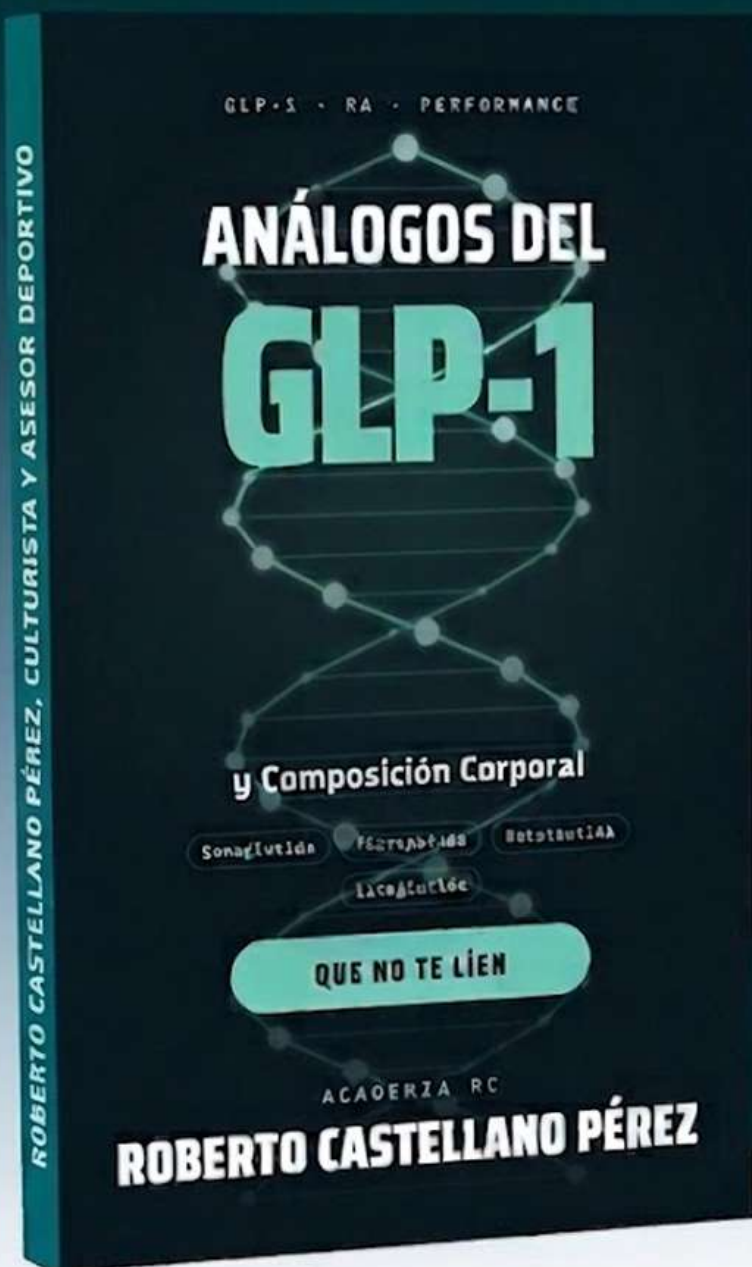


MI LIBRO: **ANÁLOGOS DEL GLP-1:** *Semaglutida, Tirzepatida, Retatrutida y Liraglutida*

A lo largo del material analizo qué son, cómo funcionan, cuáles son sus diferencias, qué riesgos presentan y cómo adaptarlos a la alimentación y el plan de entreno sin perder músculos, bajar el rendimiento o tener problemas de salud



“CÓMO USARLOS CON INTELIGENCIA”

ADQUIÉRELO EN

www.academiarobertocastellano.com/biblioteca



CURSO DE
ASESOR DEPORTIVO

2026

PLANES DE ENTRENAMIENTO

ANÁLOGOS DEL
GLP-1

ROBERTO CASTELLANO PÉREZ

SEMAGLUTIDA
(Ozempic/Wegovy)

TIRZEPATIDA
(Mounjaro)

TIRZEPATIDA
(Mounjaro)

RETATRUTIDA

LIRAGLUTIDA
(Sesende/McJssel)

SUPPLEMENTS
&
FOODS FOR
SUCCESS

WHEY
PROTEIN
ISOLATE

CREATINE
MONOHYDRATE

BCAA
COMPLEX

PRE-WORKOUT
PUMP

MIXED
ALNCEO
WALADTS

MI LIBRO: RA · PERFORMANCE

ANÁLOGOS DEL GLP-1 Y COMPOSICIÓN CORPORAL

INDICE DE CONTENIDO (1/2)

INTRODUCCIÓN

- 1. QUÉ ES EL GLP-1 Y POR QUÉ REDUCE EL HAMBRE**
- 2. SEMAGLUTIDA, TIRZEPATIDA, RETATRUTIDA Y LIRAGLUTIDA. QUÉ SON Y EN QUÉ SE DIFERENCIAN**
- 3. LO QUE ESTOS FÁRMACOS HACEN Y LO QUE NO HACEN**
- 4. QUÉ ESTÁS PERDIENDO REALMENTE CUANDO ADELGAZAS**
- 5. EL GRAN RIESGO OCULTO. PERDER MÚSCULO**
- 6. LO QUE EL PROSPECTO NO TE EXPLICA**
- 7. CÓMO DEBE ADAPTARSE LA ALIMENTACIÓN CUANDO UTILIZAS ANÁLOGOS DEL GLP-1**
- 8. PROTEÍNA. EL NUTRIENTE MÁS IMPORTANTE DURANTE EL USO DE GLP-1**
- 9. DETALLES, DETALLES, Y MÁS DETALLES...**
- 10. QUÉ HACER CUANDO NO TIENES HAMBRE**
- 11. POR QUÉ EL ENTRENAMIENTO DE HIPERTROFIA ES IMPRESCINDIBLE DURANTE EL USO DE GLP-1**

MI LIBRO: RA · PERFORMANCE

ANÁLOGOS DEL GLP-1 Y COMPOSICIÓN CORPORAL

INDICE DE CONTENIDO (2/2)

- 12. CÓMO ADAPTAR EL ENTRENAMIENTO DE HIPERTROFIA DURANTE UNA PÉRDIDA DE GRASA AGRESIVA**
- 13. CARDIO, RECUPERACIÓN Y FATIGA. CUÁNDO AYUDA Y CUÁNDO EMPIEZA A ESTORBAR**
- 14. CASO PRÁCTICO 1. PERSONA CON OBESIDAD Y SEDENTARISMO**
- 15. CASO PRÁCTICO 2. PERSONA ACTIVA QUE QUIERE MEJORAR SU COMPOSICIÓN CORPORAL**
- 16. CASO PRÁCTICO 3. CULTURISTAS, COMPETIDORES Y PERSONAS MUY MAGRAS**
- 17. EL PROBLEMA DEL EFECTO REBOTE**
- 18. CÓMO ABANDONAR EL TRATAMIENTO SIN RECUPERAR TODO] EL PESO PERDIDO**

CONCLUSIÓN

QUE NO TE LIEN

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

ACADEMIA RC

ROBERTO CASTELLANO PÉREZ