



Hola,

Aquí tienes una suplementación recomendada y un entrenamiento general para efectuar en la tarde (al rededor de las 5 pm). Con la que puedes sacarle el máximo provecho a la L-Carnitina Líquida Ultra de Nutriplus. Recuerda consultar a un médico y a un profesional fitness para una rutina personalizada.

Entrenar a las 5:00 PM es un horario ideal, porque ya tienes energía de las comidas del día y puedes aprovechar el pico metabólico de la tarde. Aquí tienes tu cronograma personalizado para maximizar el efecto del Nutriplus L-Carnitine de Farmasi:

Tu Rutina de Suplementación (Entrenamiento 5:00 PM)

- 09:00 AM (Con el desayuno): Toma tu dosis de Creatina (si la usas). No necesita ser antes de entrenar; lo importante es la constancia diaria para saturar los músculos.
- 4:20 PM (El momento clave): Tómate tu Shot de L-Carnitina Farmasi. Al ser líquida, tarda unos 30-40 minutos en estar lista en tu sangre para empezar a transportar grasas justo cuando empieces a calentar a las 5:00 PM.
- 5:00 PM - 6:30 PM (Entrenamiento): ¡Dale con todo! Recuerda que la carnitina necesita que tu ritmo cardíaco suba para que el cuerpo demande esa energía de las grasas.
- 6:45 PM (Post-entreno): Tu batido de Proteína. Es el momento en que tus músculos están como "esponjas" listos para absorber aminoácidos y recuperarse.

Un consejo para éste horario:

Como entrenarás tarde, evita combinar la carnitina con cafeína después de las 4:00 PM si eres sensible a los estimulantes, ya que podría afectar tu calidad de sueño. El extracto de té verde que ya trae el producto de Farmasi es suficiente para darte un empujón sin quitarte el sueño.

Para sacarle el jugo a la L-Carnitina de Farmasi a las 5:00 PM, lo ideal es combinar pesas con cardio, pero en un orden específico para que la grasa sea tu combustible principal. Aquí tienes la estrategia ganadora:

1. Pesas primero (45-60 min)

- Por qué: Al empezar con pesas, tu cuerpo agota primero las reservas de glucógeno (azúcar en los músculos).
- Efecto: Al terminar las pesas, tu cuerpo entra en un estado donde necesita energía de otra fuente: la grasa. Aquí es donde la L-carnitina que te tomaste a las 4:20 PM ya está en su punto máximo de acción.

2. Cardio después (20-30 min)

- Tipo de cardio: Haz cardio de intensidad moderada y constante (como caminar rápido con inclinación o elíptica).
- Beneficio: En este punto, la L-carnitina está transportando los ácidos grasos a tus células a toda velocidad. Si haces el cardio al final, estarás quemando directamente grasa en lugar de azúcar.

3. Entrenamiento HIIT (Alternativa rápida)

Si tienes poco tiempo, haz 20 minutos de Intervalos de Alta Intensidad (correr 30 segundos a tope y descansar 30 segundos).

- La L-carnitina ayudará a que tu recuperación entre cada intervalo sea más rápida y que el "quemado" de grasa continúe incluso después de que termines de entrenar.

Tip extra para las 5:00 PM:

Como entrenas por la tarde, asegúrate de haber comido algo ligero (un carbohidrato simple como una fruta) unas 2 horas antes (a las 3:00 PM). Esto te dará la energía necesaria para las pesas, mientras que la carnitina se encarga de la parte de la grasa durante el cardio final.

Mucho ánimo con tu entrenamiento, estás a unos pasos de llegar a tu meta de bienestar y belleza. Recuerda: Tienes a la Carnitina Farmasi como una poderosa aliada para tal fin.

Farmasi de México contigo.