

22 tips de aumentar de peso rápidamente para hombres

1.- Agrega más calorías a tu dieta

Agrega 500 calorías extras al día a tu dieta. Entre más calorías agregas más rápido aumentas de peso. Ten cuidado con los alimentos chatarra pueden deteriorar tu salud.

2.- Toma jugos en lugar de agua

Un jugo puede tener hasta 200 calorías o más. Cambia el agua por jugo, esto aumentara el número de calorías que consumes diariamente.

3.- Come antes de dormir

Cuando dormimos nuestro cuerpo esta en un modo pasivo de gasto de energía, si te alimentas antes de dormir tu cuerpo no usa ese alimento como energía inmediatamente sino lo almacena en forma de grasa y aumentas de peso.

4.- Levanta objetos pesados por corto tiempo

Esto te ayudara a que aumente tu masa muscular.

5.- Come más proteína

El aumento de ejercicio de pesas más la ingesta de proteínas te ayudará aumentar tu masa muscular.

6.- Agrega aceite y mantequilla a la comida

El aceite de coco y la mantequilla son alimentos altos en grasa, la grasa tiene más calorías que los carbohidratos y proteínas, esto te ayuda a aumentar más rápido de peso.

7.- Come postres con muchas calorías

Si estas muy flaca come una o dos veces a la semana postres altos en calorías como pasteles o dulces, ten cuidado con comer en exceso estos alimentos ya que si lo haces mucho y muy seguido pueden poner en riesgo tu salud.

8.- Toma más lácteos

Toma un vaso grande de leche en la mañana junto a tu desayuno, esto aumenta tu ingesta diaria de calorías.

9.- Come 5 veces al día

Entre más veces comas al día es más fácil comer más calorías y engordar más rápido.

10.- Aumenta el tamaño de la porción de tus alimentos

Haz un esfuerzo y en cada alimento come una porción más aunque te sientas lleno y ya no quieras.

11.- Si eres muy delgada intenta comer los alimentos prohibidos (pastel, dulces, etc.)

Si estas muy flaca come una o dos veces a la semana postres altos en calorías como pasteles o dulces, ten cuidado con no comerlo en exceso.

12.- Aumenta tu consumo de carbohidratos

Los carbohidratos te ayudan a subir rápidamente de peso, ejemplo: agrega pasta, arroz, papas y pan a tu dieta.

13.- Descansa mucho tiempo

Entre menos actividades hagas menos calorías quemas y más fácil es engordar.

14.- Agrega un suplemento

Puedes tomar el Serious Mass, una porción de este suplemento tiene 1250 calorías. [Haz click aquí](#) para ver el artículo de [suplementos para aumentar de peso](#).

15.- Se constante

No lo hagas solo unos día, mínimo hazlo por 15 días según sea tu meto de peso a aumentar.

16.- Lleva un diario

Si no llevas un registro de lo que comes no puedes saber si lo estas haciendo bien, puede que no estes comiendo las calorías que ocupas para aumentar de peso, esto solo lo puedes saber haciendo un diario de tus calorías.

17.- Visita a un doctor

Asegúrate que no hay detrás de tu dificultad para aumentar de peso alguna patología oculta, como el hipertiroidismo, etc.

18.- Come una papa todo los días.

La papa es un excelente [alimento para aumentar de peso](#).

19.- Come una o dos veces por semana nieve

Si eres muy flaca come una o dos veces a la semana postres nieve, ten cuidado con no comerlo en exceso.

20.- Desayuna dos veces

En lugar de desayunar solo una vez hazlo doble o triple. Ejemplo yo desayuno a las 7 am, si quiero subir de peso rápidamente agrego otro desayuno a las 10 am, esto agrega calorías a tu dieta, en unas semanas aumentarás más de peso.

21.- Come más en lugares fuera de casa

Los restaurantes tienen comidas con más calorías que las hechas en casa.

22.- Toma batidos de frutas

En lugar de tomar vasos con agua cambia los por batidos de frutas, los cuales agregan calorías a tu consumo diario de calorías.

Estos son los 22 tips para aumentar de peso, recuerda no sobrepasarte mucho de peso ya que puede ser peligroso para tu salud.