

Ejemplos *déficit*

Antes de ver los ejemplos, es importante que tengas en cuenta dos cosas:

Las calorías de mantenimiento son la base desde la cual se hace el recorte y dependen de cada persona. Por eso siempre deben calcularse de forma individual.

En un déficit calórico las calorías no son las mismas durante todo el déficit, lo más probable es que haya que bajarlas más en ciertos momentos.

Si quieres aprender a desarrollar un proceso de déficit completo, bien planificado y basado en ciencia (sabiendo cuánto debe durar, cuándo ajustar calorías y cómo estructurar los macronutrientes), para eso creamos Focus Nutrición. 🧐

EJEMPLO 1

Mujer

% grasa: 35%

Calorías de mantenimiento: 2.200 kcal

Recorte inicial: -30% (-660 kcal)

Punto inicial del déficit: 1.540 kcal

EJEMPLO 2

Mujer

% grasa: 25%

Calorías de mantenimiento: 1.800 kcal

Recorte inicial: -20% (-360 kcal)

Punto inicial del déficit: 1.440 kcal

EJEMPLO 3

Hombre

% grasa: 15%

Calorías de mantenimiento: 2.300 kcal

Recorte inicial: -5% (-115 kcal)

Punto inicial del déficit: 2.185 kcal

¿Quieres aprender a desarrollar un proceso de déficit completo? para eso creamos Focus Nutrición. 🧐

Hoy lanzamos la versión pregrabada, y para las primeras 100 personas que se unan tenemos un descuento especial. [HAZ CLIC AQUÍ](#)