MASA MUSCULAR | Esta es la proteína casera más eficaz para aumentar tu masa muscular

Descripción

Desarrolla masa muscular con este delicioso batido
Estudio SOK/Shutterstock

Cuando haces ejercicio en el gimnasio, aumentar la masa muscular es una de las tareas más difíciles. En un mundo donde reinan las redes sociales, todos queremos lucir bien y ser más atractivos. Sin embargo, algunas personas no logran ganar masa muscular sin importar cuánto lo intenten y se sientan atrapadas en el entrenamiento.

10 alimentos ricos en proteínas que te cuidarán por dentro y por fuera

Los entrenadores personales recomiendan que para construir músculo necesitas hacer entrenamiento de fuerza con pesas. Sin embargo, durante las pausas del entrenamiento, los batidos de proteínas son muy beneficiosos para que el organismo llegue al punto de hipertrofia muscular. Por eso, te presentamos un batido de melocotón que se puede tomar antes o después de cada sesión y que es muy fácil de preparar.

El yogur proteico de Lidl que recomiendan los nutricionistas para ganar masa muscular

Receta de batido de durazno

Ingredientes

- 2 tazas de durazno picado
- ¼ de taza de yogur bajo en grasa (alto en proteínas)
- media taza de jugo de naranja
- 4 cucharaditas de suero de leche de vainilla

Ahora todo lo que tienes que hacer es mezclar todos los ingredientes para preparar tu delicioso batido. El melocotón no solo te ayuda con tu objetivo de desarrollar masa muscular: favorece el tránsito intestinal regular y es bajo en calorías.

Fecha de creación
mayo 2023