

RUBFITPRO

La Hoja de Ruta de 7 Días

Cómo empezar a entrenar y comer con cabeza —y no rendirte a la primera semana. Basada en evidencia y en mi experiencia real.

Pequeños hábitos > grandes excusas

Rubén Hernández · RubFitPro

Bombero, jugador de fútbol en activo y mi propio entrenador a los 37.

Guía educativa de carácter general. No sustituye el consejo de un médico ni de un dietista-nutricionista. Léela con cabeza y adáptala a tu caso.

Para quién es esto (y para quién no)

Esto no es una dieta milagro ni un plan mágico para perder cinco kilos en una semana. Si buscas eso, hay mucha gente vendiéndolo. No es lo mío, y a la larga tampoco te sirve a ti.

Esto es una **hoja de ruta**: siete hábitos, uno por día, para que dejes de entrenar y comer a ciegas y construyas una base que aguante tu vida real —turnos, viajes, cansancio, hijos, días malos—. No te promete rapidez. Te promete **dirección**, que es justo lo que casi todo el mundo no tiene.

No la personalizo, y es a propósito: no puedo (ni debo) darte una pauta individual sin conocerte y sin ser tu médico ni tu dietista. Lo que tienes aquí es educación general, apoyada en la mejor evidencia disponible y en lo que aplico en mí mismo cada día. Tú la adaptas a tu caso.

No hace falta que hagas los siete hábitos a la vez. **Un día, un hábito**. Cuando uno esté rodado y ya no te cueste, sumas el siguiente. Así se construye lo que dura; lo demás es fuegos artificiales de enero que en febrero ya no están.

Cómo lo veo yo

Llevo años entrenando entre guardias de 24 horas que algunos días me destrozan el sueño, compitiendo al fútbol federado y sin comer cronometrado al gramo. Si algo he aprendido es que gana el que tiene un sistema sencillo y aparece cada día, no el que tiene el plan perfecto que solo aguanta una semana. Esta guía es ese sistema, resumido.

Aviso importante

Esta guía es material educativo de carácter general. No es una prescripción médica, nutricional ni de entrenamiento personalizada. Si tienes alguna patología, tomas medicación, estás embarazada o tienes cualquier duda sobre tu salud, consulta con un profesional sanitario o un dietista-nutricionista colegiado antes de cambiar tu alimentación o tu entrenamiento.

Cómo funciona tu cuerpo en cinco minutos

Antes de los siete días, cinco ideas. Si entiendes esto, el 90 % de lo que verás por ahí deja de confundirte, porque casi todo son variaciones de estos pilares.

1. Balance de energía: la ley que nadie deroga

Tu peso responde, a grandes rasgos, a la diferencia entre la energía que comes y la que gastas. Para perder grasa necesitas gastar algo más de lo que ingieres durante un tiempo sostenido; para ganar músculo con la mínima grasa, un pequeño excedente. No hay alimento mágico que salte esta ley, y no puedes compensar una alimentación descontrolada solo entrenando: es muchísimo más fácil comer 500 kcal de más que quemarlas. Esto no va de sufrir, va de dirección.

2. La proteína es especial

De los tres macronutrientes, la proteína es la que más te sacia, la que más energía cuesta digerir y la que aporta el material para construir y conservar músculo. Por eso es el hábito número uno: aciertas con la proteína y medio problema resuelto, comas lo que comas el resto del día.

3. El gasto que no ves (NEAT)

Gran parte de tu gasto diario no es el entrenamiento: es todo lo demás que te mueves sin darte cuenta —caminar, estar de pie, gesticular, subir escaleras—. Se llama NEAT, y entre dos personas puede suponer cientos de calorías de diferencia al día. La mala noticia: cuando comes menos, el cuerpo tiende a moverte menos sin que lo notes. La buena: los pasos son la forma más sencilla de vigilarlo y no dejar que se apague.

4. Progresión: entrenar no es sudar, es superarte

El músculo se adapta a lo que le exiges. Si semana tras semana levantas lo mismo, tu cuerpo no tiene motivo para cambiar. La clave es la **sobrecarga progresiva**: ir haciendo, poco a poco, un poco más —más peso, más repeticiones, mejor técnica—. Ir al gimnasio a repetir lo de siempre es actividad; entrenar es progresar y llevar la cuenta.

5. Te construyes descansando

El estímulo lo das entrenando, pero la mejora ocurre cuando descansas: durmiendo y recuperando. Sin sueño suficiente, todo lo demás rinde a medias —entrenas peor, tienes más hambre y hasta pierdes más músculo en lugar de grasa—. El descanso no es lo que sobra; es parte del plan.

Clava tu proteína

El hábito: meter una fuente de proteína de calidad en cada comida principal y llegar a tu objetivo diario. Si esta semana solo cambias una cosa, que sea esta.

Por qué funciona

La proteína es el nutriente que más protege tu músculo, tanto si quieres ganarlo como si estás perdiendo grasa y no quieres perderlo por el camino. La evidencia actual sitúa un rango útil en torno a **1,6 g por kilo de peso al día** para la mayoría de personas que entrenan fuerza, subiendo hacia **2,0–2,2 g/kg** cuando estás en déficit y quieres conservar al máximo la masa muscular. Más allá de cierto punto no aporta más músculo, pero tampoco es peligroso en personas sanas.

Además, es el macronutriente que más te llena y el que más energía cuesta digerir (parte de lo que comes de proteína se "gasta" solo en procesarla). Traducido: te ayuda a comer menos sin pasar hambre.

Cómo aplicarlo

- Reparte la proteína en 3–4 tomas a lo largo del día en vez de concentrarla en una sola comida.
- Ancla cada comida a una fuente clara: huevos, pollo, pavo, pescado, carne magra, lácteos, legumbres, tofu o un buen batido de proteína si no llegas.
- Una referencia visual sencilla por comida: una porción del tamaño y grosor de la palma de tu mano.
- Si te cuesta llegar, el desayuno suele ser el punto débil: mete ahí proteína de verdad, no solo hidratos.

El error de casi todos

Pensar que "como suficiente proteína" sin haberlo mirado nunca. La mayoría se queda muy corta, sobre todo en el desayuno y la merienda. Cuéntala un par de días de verdad y te llevarás una sorpresa.

Cómo lo hago yo

En guardia no controlo los horarios, así que no dejo la proteína al azar: llevo siempre algo resuelto encima (lácteos, latas de pescado, un batido). Prefiero asegurar la proteína del día aunque el resto de la comida sea imperfecta. Es el hábito que menos falla y el que más rinde.

Ponles suelo a tus pasos

El hábito: mirar cuántos pasos das un día normal y ponerte un mínimo diario por debajo del cual no bajas, ni en día de trabajo ni de lluvia.

Por qué funciona

El movimiento diario fuera del gimnasio (el NEAT del que hablábamos) es una de las palancas más grandes y más ignoradas de tu gasto energético. No hace falta cardio eterno ni machacarte: caminar es de bajo impacto, no te genera un hambre voraz como el cardio intenso y suma mucho a final de semana. Además, cuando reduces calorías, el cuerpo tiende a moverte menos de forma inconsciente; poner un suelo de pasos evita que ese ahorro invisible frene tu progreso.

Cómo aplicarlo

- Durante dos o tres días, no cambies nada: solo mira tu media de pasos (el móvil ya la lleva).
- Ponte un mínimo realista un poco por encima de esa media y hazlo innegociable. Mejor 7.000 que cumplas que 12.000 que abandonas.
- Rellena huecos: aparca más lejos, escaleras en vez de ascensor, una llamada paseando, 10 minutos después de comer.
- Sube el listón poco a poco, no de golpe.

El error de casi todos

Obsesionarse con quemar en la cinta una hora y luego pasar el resto del día sentado. Suma más moverte un poco durante todo el día que un pico de cardio y doce horas de sofá.

Cómo lo hago yo

Un día de guardia puede ser un no parar o un estar de espera. Los días quietos me obligo a cumplir mi suelo de pasos aunque sea dando vueltas por el parque de bomberos. No lo dejo a cómo venga el día, porque entonces no llega nunca.

El plato que no falla

El hábito: montar tus comidas con una estructura sencilla y repetible, sin dietas con nombre ni alimentos prohibidos.

Por qué funciona

No necesitas keto, ayuno ni paleo. Las comparaciones serias entre dietas muestran que, igualando las calorías y la proteína, los resultados se parecen mucho: **lo que de verdad decide es la adherencia**, es decir, cuál eres capaz de sostener. Una estructura simple que repites sin pensar gana a la dieta perfecta que abandonas en dos semanas.

Cómo aplicarlo — el plato

- **Proteína:** una porción del tamaño de tu palma (ver Día 1). Es el centro del plato.
- **Verdura y fruta:** a discreción. Volumen, fibra y saciedad por pocas calorías.
- **Hidratos de calidad:** ajusta la cantidad a lo activo que seas y a tu objetivo (arroz, patata, pasta, legumbre, avena, pan bueno).
- **Grasa buena:** un pequeño aporte —aceite de oliva, aguacate, frutos secos, huevo entero—.

Repite ese esquema en la mayoría de tus comidas y tienes el 80 % hecho sin contar nada. El otro 20 % —un capricho, una cena fuera— no rompe nada si la base está firme la mayor parte del tiempo.

El error de casi todos

Prohibirse alimentos y vivir en el "todo o nada": como me he saltado la dieta, ya la lío del todo. La comida no es un examen que se suspende con un fallo. Flexibilidad con cabeza es lo que hace que dure.

Cómo lo hago yo

Tengo cuatro o cinco comidas "de siempre" que sé montar con los ojos cerrados y que me gustan. No reinvento la rueda cada día: eso es lo que me deja energía mental para lo importante. Y sí, como fuera y disfruto; simplemente vuelvo a mi plato al día siguiente.

Entrena con intención, no por inercia

El hábito: entrenar fuerza con un plan sencillo, apuntando lo que haces y buscando superarte poco a poco. Da igual tu nivel: el principio es el mismo.

Por qué funciona

El entrenamiento de fuerza es el que más te devuelve: construye y conserva músculo, mejora tu salud y sostiene tu metabolismo mientras pierdes grasa. Lo que hace que funcione no es sudar mucho ni acabar reventado, sino el **volumen efectivo** (series que cuentan, cerca del esfuerzo real) y la **progresión** en el tiempo. Entrenar cada grupo muscular un par de veces por semana suele rendir algo mejor que hacerlo todo de una vez.

Cómo aplicarlo

- Entrena 3–4 días por semana. Constancia por encima de sesiones épicas y aisladas.
- Prioriza básicos que muevan mucho músculo: alguna forma de sentadilla, empuje (press), tracción (remo/dominada) y bisagra de cadera.
- Deja 1–3 repeticiones "en la recámara" en la mayoría de series: cerca del fallo, pero con técnica firme.
- Apunta series, repeticiones y peso. La próxima vez intenta batir algo, aunque sea una repetición.
- Progresa despacio y con técnica antes que con ego. El peso llega; las lesiones también, si tienes prisa.

El error de casi todos

Cambiar de rutina cada dos semanas buscando "la mejor". Casi cualquier plan sensato funciona si lo sigues el tiempo suficiente y progresas en él. Saltar de uno a otro es la forma más segura de no avanzar en ninguno.

Cómo lo hago yo

Con mi horario no puedo casarme con "lunes pecho, martes pierna". Tengo un plan flexible y, si una guardia me tumba una sesión, la recoloco sin dramas en la semana. Lo que no negocio es apuntar lo que hago: sin registro no hay progresión, solo sensaciones.

Sueño e hidratación: los multiplicadores invisibles

El hábito: tratar el sueño y el agua como parte del entrenamiento, no como un extra opcional.

Por qué funciona

Dormir poco te pasa factura en todos los frentes: rindes peor entrenando, tienes más hambre y peor control del apetito, y —esto es clave— cuando estás en déficit y duermes mal, tu cuerpo tiende a tirar más de músculo y menos de grasa. Es decir, puedes estar haciéndolo todo bien y sabotearlo durmiendo cinco horas. La hidratación, por su parte, influye en tu rendimiento, tu concentración y hasta en cuánto crees que tienes hambre (a veces es sed).

Cómo aplicarlo

- Apunta a un rango razonable de sueño y protégelo como una cita: horario estable, habitación oscura y fresca, pantallas fuera antes de dormir.
- Si trabajas a turnos como yo, no siempre podrás dormir del tirón: prioriza la constancia que puedas y usa siestas cortas para recuperar.
- Bebe agua a lo largo del día; usa el color de la orina como guía sencilla (cuanto más claro, mejor, dentro de lo normal).
- Cuidado con beber muchas calorías sin darte cuenta: refrescos, zumos y alcohol suman y no sacian.

Cómo lo hago yo

El sueño es mi punto débil por las guardias, así que no me flagelo con lo que no controlo: exprimo el descanso que sí puedo, con siestas y con constancia los días que estoy en casa. Asumir que el sueño cuenta ya me hizo cuidarlo mucho más.

Mide sin obsesionarte

El hábito: seguir tu progreso con datos, pero mirando la tendencia y no el número de un día suelto.

Por qué funciona

El peso de la báscula sube y baja cada día por cosas que no son grasa: agua, sal, glucógeno, lo que aún no has ido al baño, las hormonas. Pesarte una mañana y hundirte o venirte arriba por ese número es el mejor camino para abandonar. Lo que importa es **hacia dónde va la media** a lo largo de las semanas. Medir bien te quita ansiedad y te da información real para decidir.

Cómo aplicarlo

- Péstate varios días a la misma hora (al levantarte, después del baño) y fíjate en la media semanal, no en el dato diario.
- Combina medidas: una foto cada 2–4 semanas en las mismas condiciones, el contorno de cintura y cómo te sienta la ropa dicen más que la báscula sola.
- Fíjate también en el rendimiento: si cada semana levantas algo más o caminas mejor, vas bien aunque el peso se mueva despacio.
- Decide con datos de semanas, no de días. Un mal día no es una tendencia.

El error de casi todos

Pesarse cada mañana y dejar que ese número decida cómo va el día. La grasa no cambia de un día para otro; lo que ves oscilar es, casi siempre, agua. Sube el foco a la semana y respira.

Ajusta con cabeza y elige tu siguiente paso

El hábito: revisar la semana con perspectiva, ajustar solo lo necesario y decidir cómo vas a sostener esto en el tiempo.

Por qué funciona

El progreso no es una línea recta. Habrá semanas buenas y semanas planas. La habilidad que separa a quien llega de quien lo deja no es la fuerza de voluntad: es **saber ajustar poco y a tiempo**, y no tirarlo todo por un tropiezo. Cambiar diez cosas a la vez cada semana solo te impide saber qué funciona.

Cómo aplicarlo

- Repasa: ¿cumpliste la proteína, los pasos, los entrenamientos y el sueño la mayoría de los días? La adherencia primero; los resultados vienen detrás.
- Si la tendencia de varias semanas no se mueve hacia tu objetivo, haz UN ajuste pequeño (un poco menos de energía o algo más de pasos si quieres perder grasa) y dale otra semana o dos.
- Si va bien, no toques nada. "Si funciona, no lo arregles" también vale aquí.
- Los días malos, no busques ser perfecto: busca ser constante. Hacer la versión del 60 % siempre gana a hacer el 100 % y desaparecer.

Y ahora la pregunta de verdad: ¿vas a llevar todo esto a mano, semana tras semana —contar, planificar, ajustar, registrar— o vas a dejar que una herramienta lo haga por ti? Porque saberlo es una cosa, y sostenerlo con la vida a tope es otra. De eso va lo que viene.

Los seis errores que más me encuentro

Después de años ayudando a gente y de cometerlos yo mismo, casi todos los frenos se repiten. Si los reconoces a tiempo, te ahorras meses.

1. Buscar el atajo

El quemagrasas, la dieta exprés, el "truco definitivo". El atajo casi siempre es el camino largo disfrazado: te desvía, te frustra y te devuelve al punto de salida con menos ganas. Lo aburrido —proteína, pasos, fuerza, sueño— es lo que funciona.

2. El "todo o nada"

Un fallo no es un fracaso. Saltarte una comida o una sesión no arruina nada; abandonar por haberte saltado una comida, sí. La constancia imperfecta gana por goleada a la perfección que dura tres días.

3. Cambiar de plan cada semana

Casi cualquier plan sensato funciona si lo sostienes y progresas en él. Saltar de rutina en rutina buscando la mágica es la forma más segura de no avanzar en ninguna.

4. Medir mal o no medir

O no llevas ningún control, o te obsesionas con el número de la báscula de esta mañana. Ni una cosa ni la otra: mira tendencias de semanas (Día 6).

5. Copiar la vida de otro

La rutina de ese que tiene otra genética, otra edad, otro trabajo y todo el día libre no es tu rutina. Inspírate, pero adapta a tu realidad. Lo tuyo tiene que caber en tu vida.

6. Culpar a la dieta y descuidar lo demás

Muchos estancamientos no son de la comida: son de dormir cinco horas, moverse poco fuera del gimnasio y creer que ya se hace "todo bien". Revisa el conjunto antes de recortar más calorías.

Suplementos: lo que de verdad merece la pena

Se llaman **suplementos** por algo: complementan una base que ya funciona. No arreglan una mala alimentación, ni poco sueño, ni falta de constancia. Primero come, duerme y entrena bien; luego, si acaso, hablamos de botes. Con eso claro, esto es lo que la evidencia respalda de verdad:

Los que tienen respaldo serio

- **Proteína en polvo:** no es mágica, es cómoda. Una herramienta barata para llegar a tu proteína del día cuando la comida no te cuadra. Whey, aislada o vegetal: la que te siente bien.
- **Creatina monohidrato:** de los suplementos más estudiados y seguros. Ayuda a fuerza y rendimiento en dosis habituales. Barata y sin florituras: monohidrato, punto.
- **Cafeína:** mejora el rendimiento y el foco antes de entrenar. Un café bien puesto hace el trabajo; no necesitas el preentreno de moda.

Según tu caso, y mejor con un profesional

- **Vitamina D** si tienes déficit (analítica de por medio).
- **Omega-3** si tu consumo de pescado azul es bajo.
- **Un multivitamínico** sencillo como red de seguridad si tu dieta es pobre en variedad.

Lo que suele ser humo

Quemagrasas, "detox", diuréticos, y en general todo lo que promete resultados sin esfuerzo o "eliminar toxinas". Tu hígado y tus riñones ya hacen el detox gratis. Ese dinero rinde más en buena comida.

Esto es información general, no una recomendación individual. Cualquier suplementación conviene consultarla con un profesional sanitario, sobre todo si tomas medicación o tienes alguna condición.

Cuando tu vida es un caos: cómo adaptar esto

Aquí es donde la mayoría de planes se rompen y donde yo me muevo cada semana: guardias de 24 horas, partidos, viajes, imprevistos. La buena noticia es que este sistema está pensado justo para eso. La clave es una: **jerarquía**. Cuando no puedas con todo, sabe qué salvar primero.

El orden cuando el día se tuerce

- Primero, lo que más rinde y menos cuesta: **proteína y pasos**. Casi nunca hay excusa para fallar en los dos.
- Segundo, el **entrenamiento**, pero flexible: si una guardia te tumba la sesión, la recolocas en la semana, no la das por perdida.
- Por último, la perfección. En semana imposible, la perfección se queda fuera; la constancia, no.

Trucos que uso yo

- **Comidas de emergencia** siempre a mano: latas de pescado, lácteos, fruta, un batido. Nunca dependo de "a ver qué encuentro".
- **Plan de entreno flexible**, no atado a "lunes esto, martes lo otro". Muevo las piezas según el turno.
- **La regla del mínimo**: en las peores semanas, defino un mínimo innegociable (proteína + pasos + una sesión) y con cumplir eso, semana salvada.
- **Pienso en meses, no en días**. Un día roto no significa nada en una foto de tres meses. Bajar los brazos por un mal día, sí.

La verdad que no vende, pero es la buena

No hace falta que tu vida sea perfecta para progresar. Hace falta un sistema lo bastante simple para sobrevivir a tus peores semanas. Si solo funciona cuando todo va bien, no es un sistema: es una foto.

Preguntas frecuentes

¿El cardio en ayunas quema más grasa?

No de forma relevante para la grasa que pierdes al final. Lo que manda es el balance de toda la semana, no si el estómago estaba vacío. Haz el cardio que puedas sostener y a la hora que te encaje.

¿Comidas trampa, sí o no?

No necesitas "trampas"; necesitas flexibilidad. Un capricho que entra dentro de tu semana no rompe nada. El problema no es la pizza del sábado, es usar la pizza como excusa para tirar la toalla el domingo.

¿Puedo ganar músculo y perder grasa a la vez?

Sí, sobre todo si empiezas de cero, vuelves tras un parón o tienes bastante grasa que perder. En gente muy avanzada es más lento y difícil. Prioriza proteína alta y entrenamiento de fuerza y ocurre.

¿Tengo que quitar el gluten o los lácteos?

No, salvo que tengas una intolerancia o alergia diagnosticada. Quitar grupos de alimentos "por si acaso" solo te complica la vida y no te hace perder más grasa.

¿Cuánto tardaré en ver resultados?

Semanas para empezar a notarte tú; meses para que lo noten los demás. Es más lento de lo que vende el marketing y más seguro de lo que crees. Desconfía de quien te prometa milagros con fecha.

¿Hay una mejor hora para entrenar?

La que te permita ser constante. La mejor rutina y la mejor hora son, sin excepción, las que de verdad cumples.

Tu semana, resumida

Si te quedas solo con esto, ya vas por delante. Imprímela, hazle una captura, ponla donde la veas:

La hoja de ruta de un vistazo

Día 1 — Proteína: una fuente en cada comida, hasta tu objetivo diario.

Día 2 — Pasos: ponte un suelo diario y no bajes de ahí.

Día 3 — El plato: proteína + verdura + hidrato de calidad + grasa buena. Repite.

Día 4 — Entrena: fuerza 3–4 días, básicos, apunta y supérate poco a poco.

Día 5 — Descanso: cuida el sueño y bebe agua. Cuentan tanto como el resto.

Día 6 — Mide: mira la tendencia de la semana, no el número de hoy.

Día 7 — Ajusta: cambia poco y a tiempo, y sé constante los días malos.

Un día, un hábito. Cuando uno esté rodado, sumas el siguiente. Eso es todo. No es sexy, pero es lo que funciona.

EL SIGUIENTE PASO

De saberlo a sostenerlo

Si has llegado hasta aquí, ya tienes más criterio que la mayoría. Estos siete hábitos son la base sobre la que se construye todo lo demás. No son glamurosos, pero son los que funcionan cuando les das tiempo.

Ahora bien, la parte difícil no es saber qué hacer: es hacerlo cada semana cuando el trabajo aprieta, el sueño falla y el calendario cambia. Ahí es donde la gente se cae. Y ahí es donde yo, para no ir a mano, me apoyé en un sistema.

He metido todo esto —rutinas que progresan solas, cálculo de tu alimentación, registro, seguimiento y mucho más— en mis apps de entrenamiento. Y las tengo todas juntas, actualizándose y creciendo cada mes, en un solo sitio: el **Club RFP**. No es una foto fija que compras hoy; es algo vivo. Si en algún momento quieres pasar de la teoría a tenerlo hecho, ese es el camino que yo te recomendaría.

Sin atajos, ya me conoces

No te vendo transformaciones en 30 días ni códigos de descuento. Te vendo método, constancia y herramientas que trabajan contigo. El resto lo pones tú, un hábito cada día.

Pequeños hábitos > grandes excusas.

Rubén — RubFitPro

Referencias y lecturas

Esta guía resume consenso y evidencia consolidada en fisiología del ejercicio y nutrición deportiva, explicada en cristiano. Si quieres ir a la fuente, aquí tienes puntos de partida serios y reconocidos (en inglés, en su mayoría):

- Jäger R. et al. *International Society of Sports Nutrition Position Stand: Protein and Exercise*. JISSN, 2017.
- Morton R.W. et al. *A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains*. British Journal of Sports Medicine, 2018.
- Aragon A.A. et al. *International Society of Sports Nutrition Position Stand: Diets and Body Composition*. JISSN, 2017.
- Helms E.R. et al. *Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation*. JISSN, 2014.
- Schoenfeld B.J. et al. Investigación sobre volumen y frecuencia de entrenamiento de fuerza e hipertrofia (varias publicaciones).
- Levine J.A. *Non-exercise activity thermogenesis (NEAT)*. Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism, 2002.
- Nedeltcheva A.V. et al. *Insufficient sleep undermines dietary efforts to reduce adiposity*. Annals of Internal Medicine, 2010.

Recordatorio final

Todo lo anterior es información general con fines educativos. Tu caso puede tener particularidades (patologías, medicación, lesiones, etapa vital) que cambian las recomendaciones. Ante cualquier duda, y antes de cambios importantes, cuenta con un profesional sanitario o un dietista-nutricionista colegiado. Entrenar y comer con cabeza también es saber cuándo pedir ayuda.