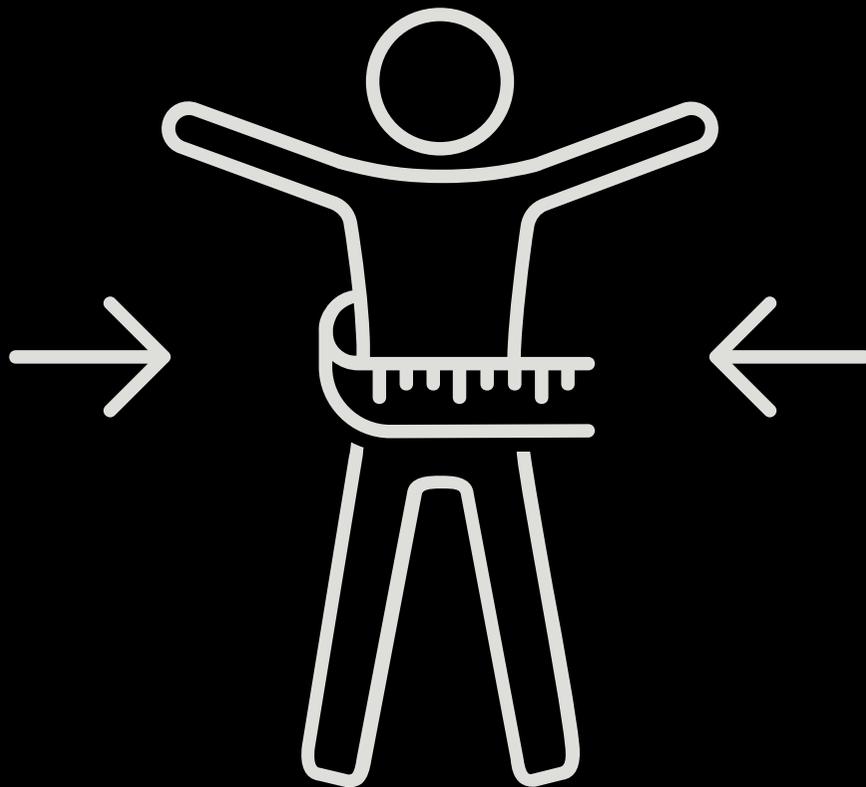


PIERDE PESO Y GRASA SIN HACER DIETAS ESTRICTAS



Guía creada por personal certificado



Perder peso y reducir tu porcentaje de grasa es posible con un buen entrenamiento y una alimentación adecuada.

En esta guía, te mostraremos cómo alcanzar tu objetivo sin seguir una dieta estricta ni renunciar a lo que te gusta. Te proponemos una alimentación flexible y balanceada que puedas disfrutar y mantener siempre.

Con esta guía, podrás crear platos saludables a tu gusto, de manera económica y rápida.



6 PRINCIPIOS CLAVES PARA EL ÉXITO

1. Evita consumir alimentos fritos; si prefieres, puedes usar una freidora de aire (air fryer).
2. Evita jugos azucarados, refrescos, golosinas, embutidos, y comida rápida. Son altos en calorías y 0 nutritivos.
3. No debes aguantar hambre para perder peso. Haz ejercicio y come hasta que estes un 80% lleno.
4. Bebe suficiente agua durante el día. (Fría preferiblemente, ayuda a quemar calorías).
5. Usa aceite con moderación al cocinar; cantidades mínimas. Son muy altos en calorías.
6. Entrena con pesas mínimo 3 veces por semana e incluye cardio para aumentar el gasto calorico.

¡EMPECEMOS!

Las porciones de tu plato pueden variar según tu edad, actividad física, género y peso. Sin embargo, aquí te proporcionaremos ideas para que puedas armar tus comidas de manera efectiva y puedas perder peso.

Tu plato debe ser alto en proteínas, moderado en grasas saludables y moderado en carbohidratos. **Agrega vegetales y ensaladas a tu gusto, evitando el uso de aderezos.**

¿LISTO?

COMO CREAR TU PLATO PERFECTO

- **Proteína (40-45%):** Es clave para la pérdida de grasa y mantenimiento de músculo.
- **Carbohidratos (30-35%):** Utilizaremos los carbohidratos moderadamente para que siempre nos proporcionen energía y mejor rendimiento.
- **Grasas saludables (20-25%):** En moderación, para mejorar la saciedad y la salud general.
- **Vegetales y ensaladas:** Añade abundantes verduras para llenarte y obtener nutrientes esenciales.

CREA TU DESAYUNO UTILIZANDO OPCIONES DE PROTEINAS, CARBOHIDRATOS Y GRASAS.

- Opciones de PROTEINA para elegir en el desayuno: **huevos, jamon, yogurt griego bajo en grasa, batido de proteina, queso cottage bajo en grasa**
↓
- Opciones de CARBOHIDRATOS para elegir en el desayuno: **pan integral, tortillas de maiz, avena cocida con agua, frutas, panqueques integrales, frijoles cocidos**
↓
- Opciones de GRASAS SALUDABLES para elegir en el desayuno: **aguacate, frutos secos, aceite de oliva, crema de mani, lacteos (moderadamente)**

Recuerda: Tu plato debe ser alto en proteínas, moderado en carbohidratos y grasas. Cocina todo a la plancha o hervido, evita alimentos fritos. Come hasta que estes un 80% lleno..

OPCIONES PARA MERENDAR:

- Yogurt griego
- Batido de proteína whey
- Sandwich de pavo
- frutos secos
- fruta



CREA TU ALMUERZO UTILIZANDO OPCIONES DE PROTEINAS, CARBOHIDRATOS Y GRASAS.

- Opciones de PROTEINA para elegir en el almuerzo: pollo, pescado, carne de res(filete, molida), mariscos. Elige carnes bajas en grasa
- Opciones de CARBOHIDRATOS para elegir en el almuerzo: papas, arroz, camote, tortillas de maiz, frijoles, platano, pasta
- Opciones de GRASAS SALUDABLES para elegir en el almuerzo: aguacate, aceite de oliva, frutos secos

Recuerda: Tu plato debe ser alto en proteínas, moderado en carbohidratos y grasas. Cocina todo a la plancha o hervido, evita los alimentos fritos. Come hasta que estés un 80% lleno.

CREA TU CENA UTILIZANDO OPCIONES DE PROTEINAS, CARBOHIDRATOS Y GRASAS.

- Opciones de PROTEINA para elegir en la cena: pollo, pescado, carne de res (filete, molida), mariscos . Elige carnes bajas en grasa

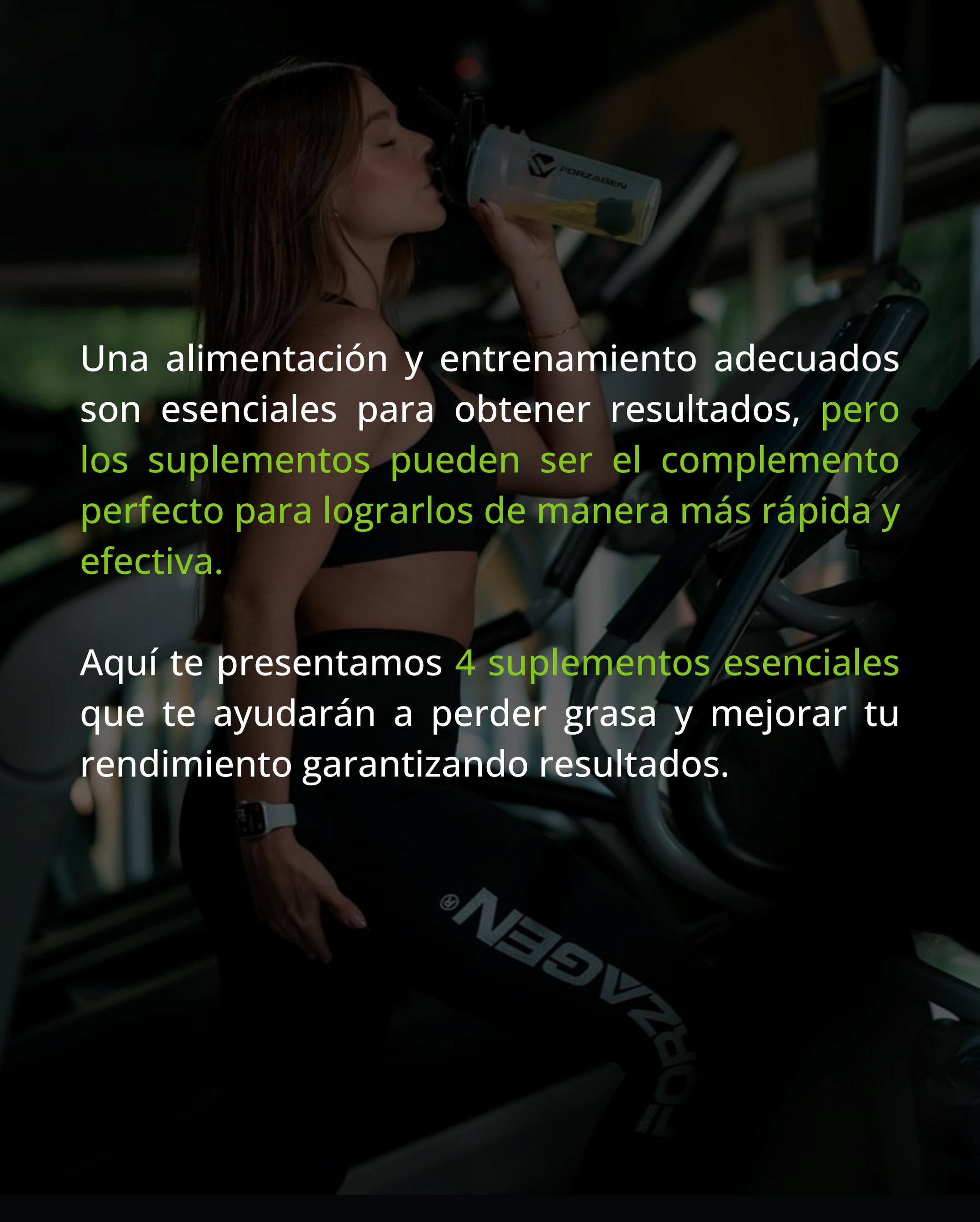


- Opciones de CARBOHIDRATOS para elegir en la cena: papas, arroz, camote, tortillas de maiz, frijoles, platanos, pasta



- Opciones de GRASAS SALUDABLES para elegir en la cena: aguacate, aceite de oliva, frutos secos

Recuerda: Tu plato debe ser alto en proteínas, moderado en carbohidratos y grasas. Cocina todo a la plancha o hervido, evita los alimentos fritos. Come hasta que estés un 80% lleno.



Una alimentación y entrenamiento adecuados son esenciales para obtener resultados, pero los suplementos pueden ser el complemento perfecto para lograrlos de manera más rápida y efectiva.

Aquí te presentamos 4 suplementos esenciales que te ayudarán a perder grasa y mejorar tu rendimiento garantizando resultados.

“QUEMA FÁCIL”

KIT PARA BAJAR DE PESO Y GRASA



Incluye 4 suplementos esenciales. Te enseñamos cómo usarlos para que logres los mejores resultados posibles.

1

PROTEINA WHEY ISOLADA

Proteína ISO baja en calorías, ideal para construir músculo, tonificar, mantener o bajar de peso. Libre de lactosa para una digestión más ligera.



2 libras

2

**BEST
SELLER**

CREATINA MONOHIDRATADA

Ideal para personas que desean construir músculo, aumentar fuerza y mejorar el rendimiento deportivo.



72 servicios

3

FAT BURNER "RECOMP"

Formulado para quienes buscan perder grasa, acelerar el metabolismo y controlar los antojos durante el día.



120 capsulas

4

PRE ENTRENO "BULK"

Energía y fuerza extra para entrenamientos intensos, lo que te permite quemar más calorías y mejorar la concentración durante las sesiones de ejercicio.



30 servicios

Las unidades de suplementos son limitadas. Es mejor que consigas tu kit ahora, para no perder la oportunidad y ver resultados lo más pronto posible.

Escríbenos para saber más sobre nuestro kit "Quema fácil"



Este plan te ayudará a **perder peso y grasa sin dejar de disfrutar lo que te gusta.**

Solo necesitas **combinar bien los alimentos, entrenar con constancia, hacer cardio y usar los suplementos adecuados.** Si lo sigues, verás resultados reales en tu cuerpo y bienestar.

Lo mejor es que es un estilo de vida que puedes mantener. **Recuerda, los cambios se logran con el tiempo y esfuerzo constante.**

¡Tienes todo lo necesario para alcanzar tus metas, disfruta del proceso!