



MÉTODO KÁIROS

Guía Definitiva de Nutrición Fitness, Cálculo de
Macronutrientes y Transformación Física

E-BOOK OFICIAL • KAIROS GYM SAS

Capítulo 1: La Filosofía Nutricional KÁIROS

Bienvenido al **Método Káiros**. En la Grecia antigua, la palabra *Káiros* no significaba un tiempo cronológico cualquiera, sino "el momento oportuno y perfecto". En el fitness y el culturismo natural, tu momento perfecto para transformar tu salud no es mañana ni el próximo lunes: es **hoy**.

Muchas personas pasan años entrenando duro en el gimnasio sin ver los cambios que desean. ¿La razón? El 70% del éxito físico depende de la energía y calidad de nutrientes con la que alimentas tu cuerpo.

 La Regla de Oro de KAIROS GYM

No se trata de comer menos o pasar hambre, sino de aprender a comer con propósito ajustando tus calorías según tu meta personal (perder grasa o ganar músculo).

Capítulo 2: Déficit vs. Superávit Calórico

Para modificar tu composición corporal necesitas entender el balance energético:

Objetivo	Estado Energético	Proteína Sugerida	Resultado Esperado
Perder Grasa	Déficit Calórico (-300 a -500 kcal)	2.0 - 2.4 g / kg peso	Reducción de grasa preservando músculo.
Ganar Músculo	Superávit Calórico (+200 a +400 kcal)	1.6 - 2.0 g / kg peso	Aumento de masa magra con mínimo nivel de grasa.
Mantenimiento	Normocalórico (Calorías neutras)	1.8 - 2.0 g / kg peso	Recomposición corporal y óptima energía.

¿Cómo calcular tus necesidades diarias?

Una fórmula práctica y rápida para calcular tus calorías diarias de mantenimiento es:

Calorías de Mantenimiento = Peso en kg × 30 a 33 (según nivel de actividad)

Capítulo 3: La Triada de Macronutrientes

1. Proteínas (El Bloque Constructor)

Son fundamentales para reparar las fibras musculares dañadas durante los entrenamientos intensos en Káiros Gym. Fuentes de alta calidad: Pechuga de pollo, lomo de res magro, huevos, pescado (salmón/atún), queso cottage y proteína de suero (Whey Protein).

2. Carbohidratos (El Combustible Principal)

No le temas a los carbohidratos. Son la principal fuente de glucógeno muscular para tener fuerza al entrenar. Prioriza carbohidratos complejos: Avena, arroz integral o blanco, papa, camote/batata, quinoa y frutas frescas.

3. Grasas Saludables (Regulación Hormonal)

Esenciales para la producción de testosterona, salud cardiovascular y absorción de vitaminas. Fuentes ideales: Aguacate/palta, frutos secos (almendras, nueces), aceite de oliva virgen extra y yemas de huevo.

⚡ Nutrición Peri-Entreno (Antes y Después)

Pre-entreno (1-2h antes): Carbohidratos de digestión media/rápida + proteína magra (ej. Avena con proteína o banano con mantequilla de maní).

Post-entreno (30-60m después): Proteína de rápida absorción + carbohidrato para reponer glucógeno (ej. Batido de Whey con banano o arroz con pollo).

Capítulo 4: Suplementación Inteligente

Los suplementos son el toque final para optimizar tu proceso. Solo 3 tienen verdadera evidencia científica:

- **Monohidrato de Creatina (3-5g diarios):** Aumenta la fuerza, potencia muscular y volumen celular.
- **Proteína en Polvo (Whey):** Practicidad para alcanzar tus requerimientos proteicos diarios.
- **Multivitamínico / Omega 3:** Salud general y reducción del estado inflamatorio post-entreno.

Capítulo 5: Recetario Express KÁIROS GYM

5 opciones rápidas, deliciosas y alineadas con tus objetivos de fitness:

1. Bowl Anabólico de Avena y Proteína **420 kcal | 35g Prot | 50g Carb | 8g Grasas**

Ingredientes: 60g avena en hojuelas, 1 scoop de Whey Protein Káiros, 1/2 banano, 10g mantequilla de maní y canela.

Preparación: Cocina la avena con agua 3 minutos. Retira del fuego, mezcla la proteína y decora con banano y mantequilla de maní.

2. Tortilla Potenciada de Claras y Pavo **310 kcal | 38g Prot | 10g Carb | 12g Grasas**

Ingredientes: 1 huevo entero, 4 claras, 80g jamón de pavo picado, espinacas y 1/4 de aguacate.

Preparación: Bate los huevos con espinacas y pavo. Cocina a fuego lento en sartén antiadherente. Acompaña con aguacate.

3. Platazo Post-Entreno de Pollo al Limón y Camote **510 kcal | 45g Prot | 55g Carb | 9g Grasas**

Ingredientes: 180g pechuga de pollo a la plancha, 200g camote/batata al horno y ensalada verde.

Preparación: Sazona la pechuga con limón, orégano y sal rosa. Acompaña con el camote horneado en cubos.

4. Pancakes Proteicos de Avena y Banano **390 kcal | 30g Prot | 48g Carb | 7g Grasas**

Ingredientes: 50g avena triturada, 1/2 banano maduro, 1 scoop de proteína y 3 claras de huevo.

Preparación: Licúa todos los ingredientes y cocina porciones en sartén caliente por 2 minutos cada lado.

¿Listo para llevar tu entrenamiento al siguiente nivel?

Visítanos en **KAIROS GYM SAS** y solicita tu plan de entrenamiento personalizado con nuestros entrenadores certificados.