

SOMANABÓLICO MAXIMIZADOR DE MÚSCULOS



Weight Training (times per week):

Weight Training Subsets:

Weekly Maintenance: calories

Goal: →

Calorie Targets: calories

Conversion tool (ENTER value): oz. → grams

Food Groups:

Meal 1 (breakfast)	Total	Protein	Carb	Fat	Calories	Fiber
Serving						
<input type="text" value="Egg"/>						
<input type="text" value="Bread"/>						
<input type="text" value="Milk"/>						
<input type="text" value="Fruit"/>						
<input type="text" value="Nuts"/>						
<input type="text" value="Seeds"/>						
<input type="text" value="Beans"/>						
<input type="text" value="Grains"/>						
<input type="text" value="Vegetables"/>						
<input type="text" value="Herbs"/>						
<input type="text" value="Spices"/>						
<input type="text" value="Oils"/>						
<input type="text" value="Alcohol"/>						
<input type="text" value="Sweets"/>						
<input type="text" value="Dairy"/>						
<input type="text" value="Meat"/>						
<input type="text" value="Fish"/>						
<input type="text" value="Eggs"/>						
<input type="text" value="Nuts"/>						
<input type="text" value="Seeds"/>						
<input type="text" value="Beans"/>						
<input type="text" value="Grains"/>						
<input type="text" value="Vegetables"/>						
<input type="text" value="Herbs"/>						
<input type="text" value="Spices"/>						
<input type="text" value="Oils"/>						
<input type="text" value="Alcohol"/>						
<input type="text" value="Sweets"/>						
<input type="text" value="Dairy"/>						
<input type="text" value="Meat"/>						
<input type="text" value="Fish"/>						
<input type="text" value="Eggs"/>						
<input type="text" value="Nuts"/>						
<input type="text" value="Seeds"/>						
<input type="text" value="Beans"/>						
<input type="text" value="Grains"/>						
<input type="text" value="Vegetables"/>						
<input type="text" value="Herbs"/>						
<input type="text" value="Spices"/>						
<input type="text" value="Oils"/>						
<input type="text" value="Alcohol"/>						
<input type="text" value="Sweets"/>						
<input type="text" value="Dairy"/>						
<input type="text" value="Meat"/>						
<input type="text" value="Fish"/>						
<input type="text" value="Eggs"/>						
<input type="text" value="Nuts"/>						
<input type="text" value="Seeds"/>						
<input type="text" value="Beans"/>						
<input type="text" value="Grains"/>						
<input type="text" value="Vegetables"/>						
<input type="text" value="Herbs"/>						
<input type="text" value="Spices"/>						
<input type="text" value="Oils"/>						
<input type="text" value="Alcohol"/>						
<input type="text" value="Sweets"/>						
<input type="text" value="Dairy"/>						
<input type="text" value="Meat"/>						
<input type="text" value="Fish"/>						
<input type="text" value="Eggs"/>						
<input type="text" value="Nuts"/>						
<input type="text" value="Seeds"/>						
<input type="text" value="Beans"/>						
<input type="text" value="Grains"/>						
<input type="text" value="Vegetables"/>						
<input type="text" value="Herbs"/>						
<input type="text" value="Spices"/>						
<input type="text" value="Oils"/>						
<input type="text" value="Alcohol"/>						
<input type="text" value="Sweets"/>						
<input type="text" value="Dairy"/>						
<input type="text" value="Meat"/>						
<input type="text" value="Fish"/>						
<input type="text" value="Eggs"/>						
<input type="text" value="Nuts"/>						
<input type="text" value="Seeds"/>						
<input type="text" value="Beans"/>						
<input type="text" value="Grains"/>						
<input type="text" value="Vegetables"/>						
<input type="text" value="Herbs"/>						
<input type="text" value="Spices"/>						
<input type="text" value="Oils"/>						
<input type="text" value="Alcohol"/>						
<input type="text" value="Sweets"/>						
<input type="text" value="Dairy"/>						
<input type="text" value="Meat"/>						
<input type="text" value="Fish"/>						
<input type="text" value="Eggs"/>						
<input type="text" value="Nuts"/>						
<input type="text" value="Seeds"/>						
<input type="text" value="Beans"/>						
<input type="text" value="Grains"/>						
<input type="text" value="Vegetables"/>						
<input type="text" value="Herbs"/>						
<input type="text" value="Spices"/>						
<input type="text" value="Oils"/>						
<input type="text" value="Alcohol"/>						
<input type="text" value="Sweets"/>						
<input type="text" value="Dairy"/>						
<input type="text" value="Meat"/>						
<input type="text" value="Fish"/>						
<input type="text" value="Eggs"/>						
<input type="text" value="Nuts"/>						
<input type="text" value="Seeds"/>						
<input type="text" value="Beans"/>						
<input type="text" value="Grains"/>						
<input type="text" value="Vegetables"/>						
<input type="text" value="Herbs"/>						
<input type="text" value="Spices"/>						
<input type="text" value="Oils"/>						
<input type="text" value="Alcohol"/>						
<input type="text" value="Sweets"/>						
<input type="text" value="Dairy"/>						
<input type="text" value="Meat"/>						
<input type="text" value="Fish"/>						
<input type="text" value="Eggs"/>						
<input type="text" value="Nuts"/>						
<input type="text" value="Seeds"/>						
<input type="text" value="Beans"/>						
<input type="text" value="Grains"/>						
<input type="text" value="Vegetables"/>						
<input type="text" value="Herbs"/>						
<input type="text" value="Spices"/>						
<input type="text" value="Oils"/>						
<input type="text" value="Alcohol"/>						
<input type="text" value="Sweets"/>						
<input type="text" value="Dairy"/>						
<input type="text" value="Meat"/>						
<input type="text" value="Fish"/>						
<input type="text" value="Eggs"/>						
<input type="text" value="Nuts"/>						
<input type="text" value="Seeds"/>						
<input type="text" value="Beans"/>						
<input type="text" value="Grains"/>						
<input type="text" value="Vegetables"/>						
<input type="text" value="Herbs"/>						
<input type="text" value="Spices"/>						
<input type="text" value="Oils"/>						
<input type="text" value="Alcohol"/>						
<input type="text" value="Sweets"/>						
<input type="text" value="Dairy"/>						
<input type="text" value="Meat"/>						
<input type="text" value="Fish"/>						
<input type="text" value="Eggs"/>						
<input type="text" value="Nuts"/>						
<input type="text" value="Seeds"/>						
<input type="text" value="Beans"/>						
<input type="text" value="Grains"/>						
<input type="text" value="Vegetables"/>						
<input type="text" value="Herbs"/>						
<input type="text" value="Spices"/>						
<input type="text" value="Oils"/>						
<input type="text" value="Alcohol"/>						
<input type="text" value="Sweets"/>						
<input type="text" value="Dairy"/>						
<input type="text" value="Meat"/>						
<input type="text" value="Fish"/>						
<input type="text" value="Eggs"/>						
<input type="text" value="Nuts"/>						
<input type="text" value="Seeds"/>						
<input type="text" value="Beans"/>						
<input type="text" value="Grains"/>						
<input type="text" value="Vegetables"/>						
<input type="text" value="Herbs"/>						
<input type="text" value="Spices"/>						
<input type="text" value="Oils"/>						
<input type="text" value="Alcohol"/>						
<input type="text" value="Sweets"/>						
<input type="text" value="Dairy"/>						
<input type="text" value="Meat"/>						
<input type="text" value="Fish"/>						
<input type="text" value="Eggs"/>						
<input type="text" value="Nuts"/>						
<input type="text" value="Seeds"/>						
<input type="text" value="Beans"/>						
<input type="text" value="Grains"/>						
<input type="text" value="Vegetables"/>						
<input type="text" value="Herbs"/>						
<input type="text" value="Spices"/>						
<input type="text" value="Oils"/>						
<input type="text" value="Alcohol"/>						
<input type="text" value="Sweets"/>						
<input type="text" value="Dairy"/>						
<input type="text" value="Meat"/>						
<input type="text" value="Fish"/>						
<input type="text" value="Eggs"/>						
<input type="text" value="Nuts"/>						
<input type="text" value="Seeds"/>						
<input type="text" value="Beans"/>						
<input type="text" value="Grains"/>						
<input type="text" value="Vegetables"/>						
<input type="text" value="Herbs"/>						
<input type="text" value="Spices"/>						
<input type="text" value="Oils"/>						
<input type="text" value="Alcohol"/>						
<input type="text" value="Sweets"/>						
<input type="text" value="Dairy"/>						
<input type="text" value="Meat"/>						
<input type="text" value="Fish"/>						
<input type="text" value="Eggs"/>						
<input type="text" value="Nuts"/>						
<input type="text" value="Seeds"/>						
<input type="text" value="Beans"/>						
<input type="text" value="Grains"/>						
<input type="text" value="Vegetables"/>						
<input type="text" value="Herbs"/>						
<input type="text" value="Spices"/>						
<input type="text" value="Oils"/>						
<input type="text" value="Alcohol"/>						
<input type="text" value="Sweets"/>						
<input type="text" value="Dairy"/>						
<input type="text" value="Meat"/>						
<input type="text" value="Fish"/>						
<input type="text" value="Eggs"/>						
<input type="text" value="Nuts"/>						
<input type="text" value="Seeds"/>						
<input type="text" value="Beans"/>						
<input type="text" value="Grains"/>						
<input type="text" value="Vegetables"/>						
<input type="text" value="Herbs"/>						
<input type="text" value="Spices"/>						
<input type="text" value="Oils"/>						
<input type="text" value="Alcohol"/>						
<input type="text" value="Sweets"/>						
<input type="text" value="Dairy"/>						
<input type="text" value="Meat"/>						
<input type="text" value="Fish"/>						
<input type="text" value="Eggs"/>						
<input type="text" value="Nuts"/>						
<input type="text" value="Seeds"/>						
<input type="text" value="Beans"/>						
<input type="text" value="Grains"/>						
<input type="text" value="Vegetables"/>						
<input type="text" value="Herbs"/>						
<input type="text" value="Spices"/>						
<input type="text" value="Oils"/>						
<input type="text" value="Alcohol"/>						
<input type="text" value="Sweets"/>						
<input type="text" value="Dairy"/>						
<input type="text" value="Meat"/>						
<input type="text" value="Fish"/>						
<input type="text" value="Eggs"/>						
<input type="text" value="Nuts"/>						
<input type="text" value="Seeds"/>						
<input type="text" value="Beans"/>						
<input type="text" value="Grains"/>						
<input type="text" value="Vegetables"/>						
<input type="text" value="Herbs"/>						
<input type="text" value="Spices"/>						
<input type="text" value="Oils"/>						
<input type="text" value="Alcohol"/>						
<input type="text" value="Sweets"/>						
<input type="text" value="Dairy"/>						
<input type="text" value="Meat"/>						
<input type="text" value="Fish"/>						
<input type="text" value="Eggs"/>						
<input type="text" value="Nuts"/>						
<input type="text" value="Seeds"/>						
<input type="text" value="Beans"/>						
<input type="text" value="Grains"/>						
<input type="text" value="Vegetables"/>						
<input type="text" value="Herbs"/>						
<input type="text" value="Spices"/>						
<input type="text" value="Oils"/>						
<input type="text" value="Alcohol"/>						
<input type="text" value="Sweets"/>						
<input type="text" value="Dairy"/>						
<input type="text" value="Meat"/>						
<input type="text" value="Fish"/>						
<input type="text" value="Eggs"/>						
<input type="text" value="Nuts"/>						
<input type="text" value="Seeds"/>						
<input type="text" value="Beans"/>						
<input type="text" value="Grains"/>						
<input type="text" value="Vegetables"/>						
<input type="text" value="Herbs"/>						
<input type="text" value="Spices"/>						
<input type="text" value="Oils"/>						
<input type="text" value="Alcohol"/>						
<input type="text" value="Sweets"/>						
<input type="text" value="Dairy"/>						
<input type="text" value="Meat"/>						
<input type="text" value="Fish"/>						



KYLE LEON'S

SOMANABÓLICO

MAXIMIZADOR DE MÚSCULOS

La Evolución del Fisiculturismo Natural



Guía de Inicio Rápido

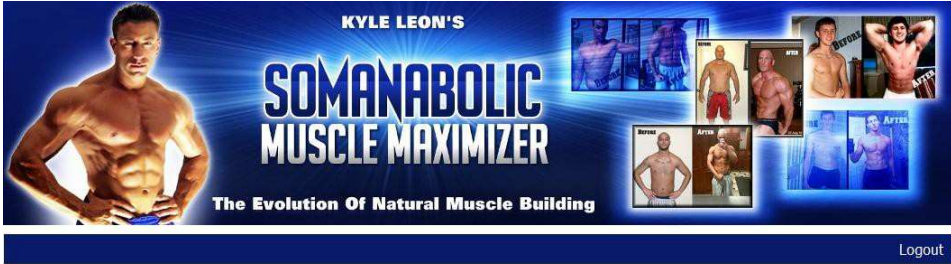
La Guía de Inicio Rápido del Maximizador de Músculos Somanabólico es una manera directa y fácil de familiarizarte con tu Software de Nutrición personalizado.

Sigue esta guía paso a paso junto con nuestro Video Tutorial MMS Tutorial Video y verás respondidas todas tus preguntas antes de comenzar.

Para comenzar haz clic en el Enlace y anota la contraseña, si lo prefieres cópiala y pégala, ya que este te ingresará al sistema. La contraseña temporal es muy sencilla: 1 2 3 4 5 6

DEBES de usar la misma dirección de correo electrónico que usaste cuando compraste el sistema para que puedas recibir todas las actualizaciones e información nueva conforme vaya estando disponible a través de este producto basado en la red.

Echa un vistazo a la Imagen 1, la página de inicio de sesión. Esta es muy sencilla, todo lo que necesitas es escribir tu correo electrónico y a continuación tu contraseña temporal para poder entrar.



To login to your account please enter your email and password below...

Email Address:

Password:

[Logout](#)

Copyright © www.themusclmaximizer.com 2011. All rights reserved.

(IMAGEN 1)

KYLE LEON'S
SOMANABOLIC MUSCLE MAXIMIZER
The Evolution Of Natural Muscle Building

Profile Meal Plans Progress Chart 7 Days Out Primer Logout

Name: Kyle Leon
Sex: Male
Height: 6' 3" ft/in
Weight: 215 lbs
Age: 30
Weight Training Hours per week: Five Hours (Ideal)
Goal: Muscle Gain
Body Type: Meso-Ecto

New Password:
Re-Enter Password:
To change your password, enter a new value here. Leave blank if you do not wish to change your password at this time.

Post-Workout Recovery Shake

Protein	Carbs	Calories
54g	86g	560Cal

Water Intake

Recommended	Actual (oz)
143oz	0

Save Profile

(IMAGEN 2)

Una vez que hayas iniciado sesión apropiadamente, serás llevado a una página (ver Imagen 2) en la que deberás de escribir toda la información necesaria.

Solamente contesta lo más honestamente posible para que puedas comenzar tu transformación.

Importante: DEBES de cambiar tu contraseña por motivos de seguridad, ya que podrás volver a entrar con la misma contraseña temporal. Asegúrate de usar algo que puedas recordar.

Una vez que termines, haz clic en Planes de Alimentación para comenzar (Como se aprecia en la Imagen 3)

KYLE LEON'S
SOMANABOLIC MUSCLE MAXIMIZER
 The Evolution Of Natural Muscle Building

Profile Meal Plans Progress Chart 7 Days Out Primer Logout

Plan 1 Off Day Customize Meal Plan Export to Chart

Meso-Ecto - Plan 1		Totals Required					
		788 cal	51.2 g	14.3 g	113.8 g		
Meal 1 (Breakfast)		Serving					
		707 cal	57.1 g	16.4 g	88.3 g	14.8 g	
Item	Measure	Grams	Calories	Protein	Fat	Carbs	Fiber
* BREAD,MULTI,WHL.GRAIN	3 slice	78	207	10.4	3.3	33.8	5.8
* EGG,WHITE,RAW	1 cup	244	117	26.6	0.4	1.8	0
* EGG,WHOLE,RAW	2 Large	112	160	14.1	11.1	0.9	0
* CEREALS MULTIGRAIN OATS,DRY	1/2 cup	40	133	4.5	1	29.4	4.8
* STRAWBERRIES,RAW	1 cup	152	49	1	0.5	11.7	3
* PINEAPPLE,RAW	1/2 cup	82.5	41	0.4	0.1	10.8	1.2
* WATER,TAP,DRINKING	2 cup	474	0	0	0	0	0

Meso-Ecto - Plan 1		Totals Required					
		459 cal	51.2 g	14.3 g	31.5 g		
Meal 2 (Snack)		Serving					
		545 cal	52.0 g	18.1 g	42.2 g	4.0 g	
Item	Measure	Grams	Calories	Protein	Fat	Carbs	Fiber
* BROCCOLI,RAW	1 cup	91	31	2.6	0.3	6	2.4
* OIL,OLIVE	1 tbsp	14	124	0	14	0	0
* CHICKEN BREAST,NO SKIN,RAW	7 oz	198.8	219	45.9	2.5	0	0
* RICE,BROWN,MEDIUM-GRAIN,RAW	1/4 cup	47.5	172	3.6	1.3	36.2	1.6

Meso-Ecto - Plan 1		Totals Required					
		713 cal	51.2 g	14.3 g	94.8 g		
Meal 3 (Lunch)		Serving					
		580 cal	61.3 g	17.7 g	46.0 g	7.6 g	
Item	Measure	Grams	Calories	Protein	Fat	Carbs	Fiber
* ALMONDS	1/4 cup	23.8	137	5	11.7	5.1	2.9
* APPLES,RAW,WITH SKIN	1/2 cup	62.5	33	0.2	0.1	8.6	1.5
* CHEESE,COTTAGE,LOWFAT,1%	1 1/4 cup	282.5	203	35	2.9	7.7	0
* SALAD DRSGNG, MIRACLE WHIP	1 tbsp	16	13	0	0.4	2.5	0.3

Daily Macronutrient		
Nutrient	Actual	Target
Calories	3651cal	3528cal
	103%	100%
Carbs	335g	379.3g
	38%	43%
Protein	337g	308.7g
	38%	35%
Fat	92g	86.2g
	23%	22%
Fiber	35g	
	1%	

Post-Workout Recovery Shake		
Protein	Carbs	Calories
54g	86g	560Cal

Water Intake	
Recommended	143oz
Actual (oz)	0

(IMAGEN 3)

Ahora, como puedes ver, hay varias cosas que tienes que llevar a cabo, así como entender. Pasemos a revisar todas las casillas.

Donde dice "Plan 1", estarán tus 3 planes de alimentación de muestra junto con cualquier otro plan personalizado que hayas hecho para ti mismo. Se te pedirá que asignes un nombre adecuado a tus planes, lo cual te facilitará regresar y volver a cargar cualquiera de tus días de nutrición favoritos.

Además de esa pestaña, está la pestaña en la que podrás seleccionar cuando entrenarás o cuáles serán tus días libres. Por favor, ten en cuenta que recomendamos que hayas ingerido por lo menos 1 comida antes de entrenar y 2 después de hacerlo. Si esto no es posible porque entra en conflicto con tu agenda personal, entonces selecciona la comida más cercana a tu hora de ejercicio. Por ejemplo, si solo puedes hacer ejercicio temprano en la mañana, entonces elige "Después de la Comida 1", de esta manera podrás seguir aprovechando tus 2 Ventanas Anabólicas.

POR FAVOR, TEN EN CUENTA QUE: Tus 2 Ventanas Anabólicas tienen lugar a primera hora de la Mañana, cuando te despiertas e inmediatamente después de que haces ejercicio.

El siguiente Botón es el “Plan de Alimentación Personalizado”, solamente haz clic en este para que elabores tu propio plan de alimentación diario. Se te pedirá que le asignes un nombre a tu plan y luego será guardado con ese nombre junto con el Plan 1, 2, 3.

A un lado de “Plan de Alimentación Personalizado” está el botón “Exportar a una Gráfica”. Este se usa para enviar tus estadísticas a una gráfica al final del día, hablaremos de la gráfica más adelante. Solamente ingresa tu peso actual cuando se te pida y tu gráfica se actualizará.

Abajo de todo esto está la sección donde tus comidas se crean/cargan en el programa. Es bastante sencillo, ya que todo lo que tienes que hacer es comenzar a escribir el nombre del alimento o desplazarte en el menú y elegir el alimento que deseas.

POR FAVOR, TEN EN CUENTA: Notarás que hay muchas referencias a alimentos CRUDOS en el Maximizador. Crudo se refiere al alimento en el estado en que fue PESADO, no quiere decir que te lo comas de esta manera. Basta con que uses el sentido común, la fruta se puede consumir Cruda, las Aves de Corral NO SE PUEDEN comer Crudas, es bastante sencillo.

Luego, elige la unidad de medida de ese alimento en particular, en seguida se cargarán las calorías/macronutrientes en el Maximizador. Tu Comida Post-Ejercicio se cargará en tu programa de entrenamiento de ese día.

Ahora, a la derecha de panel está lo que denominamos como el “Tablero de Mandos”. En el cuadro superior aparece la suma total actual y objetivo de tus calorías/macronutrientes. Cuando diseñes un plan de alimentación sigue este cuadro para que veas que tan cerca estás de lograr tu meta.

Debajo de los Macronutrientes Diarios están los requerimientos de tu Licuado Post-Ejercicio. Esta es la fórmula que tendrás que seguir Si eliges tomar un licuado post-ejercicio. Nota: Si decides tomar el licuado post-ejercicio, entonces sus calorías y macronutrientes serán incluidos como parte de la comida post-ejercicio. A algunas personas no les agrada la idea de tener que tomar un “Suplemento”, incluso si se trata de proteínas. Resumen: Toma un licuado post-ejercicio inmediatamente después de hacer ejercicio y el resto de las calorías alrededor de una hora después.

Finalmente, está el registro de agua. Todo lo que necesitas hacer en esta sección es usar las flechas hacia arriba o hacia abajo para llevar un registro de tu ingesta de agua durante el día. Tu ingesta de agua recomendada también está listada y es obligatorio que estés lo más cerca posible de este número.



(IMAGEN 4)

Ahora pasemos al Seguidor de la Transformación, como se ve en la Imagen 4. Como mencionamos antes, enviarás tus estadísticas al seguidor para que puedas obtener una instantánea diaria de cómo estás progresando. Revisa las leyendas de la gráfica, observarás que una de las barras representa tus calorías actuales, otra barra por separado representa tus Calorías Objetivo, y luego aparece una gráfica de líneas que representa el aumento en músculo/ganancia de peso. Lo deseable es que esta ascienda de manera consistente para que sepas que estás teniendo un buen progreso.

Finalmente, el cálculo 7 Días de 7 del programa aparece en la misma plataforma que el Maximizador. Solamente sigue el Programa 7 Días de 7 y haz tus cálculos en la página como se ve en la Imagen 5. Llegarás a esta sección eligiendo la porción 7 Días de 7 del programa que está ubicada a un lado del enlace de Gráfica de Progreso.

(IMAGEN 5)



KYLE LEON'S
SOMANABOLIC
MUSCLE MAXIMIZER
 The Evolution Of Natural Muscle Building

Profile Meal Plans Progress Chart **7 Days Out** Primer Logout

6

H₂O 107.5oz
Carbs 645g
Protein 215g
Fat 86g

Training
 ■ ABSOLUTELY NONE

Water Note
 ■ Taper water off throughout the day
 ■ Have 2 cups of "weightless" tea by traditional medicinals that night and/or take any natural diuretic that contains dandelion root

Carb Note
 ■ You should be consuming mostly complex carbohydrates this day

Post-Workout Recovery Shake		
Protein	Carbs	Calories
54g	86g	560Cal

Water Intake
Actual (oz) 0

Por favor, ve el Tutorial en la página de descargas para obtener más ayuda. Este sistema es bastante sencillo y es accesible desde cualquier plataforma de computadora o navegador, todo lo que necesitas es una conexión a internet.

Si tienes alguna pregunta o duda por favor envía un correo electrónico a customerservice@themusclemaximizer.com

Muchas gracias y esperamos lograr que comiences con tu transformación.

Sinceramente.

Kyle León



KYLE LEON'S

SOMANABÓLICO MAXIMIZADOR DE MÚSCULOS

La Evolución del Fisiculturismo Natural





KYLE LEON'S

SOMANABÓLICO

MAXIMIZADOR DE MÚSCULOS

La Evolución del Fisiculturismo Natural

ANTES DESPUÉS

ANTES DESPUÉS

ANTES DESPUÉS

ANTES DESPUÉS

ANTES DESPUÉS