

Guía rápida: empezar tu recomposición

Sin dietas milagro · Elena Prado · Nutrición

1. Prioriza la proteína en cada comida principal.
2. No elimines grupos de alimentos: ajusta las cantidades.
3. Entrena fuerza: el músculo define tu composición corporal.
4. Mide el progreso por composición y fuerza, no solo por la báscula.
5. Sé constante: los resultados sostenibles tardan meses, no días.

Esta guía es educativa y no sustituye una valoración personalizada.

© Elena Prado · Nutrición. Todos los derechos reservados.