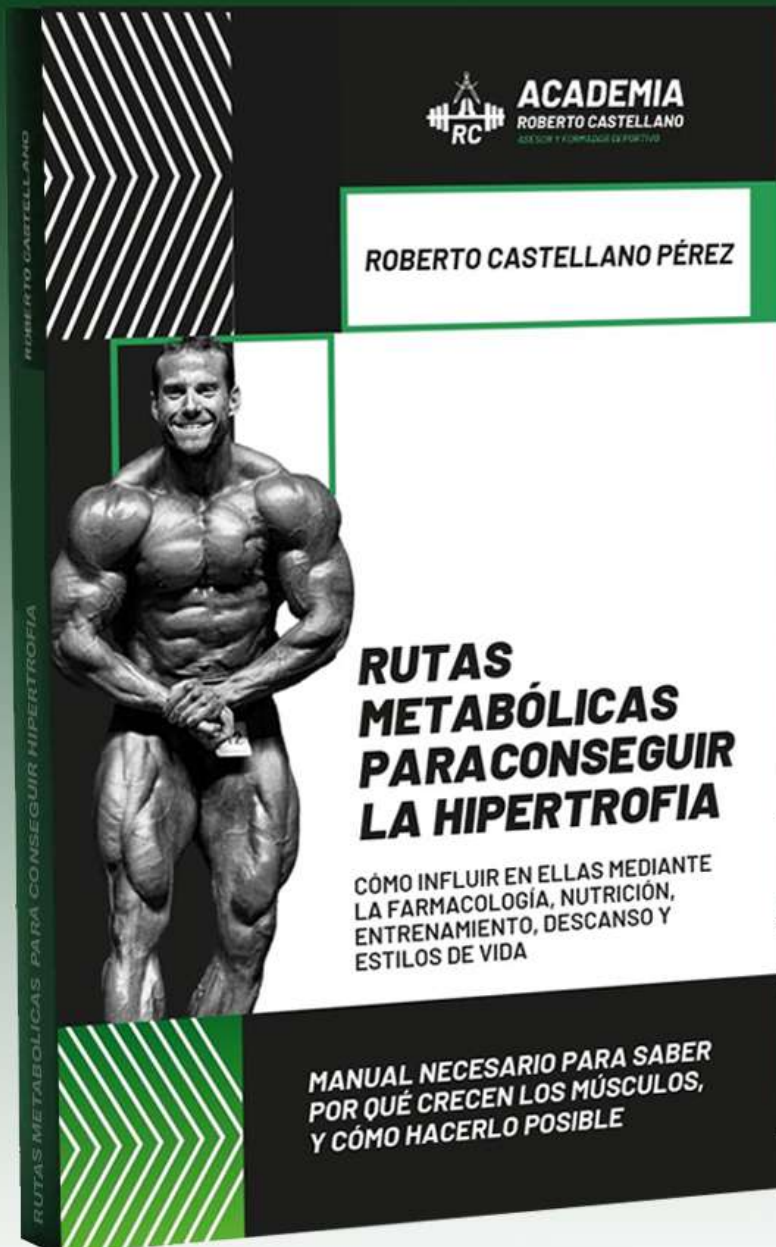


MI LIBRO: **RUTAS METABÓLICAS PARA CONSEGUIR** **HIPERTROFIA Y COMO INFLUIR EN ELLAS** **MEDIANTE:**

- **ALIMENTACIÓN**
- **AYUDAS ERGOGÉNICAS**
- **ENTRENAMIENTOS**
- **DESCANSO**
- **ESTILOS DE VIDA**

CASI 500 pags DE UN
MANUAL, NECESARIO
PARA SABER POR QUÉ
CRECEN LOS MÚSCULOS
Y CÓMO HACERLO
POSIBLE



¡APRENDE A ESCUCHAR A TU CUERPO!
ADQUIÉRELO EN
amazon



2026



MI LIBRO:

RUTAS METABÓLICAS PARA CONSEGUIR LA HIPERTROFIA



ACADEMIA
ROBERTO CASTELLANO

ROBERTO CASTELLANO PÉREZ

INDICE DE CONTENIDO (1/2)

NOTAS SOBRE EL AUTOR

A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE LIBRO

INTRODUCCIÓN

1. EL MÚSCULO COMO ÓRGANO INTELIGENTE
2. EL MAPA METABÓLICO DEL CRECIMIENTO
3. SINERGIA AMPK-GLUT-4-MTOR Y EL PAPEL DE LA INSULINA
4. LA VÍA MTOR: EL GENERAL DEL CRECIMIENTO CELULAR
5. LA VÍA PI3K-AKT-MTOR: LA AUTOPISTA DEL ANABOLISMO
6. LA VÍA MAPK/ERK: EL MÚSCULO QUE CRECE A BASE DE DAÑO
7. LA VÍA DE LAS CÉLULAS SATÉLITE: EL MÚSCULO QUE SE REGENERA
8. LA VÍA ANDROGÉNICA: EL COMBUSTIBLE GENÉTICO DEL MÚSCULO
9. LA VÍA GH / IGF-1 / MGF: EL EJE DEL CRECIMIENTO SISTÉMICO
10. LA VÍA ESTROGÉNICA Y LA VÍA GLUCOCORTICOIDE

MANUAL NECESARIO PARA SABER
POR QUÉ CRECEN LOS MÚSCULOS,
Y CÓMO HACERLO POSIBLE

MI LIBRO:

RUTAS METABÓLICAS PARA CONSEGUIR LA HIPERTROFIA

INDICE DE CONTENIDO (2 / 2)

11. LA VÍA AMPK: EL SENSOR ENERGÉTICO DEL MÚSCULO
12. LA VÍA DEL CALCIO / CALCINEURINA / NFAT
13. LA VÍA PGC-1 Y LA BIOGÉNESIS MITOCONDRIAL
14. LA VÍA INSULÍNICA / GLUT-4 / GSK3
15. VÍAS DE INFLAMACIÓN CONTROLADA Y PROTEÍNAS HSPS
16. LA VÍA DE LA MIOSTATINA: EL GUARDIÁN DEL LÍMITE ANABÓLICO
17. EPIGENÉTICA, MICRORNAS Y MEMORIA MUSCULAR
18. NEUROTRANSMISORES Y DRIVE ANABÓLICO
19. SINCRONIZAR LAS VÍAS: EL ARTE DE CRECER SIN ROMPERSE
20. ESTRATEGIAS PRÁCTICAS DE ACTIVACIÓN METABÓLICA
21. DOPAJE, BIOLOGÍA SINTÉTICA Y FUTURO DEL MÚSCULO HUMANO
22. EL NUEVO PARADIGMA DE LA HIPERTROFIA

MANUAL NECESARIO PARA SABER
POR QUÉ CRECEN LOS MÚSCULOS,
Y CÓMO HACERLO POSIBLE