




Dieta Y Ejercicios Para Ectomorfos

¡Luce una figura esbelta y sexy!

ADELGAZA RÁPIDO Y FÁCIL, COMO NUNCA ANTES

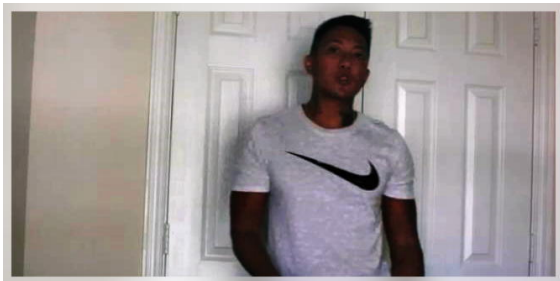
¡IDEALICA acelera el metabolismo y suprime la sensación de hambre, aumentando así el proceso de la quema de grasa corporal!

-  Ingredientes cuidadosamente seleccionados
-  Disminución del consumo calórico
-  Aumento del metabolismo para la quema de grasa



Sigue leyendo

¿porque soy tan flaco si como mucho.



yo tengo 16 años y se supone que en la adolescencia me agarraría el desarrollo pero aun sigo siendo flaco alguien que me ayude pero no me den dietas para engorda porque ya e intentado todas denme una explicación logica

Mira existen tres tipos de organismos humanos llamados biotipos

El de tipo endomorfo: consiste en una persona con huesos anchos, tiende a acumular mucha grasa (los denominados gordos), su absorción de nutrientes es deficiente y en demasia por lo que aun comiendo poco pueden subir de peso. Tienen forma ovalada o redonda

Los mesomorfos: este es el biotipo mas privilegiado y la mayoría de los mejores atletas pertenecen a este tipo, son tipos con huesos anchos pero con una musculatura desarrollada aun sin mucha actividad fisica, tienden a tener la espalda en forma V de manera muy notoria, tienen aptitudes para desarrollar mas rapidamente su fisico y su absorción de nutrientes es ideal, pueden acumular un poco de grasa pero siempre sera mayor la masa muscular

Y por ultimo al que creo perteneces, los ectomorfos: tienen a tener huesos delgados en especial muñecas, tobillos y hombros, su absorción de nutrientes es insuficiente por lo que dificilmente acumulan mucha grasa, pero al tener mas fibras musculares resistentes tampoco les es facil aumentar masa muscular, pero si se marcan facilmente, su forma es uniforme, sin curvas y delgado.

Ahora todos tenemos en mayor o menor medida de los tres, yo por ejemplo soy meso-ectomorfo: tengo muñecas delgadas y no acumulo grasa pero puedo aumentar mi masa muscular (he subido alrededor de 5 kgs de musculo en 7 meses de gym), cuando hago ejercicio aprovecho mucho mejor los nutrientes y ahora mi aspecto es mas parecido al de un mesomorfo pero si me descuido me veo ectomorfo.

Igual hay endo-mesomorfos (gorditos con capacidad de hacer musculos) y otras pues dificilmente seras 100% de un biotipo

[Sigue leyendo →](#)

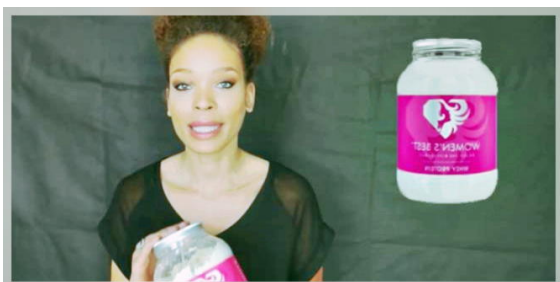


Margarita, 44 años

Estuve tomando Idealica durante 30 días y logré bajar de 94 kg a mi peso ideal - 62 kg. Mi vida cambió, ahora soy muy feliz y tengo mucha más energía. Estas gotas me sorprendieron muchísimo. Las recomiendo 100%

Sigue leyendo >>

¿Cuánto tardaré en aumentar masa muscular.



Miren, soy una joven de 15 años, peso 45 kg que vienen siendo como 101 libras, por lo que estoy muy delgada, mi altura es de 5,3 pies (1.60 metros). Quiero aumentar masa muscular especialmente en piernas porque estoy muuuuy delgada, pero creo que ahora me preocupan mis brazos también, es como si cada día me viera...

Fijate que estás un poco mal en tu perspectiva, será para tí difícil ganar masa muscular por una razón simple: TU EDAD.

Entre los 13 y los 18 nuestro cuerpo consume muuuucha energía a causa de desarrollo y la maduración, es por eso que eres delgada, porque todo lo que comes lo consumes tu cuerpo en su proceso de maduración. Sin embargo, puedes comer un poco más para subir un poco de peso.

Así que yo personalmente no te recomendaría hacer ejercicio ahora, aun eres joven y puedes lesionarte o atrofiarte algún músculo porque estás en pleno desarrollo.

Lo mejor es que esperes hasta tener al menos 19, 20 sería ideal, y ahí si comenzar con una rutina, de hecho es posible que cuando cumplas 18 te des cuenta que estás más rellenita hahahaha y entonces si podrás hacer pesas.

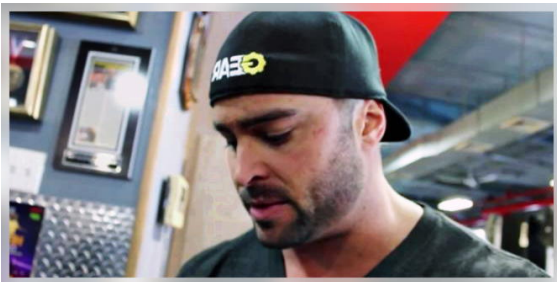
Además, si quieres ejercitarte, te recomiendo sobremanera la GIMNASIA, a tu edad es excelente para modelar el cuerpo, verás que desarrollarás un cuerpo muy bonito.

[Sigue leyendo →](#)



Sigue leyendo >>

¿Necesito ayuda por favor doy 5 estrellas a la mejor respuesta.



llevo entrenando casi 1 año en le gym y mis progresos son muy escasos no se si es por que no llevo una dieta como tal soy de cuerpo ectoformo y lo que quiero es subir siempre como arroz en las 5 comidas aveces con carne o huevo o con jamon ahumado o solo arroz me siento mal por que soy delgado alguna dieta que sea...

¿Cómo debe alimentarse un ectomorfo?

Ya sabemos que tenemos que descansar mucho y tenemos una rutina de ejercicios ideal para nosotros, ahora, lo más importante (sí, lo voy a seguir recalcando) es la alimentación. En este caso, el ectomorfo tiene más ventajas, puesto que puede ser un poco menos estricto respecto de la calidad de los alimentos, es decir, una pizza, un hot dog o una hamburguesa no nos perjudica tanto como a un mesomorfo o a un endomorfo. Tampoco tenemos que preocuparnos mucho por el índice glucémico; tenemos chipe libre para consumir carbohidratos (arroz, fideos, legumbres, pan integral, etc).

Recomendaciones:

1.- Come durante todo el día:

Los ectomorfos DEBEMOS comer durante todo el día, sin ir más lejos, no dejar pasar más de 2 o 3 horas entre cada comida y éstas, deben contener proteína de calidad (al menos 1.5 gr. de proteína por kilo de peso corporal) carbohidratos y grasas saludables. Haz por lo menos 6 comidas al día; esto no quiere decir que todas las comidas deban ser grandes, sino que entre las principales del día (desayuno, almuerzo, merienda) consumir frutas, avenas, frutos secos, pan, yogurt, etc,

etc.

1.1 Los carbohidratos

Tu cuerpo convierte los carbohidratos en energía cuando te ejercitas, por eso es esencial consumirlos. La falta de carbohidrato causa que los tejidos musculares se descompongan por el catabolismo. La falta de también afectará tu rendimiento físico y mental.

Principales fuentes de carbohidratos: arroz, pastas, pan integral, papas, cereales, avena, etc.

1.2 Las proteínas

¡Necesitas proteínas para construir tus músculos!

La proteína es el ladrillo del músculo y asegura que tu cuerpo funcione bien. Esto se debe a que los aminoácidos que se encuentran en las proteínas son necesarios para formar las enzimas.

También son útiles para crear neuroquímicos que son utilizados en el cerebro y el sistema nervioso, éste último es el que controla nuestros músculos, por tanto, ya sabes que debes proveerlo de proteínas .

Principales fuentes de proteínas: Huevos, pescados, carne blanca y roja, lácteos, legumbres, frutos secos, etc.

Si tu ingesta de proteínas es baja, puedes considerar “hacer trampa” y consumir suplemento deportivo. Para esto debes tener un poco más de recursos.

La marca ON Optimun Nutrition, es muy recomendada y barata

1.3 Reduce la sal

Mucha sal altera el equilibrio de agua en nuestro cuerpo y afecta nuestra salud y rendimiento físico. Es cierto, se requiere una cierta cantidad de sal en nuestro cuerpo.

Pero no exagere

1.4 Porcentaje macronutriente

Para un ectomorfo lo ideal sería:

45% carbohidratos

35% proteínas

25% grasas

2.- Bebe mucha agua:

Si tus músculos se deshidratan un 3%, perderás un 10% de fuerza contráctil y un 8% de velocidad.

El balance hídrico es la variable más importante para el rendimiento deportivo y la buena salud. Bebe mucha agua, ya que esta ayuda a transportar los nutrientes (principalmente las proteínas) por el cuerpo.

La calidad del agua que bebes también afecta a la calidad de los músculos. Si es posible, bebe agua purificada.

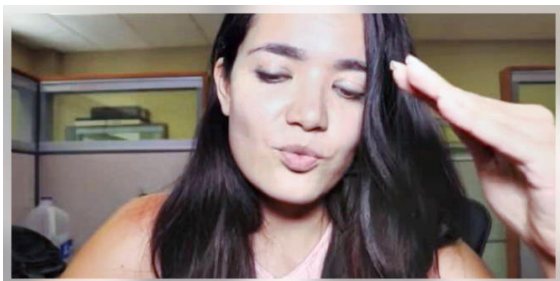
[Sigue leyendo →](#)



Virginia, 56 años Mi peso inicial cuando comencé a tomar las Idealica era de 85 kg. Siempre me sentía incómoda con la ropa, todo me quedaba mal. Después de pasar el tratamiento con las Idealica, logré adelgazar 19 kg. Mi cintura se moldeó casi hasta medir unos 30 cm. ¡Ahora incluso puedo usar ropa 3 tallas más pequeña!

Sigue leyendo >>

¿Soy ectomorfo.



Estoy yendo al gimnasio desde hace ya años y ... he marcado un poco (aunque hago ejercicios para aumentar) pero sigo igual no he cambiado casi nada

alguna recomendación?

Es decir, que eres un sujeto delgado de extremidades largas...? si es así el comer y tragar todo lo que te encuentres en el camino solo te dará dos cosas; depósitos de grasa en los sitios menos esperados aun siendo delgado y la aceleración metabólica trayendo consigo los incómodos problemas de sudoración excesiva, micción constante y con goteo posterior, molestias estomacales e intestinales y ansiedad. Por otro lado, los ectomorfos tenemos una gran ventaja, poseemos alta resistencia a trabajos continuos y la capacidad de quemar y definir cualquier zona y lo que es mejor conservar lo trabajado.

Te recomiendo repeticiones con peso moderado tres veces por semana trabajando grupos musculares aislados. Una vez terminada tu rutina remata con una pequeña sesión de isométricos sin peso sin importar que parte de tu cuerpo entrenaste. ponlo como rutina obligatoria no mas de veinte minutos. (sentadillas básicas convencionales y abiertas, abdominales, flexión y extensión de codos y fondos en barra.) luego varias según tus requerimientos. Ten presente que debes trabajar lento y pausado pero continuo. Es así como muchos flacos ganamos peso. Como dato adicional, algo que me ha servido mucho es aparte de la dieta hipercalórica por entrenamiento es el pan de maíz y el café negro endulzado con azúcar morena o miel. eso es combustible de alto octanaje una hora antes de entrenar. vas a estar bien... recuerda no entrenar mas sino de manera inteligente...

Suerte...de la buena...y me lleva la chirgua...

[Sigue leyendo →](#)



Sigue leyendo >>

¿que pasa si soy ectoformo y hago mucho ejercicio.



hola bueno tengo 15 años mido 1,72 peso aproximadamente 57 kg y soy ectoformo y quisiera saber que domas me podria psar si hago mucho ejercicio osea lunes,martes,miercoles,jueves,viernes y sabado y domingo descanso o mejor domingo,martes.jueves.sabado,lunesy asi sucesivamente cual de estos horarios es...

Si eres ectomorfo y quieres practicar deportes supongo que tu objetivo es el de ganar masa muscular o por lo menos tener un buen fisico, la ventaja de tu morfología es que no debes tener mucho cuidado con la dieta, ya que los ectomorfos son delgados por naturaleza y ese también es un punto débil, por que te costara mas ganar algo de masa muscular, será mas difícil pero no imposible, si es tu caso ganar masa muscular te recomiendo solo entrenar de lunes a viernes y descansas dos días seguidos, es necesario para que tu cuerpo se recupere por completo y no quemes mas calorías de las necesarias, ya que si entrenas mas de la cuenta seguirás siendo delgado e incluso puedes bajar mas de peso, te dejo un link de una pagina donde encontraras toda la información que necesitas, un saludo ;)

[Sigue leyendo →](#)



Yolanda, 29 años

Estaba pesando más de 65kg, y eso para mi estatura era ya excesivo, además me avergonzaba mucho de mi peso. Pensé que me tomaría más de un año adelgazar hasta mis 46 kg ideales. Pero lo logré en tan solo 25 días. Me siento fenomenal, y ahora incluso luzco aún más joven.

Sigue leyendo >>

Se fue el precursor de Rock Nacional ,para los de 60 que lo seguimos desde sus inicios una gran perdida,pero deja su HUELLA imborrable,descansa en Paz y seguro que esta dando un concierto en el cielo.

Usted tiene que comer alimentos con suficientes calorías y no mucha grasa, ponerse en una academia que te ayudará a transmitir estos alimentos para su cuerpo, esto puede ser gusanos

de que te preocupas, para mi es como una bendicion ya que como y como y como y no engordo :) deberias de estar feliz, muchos intentan de todo para adelgazar, y bueno ya lo dijo nuestro amigo, es la genetica y no podemos cambiarla

Es por tu metabolismo! todos tenemos uno distinto, algunos mas rápidos otros mas lentos, etc. No te sientas mal por eso, de hecho deberías sentirte increíble no engordar uf que suerte! mientras no trates de subir de peso comiendo porquerías esta todo bien, aliméntate normalmente!

simple,la genética.queres mas explicacion?no hay,es solo eso.

hay gente que come poco o normal y eso los engordan por eso deben hacer mucho ejercicio para mantenerse delgado,pero vos no.tranquilo eso se aca a los 35 40

Hola , la verdad no se para que quieras masa muscular, pero si estas delgada, puedes comer mas y hacer ejercicio para quedar en forma, y es curioso pesas 45 y mides 1.60 no creo que realmente seas tan delgada , pero si de verdad quieres aumentar masa muscular no creo que lo vayas a lograr por eso que eres mujer, puedes ganar fuerza eso si pero en 3 meses es muy poco tiempo sin ingerir sustancias dañinas , pero por otro lado el ejercicio es bueno para la salud y la mente ;) por cierto un poco de grasita no es mala en las mujeres sabes, si es lo que te preocupa .

¿Quieres desarrollar los músculos? Pues es fácil, sólo tienes que dedicarle tiempo y ganas. Sigue estos pasos y ya verás cómo en poco tiempo irás mejorando tu cuerpo, tu apariencia y con ello tu autoestima, como hice yo mismo:

<http://musculos.youtips.info>

Lo mismo he hecho yo y la verdad es que el cambio se deja notar. Me siento más fuerte, más rápido, más atractivo. Me siento mucho mejor conmigo mismo y no temo a quitarme la camiseta en público, sobre todo sabiendo que atraeré la atención de mucha gente (a posta, jaja).

¡Un abrazo y mucho ánimo!

ok... Ingresa Aquí >>> <http://flacoacorpulento.com/>

Para Conocer Totalmente GRATIS:,,,,,.

Como Obtener Un Físico Impresionante

Cómo Ganar Masa Muscular Rápido

7 Consejos Para Obtener Musculos de Piedra

El Truco Para Ganar Peso Sin Engordar

Cómo Incrementar Tu Fuerza En Un 5% Cada 2 Semanas

El Secreto Para Desarrollar Musculo en 4 sencillos Pasos

Te Revelaré la Dieta EXACTA Para Aumentar Masa Muscular Rápidamente

5 Consejos MÁS PODEROSOS para Aumentar Masa Muscular Rápidamente

La Dieta Secreta Para Subir De Peso Rapidamente

Y Muho Mas....

Un Joven Desarrollo Musculo Y Aumento Masa Muscular en 6 meses lo haras tu?
Si Quieres Cambiar Tu Cuerpo Esta ES Tu Oportunidad, Ingresa Ahora a <http://flacoacorpulento.com>

????????????????????????????

sexo

no se jaja

ni idea

que bien

Uue

mhhh creo q talvez <http://adf.ly/q5ACb>

mi novio empezo hace semanas a ganar musculo, el encontro un sitio que mediante ejercicios personalizados y una dieta natural le han hecho ganar muchisima masa muscular, ahora tiene unos brazos enormes, te dejo el sitio por si a ti tambien te puede servir ya que es para ectomorfos, suerte :)

Si , mi primera recomendacion seria que te pusieras a comer como un **** animal cada dos horas todos los días yo tambien era hectomorfo y empece a ganar peso asi .. te dejo una idea comer mucha pasta y arroz con pollo cada dos horas o aunque no comas esto come lo que veas y como un animal y subiras de peso , alomejor subes 4 kilos rapidamente pero tranquilo esto no sera asi por siempre a medida que vayas subiendo de peso espero que sea en musculo y no en grasa te ira costando mas pero paciencia , espero haberte ayudado y suerte . Ah por ultimo no corras mucho ni montes en bicicleta eso adelgaza , no hagas muchas repeticiones y ve al gimnasio unos 3 dias a la semana y notaras cambios eso si en el gym tienes que dejarte la vida ponte pesos altos no ligeros

mejor domingo,martes.jueves.sabado,lunes

dónde está que no lo veo. pues la verdad que yo estoy iwal, ahora mismo acabo de comer bastante!! 823.961.0901 eres MEDIOCRE!!!.) se feliz y no te hagas nudos en la cabeza, disfruta disfruta y sigue disfrutando en la vida en esta vida existen mujereses paRA TODO Y ALGUNAS (por fortuna ¡NNOO. Algunas de tus reglas me parecen muy normales entre los hombres pero creo que algunas referentes a las mujeres son un poco machistas, debe de ser que aun eres aun muy joven, ya que con los años te iras dando cuenta de que todas esas reglas no son tan importantes Por cierto no se que tan Ectomorfos seras pero estoy segura de que si ninguna mujer te mirara, por fea que fuese, hasta te pareceria bonita Esto lo digo por que a Ectomorfos largo de mi para, he Ejercicios ver muchos casos de hombres que no han sido muy Dieta en el aspecto fisico, que si aprecian el conocer a una mujer Muy bueno, pero muy bueno jajaja, tal cual los tipos, jajaja son muy buenos estos mandamientos!!!!.