

— GUÍA GRATUITA

LOS 5 ERRORES QUE IMPIDEN TU RECOMPOSICIÓN CORPORAL

Por qué entrenas y te cuidas pero tu cuerpo no cambia — y qué hacer distinto a partir de hoy.

Roger Arola

Graduado en CAFD · Máster en Psiconeuroinmunología Clínica · Preparador de culturismo natural (WNBF) · +15 años de experiencia

¿QUÉ ES LA RECOMPOSICIÓN CORPORAL?

Recomposición corporal significa **perder grasa y ganar músculo**, de forma que tu cuerpo cambia aunque la báscula apenas se mueva. No es magia ni marketing: está bien documentada, sobre todo en personas que empiezan a entrenar fuerza, que vuelven tras un parón o que llevan años entrenando sin una planificación seria.

La mala noticia: la mayoría de la gente que lo intenta comete uno o varios de los errores de esta guía, y por eso se estanca. Llevo más de 15 años entrenando a personas de todos los niveles, y estos cinco patrones se repiten una y otra vez.

La buena noticia: **ninguno de estos errores se arregla con más fuerza de voluntad**. Se arreglan con información y con un plan que encaje en tu vida real.

PARA QUIÉN ES ESTA GUÍA

Para ti, si entrenas (o quieres empezar) y tu objetivo es verte y sentirte mejor: menos grasa, más músculo, más energía. No necesitas experiencia previa ni un gimnasio completo.

Un aviso honesto: esta guía es información general y no sustituye una valoración individual. Si tienes una condición médica, consulta con tu médico antes de cambiar tu entrenamiento o tu alimentación.

Error 1

COMER DEMASIADO POCO, DEMASIADO PRONTO

Es el error más común: quieres resultados rápidos, recortas calorías de forma agresiva y las primeras semanas la báscula baja. El problema es lo que no ves: con un déficit muy grande, tu cuerpo no solo pierde grasa — **también sacrifica músculo**, que es justo el tejido que da forma a tu cuerpo y acelera tu metabolismo.

El resultado típico: pierdes peso, pero te ves "igual pero más pequeño". Y cuando el hambre y la fatiga ganan la partida, recuperas lo perdido. Es el ciclo clásico de las dietas extremas.

QUÉ HACER EN SU LUGAR

Para recomposición, muévete cerca de tus calorías de mantenimiento o en un déficit moderado. El cambio debe ser lo bastante suave como para poder sostenerlo meses, no semanas. La recomposición es una carrera de fondo: gana quien la puede mantener.

- Desconfía de cualquier plan que te haga pasar hambre constante.
- Si pierdes más de un 0,5-1 % de tu peso por semana de forma sostenida, probablemente estés yendo demasiado rápido para recomponer.
- El objetivo no es "comer poco": es **comer bien para entrenar mejor**.

Error 2

ENTRENAR SIN PROGRESIÓN

Cardio interminable, clases dirigidas, rutinas copiadas de Instagram que cambian cada semana... Todo eso puede gastar calorías, pero **no le da a tu cuerpo ningún motivo para construir músculo**. El músculo crece cuando le pides un poco más de lo que puede dar: es el principio de sobrecarga progresiva.

Si entrenas "a sensación", sin registrar pesos ni repeticiones, es casi imposible progresar de forma consistente. Lo que no se mide, no mejora.

QUÉ HACER EN SU LUGAR

Entrena fuerza 3-5 días por semana con una rutina estable durante semanas, registra tus entrenamientos, y busca superar tus marcas poco a poco: una repetición más, un poco más de peso, una técnica más limpia.

- La base de la recomposición es el entrenamiento de fuerza; el cardio es un complemento, no el protagonista.
- Una rutina "aburrida" que progresa gana siempre a una rutina "divertida" que cambia cada semana.
- La técnica importa: cada ejercicio bien ejecutado es más estímulo y menos riesgo. Por eso mis planes incluyen más de 120 vídeos propios de técnica.

Error 3

PROTEÍNA INSUFICIENTE (O MAL REPARTIDA)

Puedes hacerlo todo bien en el gimnasio y frenarlo todo en la cocina. Para construir músculo mientras pierdes grasa, tu cuerpo necesita material de construcción: **proteína suficiente, todos los días**. La mayoría de las personas que se estancan comen bastante menos de la que creen.

Como referencia general para personas que entrenan fuerza, la literatura científica apunta a un rango aproximado de **1,6 a 2,2 gramos de proteína por kilo de peso corporal al día** — bastante más de lo que aporta una dieta "normal" sin planificar.

QUÉ HACER EN SU LUGAR

Reparte la proteína en 3-5 comidas con una fuente de calidad en cada una: huevos, pescado, carne magra, lácteos, legumbres, tofu o soja texturizada. Si eres vegetariano o vegano, se puede planificar igual de bien — solo requiere algo más de estrategia.

EJEMPLO (PERSONA DE 70 KG)	PROTEÍNA APROX.
Objetivo diario (1,8 g/kg)	≈ 126 g
Pechuga de pollo (150 g)	≈ 33 g
2 huevos + 100 g de queso fresco batido	≈ 24 g
Lata de atún + 100 g de legumbre cocida	≈ 28 g

Error 4

IGNORAR EL SUEÑO Y EL ESTRÉS

Aquí es donde casi todos los planes fallan, y donde mi formación en **psiconeuroinmunología clínica** marca la diferencia. Tu cuerpo no distingue entre el estrés del trabajo, el de dormir 5 horas y el de una dieta agresiva: lo suma todo. Y un cuerpo en alerta permanente es un cuerpo que retiene grasa con más facilidad, recupera peor y rinde menos.

Dormir poco altera las hormonas que regulan el hambre y la saciedad, reduce tu energía para entrenar y empeora la recuperación muscular. El estrés crónico, además, suele arrastrar digestiones pesadas, antojos e inflamación de bajo grado.

QUÉ HACER EN SU LUGAR

Trata el descanso como parte del entrenamiento: 7-9 horas de sueño, horarios lo más regulares posible, luz solar por la mañana y una rutina de desconexión por la noche. Si arrastras fatiga, digestiones pesadas o estancamiento pese a hacerlo "todo bien", puede que haya que mirar más allá de la dieta y el gimnasio.

- Una semana durmiendo mal puede sabotear una semana perfecta de dieta y entreno.
- El descanso no es "tiempo perdido": es cuando tu cuerpo construye el músculo que has estimulado.

Error 5

BUSCAR RAPIDEZ EN VEZ DE ADHERENCIA

El error que engloba a todos los demás. Dietas milagro, rutinas imposibles de 6 días, retos de 30 días... Todo lo que no puedas sostener durante meses **no es un plan: es un paréntesis**. Y al cerrar el paréntesis, vuelves al punto de partida (o peor).

La recomposición corporal real tiene tiempos: los primeros cambios se notan en **4-8 semanas**, y los resultados sólidos llegan con meses de constancia. La pregunta correcta no es "¿qué plan da resultados más rápido?", sino "**¿qué plan puedo cumplir yo, con mi trabajo, mi familia y mi vida?**".

QUÉ HACER EN SU LUGAR

Elige el plan que encaje en tu vida real: si solo tienes 3 días para entrenar, un buen plan de 3 días te llevará mucho más lejos que uno perfecto de 6 que abandonarás en dos semanas. La constancia mediocre gana a la perfección intermitente.

- Mide tu progreso con datos, no con sensaciones: fotos mensuales, perímetros (cintura, cadera, brazo) y tus marcas en el gimnasio.
- La báscula sola engaña: en recomposición puedes mejorar mucho pesando lo mismo.
- Celebra el proceso: cada semana cumplida es el resultado.

TU PLAN DE ACCIÓN ESTA SEMANA

DÍA	ACCIÓN CONCRETA
Hoy	Hazte fotos (frente, perfil, espalda) y apunta 3 perímetros: cintura, cadera y brazo. Son tu punto de partida.
Día 2	Calcula tu objetivo de proteína (1,6–2,2 g × tu peso en kg) y revisa cuánta comes realmente en un día normal.
Día 3	Elige tu rutina de fuerza (3–5 días realistas) y empieza a registrar pesos y repeticiones de cada ejercicio.
Día 4	Fija tu hora de acostarte para dormir 7–9 horas y quita las pantallas 30 minutos antes.
Día 5	Revisa tu dieta: sin extremos. Cerca de mantenimiento, con comida real y proteína en cada comida.
Cada 4 semanas	Repite fotos y perímetros. Compara con datos, no con el espejo del mal día.

Si aplicas solo esto durante 8 semanas, estarás por delante del 90 % de la gente del gimnasio. Y si quieres ir más rápido y con un plan hecho a tu medida — entrenamiento, nutrición y seguimiento real — eso es exactamente lo que hago.

-- EL SIGUIENTE PASO

¿QUIERES UN PLAN HECHO PARA TI?

Plan de entrenamiento y nutrición 100% individualizado, seguimiento continuo, chat directo conmigo y más de 120 vídeos propios de técnica. 100% online, estés donde estés.

[ROGERAROLA.ES/PLANES](https://rogerarola.es/planes)

Sígueme en Instagram: @roger.arola

Dudas: info@rogerarola.es · WhatsApp +34 673 905 085