

# Lista de volumen/definición

Volumen limpio y definición paso a paso

## Antes de empezar

- ☐ Fija un objetivo y un plazo aproximado, por ejemplo unos meses de volumen o una definición con un rango objetivo claro.
- ☐ Registra los valores iniciales: media semanal del peso, perímetro de cintura, fotos con la misma luz y las mismas poses.
- ☐ Estima las calorías de mantenimiento (calculadora de TDEE) y contrástalas durante dos semanas con la tendencia del peso.
- ☐ Fija el objetivo de proteína: 1,6 a 2,2 g por kg de peso corporal.
- ☐ Elige un plan de entrenamiento y anota los pesos iniciales.

## Volumen limpio

- ☐ Ritmo objetivo: aprox. 0,25 a 0,5 % del peso corporal de aumento por semana. Cuanta más experiencia, más lento.
- ☐ Empieza con un superávit pequeño y ajusta según la tendencia.
- ☐ El rendimiento debe subir: revisa la progresión en el diario.
- ☐ Si la cintura crece claramente más rápido que el pecho, los brazos y los muslos, baja el ritmo.
- ☐ Termina el volumen cuando llegues a tu propio límite de cintura o de grasa corporal.

## Definición

- ☐ Ritmo objetivo: aprox. 0,5 a 1,0 % del peso corporal de pérdida por semana (Helms et al. 2014).
- ☐ Mantén la proteína más bien en la parte alta.
- ☐ Sigue entrenando pesado: mantén los pesos en lo posible, quita series antes que carga.
- ☐ Vigila el movimiento diario, que en definición suele bajar sin notarlo.
- ☐ En definiciones largas, planea una pausa en calorías de mantenimiento (diet break, 1 a 2 semanas).
- ☐ Termina la definición cuando alcances el objetivo o el rendimiento, el sueño y el ánimo empeoren claramente.

## Revisar cada semana

- ☐ Compara la media semanal del peso con la de la semana anterior.
- ☐ Compara el ritmo semanal en % con el ritmo objetivo.
- ☐ Anota brevemente rendimiento, sueño, hambre y energía.
- ☐ Medidas y fotos cada dos a cuatro semanas.

## Ajustar en vez de adivinar

- ☐ Decide solo tras dos o tres semanas de tendencia, no por días sueltos.
- ☐ Revisa primero los datos: ¿te pesaste a diario, contaste todo?
- ☐ Después cambia en pasos pequeños, por ejemplo 100 a 200 kcal al día.
- ☐ Tras la definición, sube las calorías poco a poco hasta el mantenimiento y estabiliza el peso unas semanas.

## Fuentes

Helms ER, Aragon AA, Fitschen PJ (2014): Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. J Int Soc Sports Nutr 11:20.

Morton RW et al. (2018): A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. Br J Sports Med 52:376-384.

Información general, no es asesoramiento médico. Si tienes alguna enfermedad, dolores o estás embarazada, consulta antes con un médico.