NAFS PRO+

GUÍA GRATUITA

LAS 5 BASES

Lo que tiene que estar en su sitio antes de pensar en suplementos, dietas de moda o rutinas raras. Sirve igual si quieres bajar grasa que si quieres ganar músculo.

01 FUERZA

02 PROTEÍNA

03 PASOS

04 SUEÑO

05 VERDURA Y FIBRA

ANTES DE EMPEZAR

PRIMERO LO BÁSICO

La mayoría de la gente que no avanza no necesita un plan más complicado. Necesita hacer bien cinco cosas sencillas durante semanas. Esta guía te las explica con lo que dice la ciencia y te da una tarea para empezar hoy.

01 ENTRENA FUERZA

Al menos 2 días por semana

Es lo que le dice a tu cuerpo que mantenga o construya músculo. Si bajas grasa, te ayuda a que lo que pierdas sea grasa y no músculo. Si quieres ganar músculo, es la base de todo.[1, 2]

- La OMS recomienda trabajar la fuerza al menos 2 días a la semana.[1]
- Se asocia a entre un 10 y un 17 % menos de riesgo de mortalidad, enfermedad cardiovascular, cáncer y diabetes.[3]
- Si empiezas: de 2 a 3 días por semana, con pesos que te permitan hacer de 8 a 12 repeticiones.[2]
- Cuando te sobren 1 o 2 repeticiones, sube la carga entre un 2 y un 10 %.[2]

> **Tu tarea:** apunta en tu calendario 2 días fijos de fuerza esta semana. Apunta pesos y repeticiones para saber si progresas.

02 COME SUFICIENTE PROTEÍNA

De 1,4 a 2,0 g por kg al día

La proteína es el material con el que el cuerpo repara y construye músculo. Junto con el entrenamiento de fuerza, funciona mejor que por separado.[4]

- Para una persona de 75 kg son entre 105 y 150 g de proteína al día.[4]
- Por encima de unos 1,6 g por kg, de media, no se gana más músculo.[5]
- Repártela en 3 a 5 comidas de 20 a 40 g cada una.[4]
- Primero comida: huevos, carne, pescado, lácteos, legumbres. El batido es comodidad, no obligación.[4]

> **Tu tarea:** que cada comida principal lleve una fuente de proteína del tamaño de tu palma.

03 MUÉVETE FUERA DEL GIMNASIO

De 6.000 a 10.000 pasos al día

Una hora de gimnasio no compensa estar sentado el resto del día. Lo que te mueves andando, subiendo escaleras o haciendo recados suma mucho al final de la semana.

- La OMS recomienda de 150 a 300 minutos de actividad moderada a la semana.[1]
- Los 10.000 pasos no son una cifra mágica. Los beneficios aparecen antes y se estabilizan entre 6.000 y 10.000 pasos, según la edad.[6]
- Algo es mejor que nada. Sube poco a poco desde tu punto de partida.[1]

> **Tu tarea:** mira tu media de pasos de la última semana en el móvil y súmale 1.000 durante los próximos 7 días.

04 DUERME LO QUE NECESITAS

7 horas o más cada noche

Dormir poco te deja con más hambre, menos ganas de entrenar y peor recuperación. Es la base que más se olvida y la que más afecta a las otras cuatro.

- Un adulto sano debería dormir 7 horas o más de forma habitual.[7]
- La cafeína puede quitarte unos 45 minutos de sueño. El último café, unas 9 horas antes de acostarte.[8]
- Horarios regulares, habitación oscura y en silencio y menos alcohol son hábitos sencillos que ayudan.[9]

> **Tu tarea:** fija una hora de acostarte y respétala 5 noches esta semana, también el fin de semana si puedes.

05

LLENA EL PLATO DE VERDURA Y FIBRA

Al menos 400 g de fruta y verdura al día

Te sacia con pocas calorías, ayuda a tu digestión y se asocia a mejor salud a largo plazo. Si quieres bajar grasa, es tu mejor aliado contra el hambre.

- La OMS recomienda al menos 400 g de fruta y verdura al día, unas 5 raciones.[10]
- Comer más se asocia a menos riesgo cardiovascular y de mortalidad, hasta unos 800 g al día.[11]
- Fibra: de 25 a 29 g al día o más. Cambia pan, arroz y pasta blancos por integrales cuando puedas.[12]

> **Tu tarea:** media plato de verdura en la comida y en la cena, y una pieza de fruta como postre o merienda.

TU SEMANA

MARCA CADA DÍA QUE LO CUMPLAS

BASE	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
Fuerza (2 días)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Proteína en cada comida	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pasos de tu objetivo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7 horas de sueño	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Verdura y fruta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Si cumples 4 de las 5 bases la mayoría de los días durante un mes, ya estás por delante de casi todo el mundo. Lo siguiente es ajustar las cantidades a ti: calorías, volumen de entreno y ritmo de progreso.

EL SIGUIENTE PASO

LAS BASES, AJUSTADAS A TI

Estas cinco bases funcionan para casi todo el mundo. Lo que cambia de una persona a otra son las cantidades: cuántas calorías, cuánto volumen de entreno, a qué ritmo bajar grasa o ganar músculo y cómo encajarlo en tu horario.

Eso es lo que hago en la asesoría NAFS PRO+. Empezamos con una valoración inicial, en 72 horas tienes tu plan de entrenamiento y de nutrición, y cada 15 días lo revisamos juntos con tus datos para ajustarlo.

¿QUIERES QUE LO VEAMOS JUNTOS?

Escríbeme contándome tu objetivo y te explico cómo trabajaríamos. Sin compromiso.

WhatsApp 694 299 058

Instagram @nafspro

nafspro.coaching@gmail.com

FUENTES

1. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S et al. (OMS). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine, 2020. doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955

2. American College of Sports Medicine. Progression models in resistance training for healthy adults. Medicine & Science in Sports & Exercise, 2009. doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181915670

3. Momma H, Kawakami R, Honda T, Sawada SS. Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases. British Journal of Sports Medicine, 2022. doi.org/10.1136/bjsports-2021-105061

4. Jäger R, Kerksick CM, Campbell BI et al. (ISSN). Position Stand: protein and exercise. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 2017. doi.org/10.1186/s12970-017-0177-8

5. Morton RW, Murphy KT, McKellar SR et al. Protein supplementation and resistance training-induced gains in muscle mass and strength. British Journal of Sports Medicine, 2018. doi.org/10.1136/bjsports-2017-097608

6. Paluch AE, Bajpai S, Bassett DR et al. Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. The Lancet Public Health, 2022. doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00302-9

7. Watson NF, Badr MS, Belenky G et al. Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult. Sleep, 2015. doi.org/10.5665/sleep.4716

8. Gardiner C, Weakley J, Burke LM et al. The effect of caffeine on subsequent sleep. Sleep Medicine Reviews, 2023. doi.org/10.1016/j.smrv.2023.101764

9. Irish LA, Kline CE, Gunn HE, Buysse DJ, Hall MH. The role of sleep hygiene in promoting public health. Sleep Medicine Reviews, 2015. doi.org/10.1016/j.smrv.2014.10.001

10. Organización Mundial de la Salud. Healthy diet, nota descriptiva actualizada el 26 de enero de 2026. who.int

11. Aune D, Giovannucci E, Boffetta P et al. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality. International Journal of Epidemiology, 2017. doi.org/10.1093/ije/dyw319

12. Reynolds A, Mann J, Cummings J et al. Carbohydrate quality and human health. The Lancet, 2019. doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31809-9

Esta guía es información general para adultos sanos. Si tienes alguna enfermedad, lesión o tomas medicación, consulta antes con tu médico.