- ☐ ¿Entreno fuerza de manera estructurada?
- ☐ ¿Mis series realmente requieren esfuerzo?
- ☐ ¿Estoy progresando?
- ☐ ¿Sé qué intento mejorar cada semana?

CARDIO

- ☐ ¿Lo utilizo como complemento?
- ☐ ¿Me permite seguir recuperándome y entrenando bien?
- ☐ ¿O lo utilizo para intentar compensar lo que como?

NUTRICIÓN

- ☐ ¿Consumo suficiente proteína?
- ☐ ¿Tengo energía para entrenar?
- ☐ ¿Mi alimentación tiene sentido para mi objetivo?
- ☐ ¿Podría comer así durante meses?

RECUPERACIÓN

- ☐ ¿Estoy descansando suficientemente?
- ☐ ¿Tengo energía durante el día?
- ☐ ¿Estoy dando suficiente tiempo al proceso?

Si has respondido algunas de manera negativa, no significa que tengas que cambiarlo todo mañana.

Significa que ya sabes dónde empezar.

Y AHORA, ¿QUÉ?

Saber qué necesitas hacer es el primer paso.
Pero después tenemos que responder otras preguntas:

- ¿Cuánto necesito comer yo?
- ¿Qué estrategia tiene sentido según mi punto de partida?
- ¿Cómo debería entrenar?
- ¿Qué ejercicios debería hacer?
- ¿Cuánto cardio tiene sentido para mí?
- ¿Cómo sé cuándo tengo que modificar algo?

Y esas respuestas ***no son iguales para todas.***

Eso es precisamente lo que trabajamos
dentro de **Balance by Rosa.**

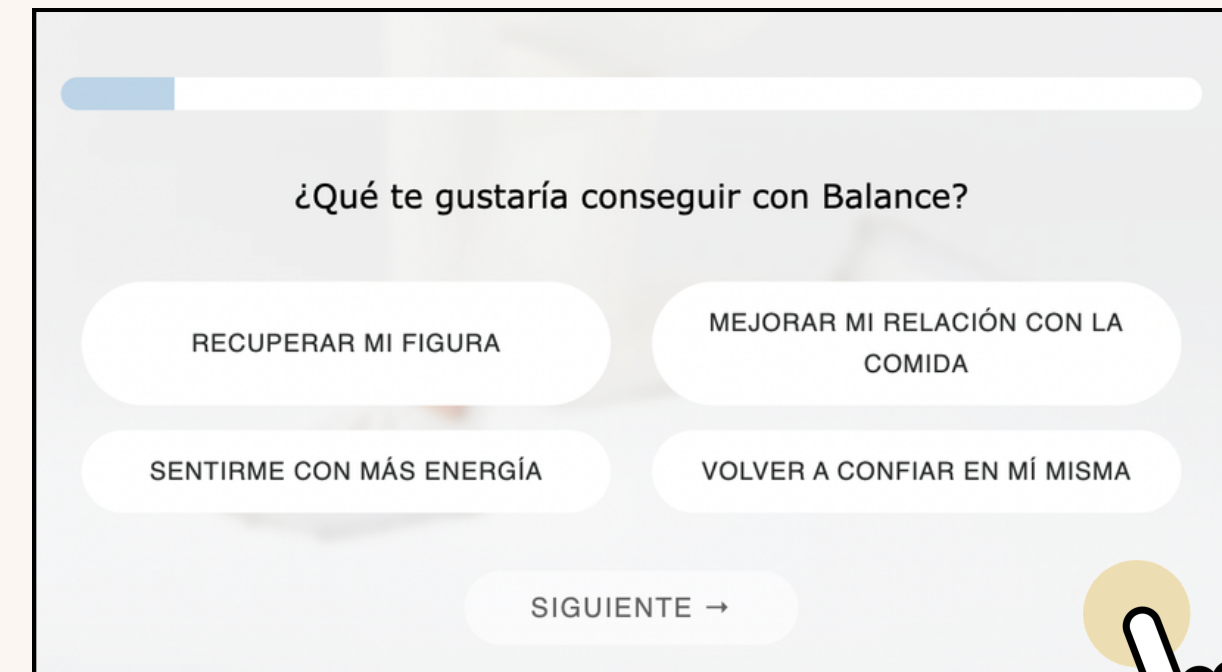
Adaptamos entrenamiento, nutrición y estrategia
a tu cuerpo, tu objetivo y tu vida, y vamos modificando
el proceso contigo a medida que progresas.

Porque el objetivo no es únicamente que consigas
un físico que te guste.

**Queremos que aprendas a construirlo y mantenerlo
sin que conseguirlo ocupe toda tu vida.**

¿QUIERES QUE ESTUDIEMOS TU CASO?

Rellena este breve cuestionario
y valoraremos tu caso, nos pondremos en
contacto contigo en las próximas horas (sin
compromiso, solo queremos darte la información
que necesitas para tomar una decisión)



The screenshot shows a questionnaire interface with a progress bar at the top. The question is "¿Qué te gustaría conseguir con Balance?". There are four options in rounded rectangular buttons: "RECUPERAR MI FIGURA", "MEJORAR MI RELACIÓN CON LA COMIDA", "SENTIRME CON MÁS ENERGÍA", and "VOLVER A CONFIAR EN MÍ MISMA". At the bottom is a "SIGUIENTE →" button. A hand icon is pointing at the bottom right corner of the form.