

10 BATIDOS POWER

PRE Y POST ENTRENAMIENTO
POR: LA VIKINGA



Oster®

LA VIKINGA

SOLANGE BARSLUND



Hola, soy Solange Barslund **'La Vikinga'**, licenciada en Alto Rendimiento Deportivo, con más de 10 años de experiencia en el mundo fitness y especialista en entrenamiento de fuerza. La pregunta más recurrente que recibo de quienes entrenan en el gym o desean empezar a entrenar desde casa casi siempre es ¿Por dónde empiezo? Y eso en realidad depende del objetivo que tengas, ya sea bajar de peso, aumentar tu masa muscular o simplemente lograr hábitos saludables que te permitan mantener el peso y cuerpo que te guste.

Pero indistintamente del objetivo que persigas hoy, tiene que estar acompañado de un entrenamiento que te agrade, y que disfrutes, para que lo puedas mantener en el tiempo. ¡Allí verás los mejores resultados! Recuerda que en este proceso es importante priorizar los descansos y tus horas de sueño, y, sobre todo, llevar una nutrición balanceada.

Y para ayudarte a lograr mejores resultados, junto a Oster® pensamos en '10 recetas saludables pre y post entrenamiento para una nutrición inteligente a la máxima potencia'. En este camino tendremos un súper aliado: El Sistema de Nutrición de Oster®, que fue creado para personas que aman la vida saludable. Este increíble producto, transforma los ingredientes en jugos y batidos con la textura hasta 2 veces más cremosa, ideal para que todos esos nutrientes te llenen de vitalidad.

Puedes incluso ponerle frutas congeladas, granos como la linaza, alimentos fibrosos como la espinaca y mucho más... Lo mejor es que cierras, aprietas el botón y tienes un batido personal, que además te lo puedes llevar donde quieras, ¡porque le pones la tapa y listo!

Si te animas a tener tu propio Sistema de Nutrición en casa, te cuento que viene con un súper recetario, que me inspiró a compartir con ustedes preparaciones ricas y prácticas que favorecerán su pre y post entrenamiento.

Ahora solo nos queda empezar y no parar hasta conseguir nuestros objetivos, porque una 'vikinga' ¡no abandona!





BATIDOS

PRE-ENTRENO

Estos batidos pre-entrenamiento se recomiendan especialmente para aquellas personas que realizan un deporte intenso, que quieran ganar masa muscular o que entrenan en un horario muy alejado de la siguiente comida.

Los batidos pre-entreno debes consumirlos 1 o 2 horas antes de tu entrenamiento, y deben incluir alimentos que te den energía rápida pero que no te generen tanta saciedad ni te sientas incómodo a la hora de entrenar.



Oster



TE DEJO UN TIP:

Si tu objetivo es bajar grasa o ganar masa, prioriza los entrenamientos de FUERZA. Cuando hablamos de fuerza, la mayoría de veces pensamos en miles de kilos o nos imaginamos a esos atletas de levantamientos olímpicos, pero para nosotros fuerza puede ser con tu propio peso e ir aumentando carga progresiva.



SMOOTHIE ENERGÉTICO



INGREDIENTES:

- 1/2 plátano
- 1 taza de bebida de almendra
- 1 shot de café
- 1/2 taza de hielo

PREPARACIÓN:

- Coloca todos los ingredientes en el recipiente de la licuadora, selecciona la función 'Frappés/Smoothies', y mezcla hasta obtener la consistencia deseada.

BENEFICIOS:

- El café es el mejor pre-entreno natural, está demostrado científicamente que la cafeína ayuda a mejorar la fuerza y la resistencia, será tu aliado perfecto para mejorar tu rendimiento deportivo en la sesión de entrenamiento.



Oster



TE DEJO UN TIP:

¿Sabías que la grasa ocupa más espacio que el músculo?

Es por eso que debemos entrenar ejercicios de fuerza como sentadillas, flexiones, empujes, zancadas para evitar flacidez durante un plan de pérdida de peso.



SMOOTHIE DE AVENA Y FRUTOS ROJOS



INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de avena
- 1 puñado de frutos rojos
- 1 vaso de leche de coco

PREPARACIÓN:

- Coloca todos los ingredientes en el recipiente de la licuadora, selecciona la función 'Jugos', y mezcla hasta obtener la consistencia deseada.

BENEFICIOS:

- La avena es rica en carbohidratos y proteína, te mantiene saciado y evita picos de glucosa.



Oster



TE DEJO UN TIP:

Estoy segura que siempre te dijeron que debes hacer cardio para bajar de peso, pero si solo haces cardio es muy probable que también pierdas músculo, eso puede traer como consecuencia una piel flácida, y será mucho más difícil ganar masa nuevamente. Mi consejo es, que, si te gusta el cardio, ¡hazlo! Pero máximo entre 20 a 30 minutos suaves, y alejado de tu entrenamiento de fuerza. Por ejemplo, si corres o trotas por la mañana, entrena fuerza en la noche o viceversa.



SMOOTHIE VERDE



INGREDIENTES:

- 1/2 manzana verde
- 1 taza de espinaca
- 1 cucharadita de kion
- 1 taza de piña en cubos
- 1 vaso de agua
- 1/2 taza de hielo

PREPARACIÓN:

- Coloca todos los ingredientes en el recipiente de la licuadora, selecciona la función 'Frappés/Smoothies' y mezcla hasta obtener la consistencia deseada.

BENEFICIOS:

- El color verde oscuro de la espinaca indica que contiene altos niveles de carotenoides. ¿Qué quiere decir? Que tienen propiedades antiinflamatorias y anticancerosas, además es importante para la salud visual. Si eres de las personas que les cuesta incorporar la espinaca en sus comidas diarias, o simplemente no te gusta el sabor, este smoothie es la solución, porque combinado con la piña y la manzana sabe delicioso.



Oster



TE DEJO UN TIP:

Si entrenas 3 veces por semana, prioriza ejercicios full body, es decir aquellos que incorporen todos los músculos del cuerpo. Si entrenas más de tres veces por semana, que sean por grupos musculares, es decir, lunes miércoles y viernes solo piernas y martes, jueves y sábado solo brazos.



SMOOTHIE DE MACA Y MANÍ



INGREDIENTES:

- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 plátano
- 1 cucharada de maca
- 1 taza de leche de almendra

PREPARACIÓN:

- Coloca todos los ingredientes en el recipiente de la licuadora, selecciona la función 'Jugos', y mezcla hasta obtener la consistencia deseada.

BENEFICIOS:

- La maca peruana es muy utilizada por deportistas como suplemento para mejorar el rendimiento al momento de entrenar, por esto es muy recomendable combinarla con una base de grasa vegetal, como la mantequilla de maní que contiene una grasa saludable.



Oster



TE DEJO UN TIP:

Con el pasar los años vamos perdiendo masa muscular, lo que se conoce como sarcopenia, que está asociada a mayor posibilidad de lesión en los adultos mayores. Así que para retrasar esa pérdida de masa muscular se recomienda hacer entrenamientos de fuerza mínimo 3 veces por semana. Te recomiendo que entrenes full body con estos 5 ejercicios: planchas, sentadillas, abdominales, empuje de hombros y polichinelas, por lo menos unas 4 ronda de 20 repeticiones.

SMOOTHIE TROPICAL



INGREDIENTES:

- 1 taza de fresas congeladas
- 1 zanahoria
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 vaso de jugo de naranja helado

PREPARACIÓN:

- Coloca todos los ingredientes en el recipiente de la licuadora y selecciona la función 'Frappés/Smoothies' y mezcla hasta obtener la consistencia deseada.

BENEFICIOS:

- Aquí el ingrediente estrella es la cúrcuma, por su componente de polifenol es una caricia para el estómago, pues contribuye a mejorar la digestión, regular la flora intestinal y hasta puede ayudar en la pérdida de peso, debido a sus dotes antioxidantes y antiinflamatorios.



Oster



BATIDOS

POST-ENTRENO

Los batidos post-entreno, están enfocadas a recuperar energías y nutrientes que perdimos durante el entrenamiento, por eso **es importante priorizar el carbohidrato y las proteínas para reconstruir el músculo.**



Oster



TE DEJO UN TIP:

Divide así tu sesión de entrenamiento: 10 a 15 minutos de calentamiento donde puedes saltar soga, usar tu caminadora o simplemente polichinelas. Luego pasas a la parte principal del grupo muscular que quieras trabajar por unos 45 minutos. Si decides empezar por piernas, tienes que hacer 6 ejercicios diferentes y luego 10 minutos para la vuelta a la calma, relajarte y tomar tu batido post entrenamiento.

SMOOTHIE DE MANGO PROTEICO



INGREDIENTES:

- 1 taza de yogurt skyr o griego natural
- 1 taza de mango
- 1/2 taza de hielo

PREPARACIÓN:

- Coloca todos los ingredientes en el recipiente de la licuadora, selecciona la función 'Frappés/Smoothies' y mezcla hasta obtener la consistencia deseada.

BENEFICIOS:

- El skyr está dando que hablar en el mundo fitness, ya que es un lácteo 0% grasa y con alto valor proteico, es de sabor neutro, lo que lo hace versátil para que se adapte a cualquier comida. En simples palabras, es el mejor aliado para ganar masa muscular.



Oster



TE DEJO UN TIP:

¡No te peses! El número en la balanza es solo eso, un simple número. Muchas veces ese número no cambia, pero sí la composición de tu cuerpo, tal vez durante tu entrenamiento hayas ganado masa muscular y perdido grasa, y eso lo puedes notar en cómo te queda la ropa, o tomarte una foto antes y después para ver que realmente si hay cambios, y que esos cambios son de adentro hacia fuera, y que lo más importante es que lo podrás mantener en el tiempo.



SMOOTHIE DE CHOCOLATE PROTEICO



INGREDIENTES:

- 1 scoop de proteína de chocolate
- 1 vaso de leche o bebida vegetal
- 3 cucharadas de avena
- 1/2 plátano
- Chips de chocolate al gusto

PREPARACIÓN:

- Coloca todos los ingredientes en el recipiente de la licuadora, selecciona la función 'Jugos' y mezcla hasta obtener la consistencia deseada.

BENEFICIOS:

- Se necesita 20 gramos de proteína luego de entrenar, y hoy en día la suplementación de proteína nos facilita esa cantidad con solo un scoop. Existen proteínas de suero de leche, sin lactosa, cero azúcares y también proteínas de origen vegetal. Lo mejor de todo es que puedes encontrarlos en todos los sabores. Para este smoothie elegimos el de chocolate que combinado con la avena obtienes todo lo que necesitas para recuperar nutrientes en un solo batido.



Oster



TE DEJO UN TIP:

¡No entrenes cardio antes de tu entrenamiento de fuerza! Porque se produce el efecto interferencia, eso quiere decir que cuando quieras hacer fuerza ya tus músculos estarán agotados y no podrás rendir al 100%, por eso te recomiendo que hagas cardio posterior a tu entrenamiento de fuerza unos 20 a 30 minutos de trote suave o esperar unas 8hs y hacer un cardio más intenso.

SMOOTHIE DE PIÑA REFRESH



INGREDIENTES:

- 1/2 taza de skyr o yogurt griego
- 1 taza de piña
- 1 taza de durazno
- 1 scoop de proteína sabor piña

PREPARACIÓN:

- Coloca todos los ingredientes en el recipiente de la licuadora, selecciona la función 'Frappés/Smoothies', y mezcla hasta obtener la consistencia deseada.

BENEFICIOS:

- El principal componente nutritivo de la piña, al igual que la mayoría de frutas, es el agua (85%), de ahí que sea un alimento muy bajo en calorías. Está especialmente indicada para digerir las proteínas, y que mejor que combinarla con una proteína para hacer de este batido un gran post entreno.



Oster



TE DEJO UN TIP:

Disfruta del proceso cuando cambiamos hábitos, es para toda la vida, y en nuestra vida siempre tendremos altos y bajos, meses en lo que estaremos más aplicados con la alimentación y el entrenamiento, y meses que estaremos más relajados, y eso se conoce como proceso. Y está bien, no necesitamos ir al extremo, tenemos que ir paso a paso.

SMOOTHIE DE CINNAMON ROLL



INGREDIENTES:

- 4 cucharadas de avena
- 2 cucharada de canela
- 1/2 taza de bebida de almendra
- 1/2 taza de hielo

PREPARACIÓN:

- Coloca todos los ingredientes en el recipiente de la licuadora, selecciona la función 'Frappés/Smoothies' y mezcla hasta obtener la consistencia deseada.

BENEFICIOS:

- Como les comenté en los pre-entreno, la avena tiene grandes beneficios, es un alimento que podemos incluir tanto si estamos en un plan de descenso o de ganancia de masa. Aporta al organismo hidratos de carbono de absorción lenta, fibra, proteínas y minerales como el magnesio, hierro, cobre, zinc, además de vitaminas del grupo B y pequeñas cantidades de calcio y ácido fólico. Y lo mejor es que no posee demasiadas calorías.



Oster



TE DEJO UN TIP:

Si empiezas hacer deporte, duerme tus 7/8 horas diarias, recuerda que el músculo crece durante el sueño profundo. La salud mental es tan importante como la salud física. El movimiento, la nutrición y el descanso son tus pilares para una vida saludable, no hay secretos.



SMOOTHIE DE ACAÍ



INGREDIENTES:

- 4 cucharadas de avena
- 2 cucharada de canela
- 1/2 taza de bebida de almendra
- 1/2 taza de hielo

PREPARACIÓN:

- Coloca todos los ingredientes en el recipiente de la licuadora, selecciona la función 'Frappés/Smoothies' y mezcla hasta obtener la consistencia deseada.

BENEFICIOS:

- El Acaí es un fruto que posee un bajo aporte calórico, aún así cuenta con un porcentaje alto de proteína vegetal que aporta sensación de saciedad. Algunos estudios han revelado que una sola fruta posee el nivel de proteína similar al de un huevo y medio.



Oster