

RECOMENDACIONES

- Compromiso recuerda que el compromiso es contigo mismo sin embargo tus resultados serán tu motivación.
- Es importante que tomes tus medidas y te peses. La Balanza no es importante sin embargo esta medición nos ayudara a medir tu progreso, es importante saber en qué situación estamos.
- Horarios de las comidas: desayuno, snack am, comida, snack pm y cena. Si no te da hambre respeta tus tres comidas hazle caso a tu cuerpo
- Grasa y Peso son cosas totalmente distintas eso debes tenerlo muy claro, no le hagas caso a la balanza, mientras más grasa bajas y más entreno de fuerza haces y te alimentas mejor cambiaras grasa por musculo y eso te darás cuenta con tus medidas.
- Te pedimos que evites los alimentos procesados y ultra procesados el motivo es que estos liberan la insulina causa un rápido incremento de los niveles de insulina (dando un pico alto de energía de corta duración) que luego decaen rápidamente (provocando niveles bajos de energía y pesadez causándote hambre . Además, por altamente procesados alteran tu flora intestinal y son casusa de inflamación.
- Al despertar toma un vaso con agua.
- Para saber cuánta agua bebe tu peso divídelo en 7 y te dará la cantidad de vasos al día ejem: $55\text{kg} / 7 = 7.8$ vasos de agua
- Para endulzar tus bebidas o algunas recetas puedes utilizar Stevia Natural
- Evita el consumo productos ultra-procesados e industrializados.
- Café (limitar a 2 tazas al día)
- El plan está diseñado para que no sientas hambre ya que cumple con tu requerimiento diario de alimentos, sin embargo, si sientes hambre debes identificar hace cuanto tiempo fue tu ultima comida, quizás pueda ser sed de continuar el hambre busca un snack saludable.
- Bebe 2 litros de agua mínimo al día.
- Tus comidas que sean bajas en sal lo suficiente para darles sabor
- Puedes usar las especias que necesitas para preparar tus comidas.
- Prepara tus propios aliños si las prefieres dulces agrega Stevia a tus ensaladas.
- Las verduras deben de representar siempre el 50% de tu plato (Procura incluir más verduras o ensaladas frescas como espinacas, lechugas, pepino, tomates,) Puedes usar limón, vinagre de manzana, vinagre balsámico.
- Realiza actividad física todos los días mínimo 30 minutos ya sea caminar, bailar nadar entre otros.
- Evita el consumo de alcohol y tabaco lo que hará es sanar tu salud que sea ocasional y no como parte de tu rutina de fin de semana.
- Al cocinar legumbres procura dejarlas al menos 12 horas en remojo previo a la cocción (esto elimina anti nutrientes y facilita su digestión y absorción).

- Dormir al menos 7 a 8 horas.
- Si estás aquí es porque deseas mejorar tu salud, es por esta razón que debemos buscar un equilibrio evita los atracones de fines de semana, esto puede impactar de manera negativa en tus objetivos.
- Las bebidas 0 azúcar y refrescos "light" se valen 1 día por semana. Están compuestos de muchos químicos, colorantes artificiales y edulcorantes de mala calidad = mucha inflamación.
- Las bebidas alcoholicas tampoco son recomendables ya que se procesan en el hígado y pueden interferir con el proceso de desintoxicación y pérdida de grasa.
- Es muy importante medir tu comida ya que el programa está calculado cuidadosamente para tener las porciones necesarias al día. No es lo mismo un plan de 1400 calorías que uno de 2,000. Para medir te recomiendo comprar una taza medidora, cucharas medidoras y si deseas puedes comprar una gramera
- Es posible que en tu plan tenga suplementos recomendados como proteínas y vitaminas eso dependerá de la recomendación del Nutricionista.
- En la plataforma encontraras ejercicios sin embargo tu eres libre de entrenar por tu propia cuenta, lo importante es que realices actividad física.
- Si tienes alguna duda sobre algún alimento o consulta general no dudes en escribir al WhatsApp.