[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)Publicado en Distrito Federal el 20/06/2016

# [Cómo sacarle el mayor provecho a la testosterona y el Fitness](http://www.notasdeprensa.es)

## Hay muchas cosas que o no se saben o creencias falsas sobre la testosterona

La testosterona es una hormona que se produce principalmente en el órgano genital masculino. Esta hormona  está relacionada directamente con la masculinidad,  a pesar de que también se encuentra en las mujeres. ¿Realmente se conoce la función de la testosterona? Cómo se genera y en qué afecta al cuerpo la producción de esta?En el mundo del fitness y el fisicoculturismo se habla y conoce mucho de este tema. La testosterona es una hormona esteroide, esto significa que se libera en todas las células del organismo. Esta genera reacciones y cambios en el organismo dependiendo la edad, el sexo y la cantidad de la misma que el cuerpo produzca en determinado momento. Desde el nacimiento, el cuerpo humano segrega diferentes cantidades de testosterona, durante cada etapa del crecimiento los niveles de la misma varían notablemente y las señales de este, pueden notarse de distintas maneras. En los niños y adolescentes todos sabemos cuáles son los efectos principales por el simple hecho de ser varón. Pero cumple un papel fundamental en otros aspectos, por ejemplo, cuando se hace del fitness una actividad normal en la rutina. La testosterona y el crecimiento muscularSeas hombre o mujer es indiferente, esta hormona juega un papel importante en la formación de músculo y al momento de quemar grasas. Es por esto que a pesar de ser segregada naturalmente por nuestro organismo, muchas personas creen necesario el acudir a una dosis extra para acelerar un poco el proceso de crecimiento de masa muscular. La meta de los fisicoculturistas es aumentar músculo de cualquier manera posible. Por eso recurren a estas alternativas poco naturales y con altos riesgos de efectos secundarios bastante peligrosos. A pesar de que el hombre genera suficiente como para generar músculos bastante grandes, es casi imposible que logren el tamaño y figura que estos exhiben en competencias, sin ayuda de químicos. Lo mismo ocurre con mujeres La baja cantidad de esta hormona que se encuentra en las mujeres, es lo que las hace mas propensas a acumular grasa en las caderas y piernas. También es notorio debido a lo complicado que puede resultar para una chica disminuir los niveles de grasa en comparación a los hombres. Cómo aumentar testosterona sin recurrir a inyeccionesExisten diferentes métodos para aumentar la producción de testosterona de manera natural, con ayuda de suplementos alimenticios y ciertos alimentos puedes lograrlo. Controla minuciosamente lo que comes:Una dieta estricta y muy específica es parte importante en la producción de testosterona. Debes ser muy minucioso y cumplir con los horarios de comida. Hay alimentos que debes eliminar de tu dieta como por ejemplo: Harinas Azúcar refinada Grasas saturadas Enfócate en comer contenido con alta concentración de fibra, ya sean vegetales o fruta. Avena Brócoli Arroz Integral Batata Granos Es importante que consumas una cantidad moderada de proteínas, las que debes incluir en tu dieta son las siguientes: Huevos Carne con cortes de poca grasa Pollo (pechuga o suprema) Pescado Por otra parte, existen alimentos claves para aumentar la producción de testosterona. Está científicamente comprobado que el consumo regular de estos, logran aumentar la testosterona: Nueces de Basil Brócoli Espinacas Ostras Consume suplementos alimenticios que aportan los micronutrientes que necesitas para estimular la producción de esta hormona.Necesitas consumir una alta cantidad de los siguientes micronutrientes: Zinc (imprescindible) Magnesio Vitaminas del complejo D De entre todos los suplementos destaca Anabolic Rx24 y gracias a sus excelentes resultados se ha vuelto muy popular en el mundo del fisicoculturismo. Con su uso continuo y acompañándolo con una rutina de ejercicios regular e intensa, los resultados mas notorios son los siguientes: El índice de grasa corporal desciende en un 15% y 30% Aumento de masa muscular hasta de un 40% Incremento de energía Acortamiento del lapso de recuperación entre un entrenamiento de alta intensidad y el siguiente Aumenta el grosor de tus bíceps de manera natural No genera efectos secundarios Este suplemento es completamente natural, por lo cual ha causado revuelo en el mundo del fitness, ya que sugieren que es un producto trampa, ya que le da cierta ventaja injusta a las personas que lo toman frente a las que no. Anabolic Rx24 ha sido sometido a pruebas de calidad y probado por diferentes especialistas del mundo del fisicoculturismo. Todos han quedado sorprendidos por los beneficios de este suplemento. Así qué estás buscando una alternativa natural para el aumento de testosterona, pues acá lo tienes. Entrena pesado, intensamente y en ayunasEstá demostrado que para aumentar la testosterona, el ejercicio en ayunas y a alta intensidad son sumamente efectivos. A poner el cuerpo a trabajar en ayunas, quema directamente la grasa y los resultados son más satisfactorios. Ejercitarse en ayunas requiere de ciertas reglas que debes seguir para no hacerte daño ni deteriorarse físicamente. De entrenar en ayunas con la técnica incorrecta, puedes terminar gravemente lesionado y de esta manera te verás obligado a tomar reposo innecesariamente. Varias de las reglas que debes seguir para entrenar en ayunos son: -No puedes dejar pasar mas de 20 minutos desde el momento en qué te despiertas al momento en que comienzas a entrenar. -Entrena al máximo durante 30 segundos, hasta que sientas qué no puedes mas. Luego descansa y baja la intensidad durante los siguientes 90 segundos. -No puedes entrenar mas de 40 minutos -Consume un desayuno balanceado enseguida termines con tu entrenamiento -No entrenes en ayunas diariamente, es mejor que lo hagas con un día de descanso Siguiendo estas recomendaciones, los resultados serán bastante favorables. Cómo saber si tienes bajos los niveles de testosteronaEn las mujeres la cantidad de testosterona es mas baja que en los hombres, es por esto que no suele dar señales alarmantes y tampoco es algo de qué preocuparse . En el caso de los hombres, existen varios síntomas, que de presentarlos, debes acudir a un especialista, ya que puede ser una señal de alarma. -Poco libido -Caída del cabello -Poco desarrollo muscular -Excesiva cantidad de grasa en el área pectoral -Falta crónica de energía El músculo se genera durante el descanso. Si quieres desarrollar masa muscular, eliminar esa grasa qué te molesta y mejorar tu capacidad durante el entrenamiento, solo debes seguir los consejos que se han dejado. Al entrenar, nunca dejes de dar lo mejor de ti, cuida tu cuerpo y ten una alimentación balanceada, también es importante descansar bien. Al descansar, nuestro cuerpo se recupera y es el momento en el que el músculo se genera. No descansar como es debido solamente traerá como consecuencia deterioro del músculo y obstaculiza tu camino a la meta trazada. Tenlo siempre en cuenta y valora el descanso, toda meta se alcanza con equilibrio, determinación y paciencia.

**Datos de contacto:**

Fitnesshoy.com

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/como-sacarle-el-mayor-provecho-a-la](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Sociedad Otros deportes Fitness

[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)

[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)