

# LA DISCIPLINA SE ENTRENA

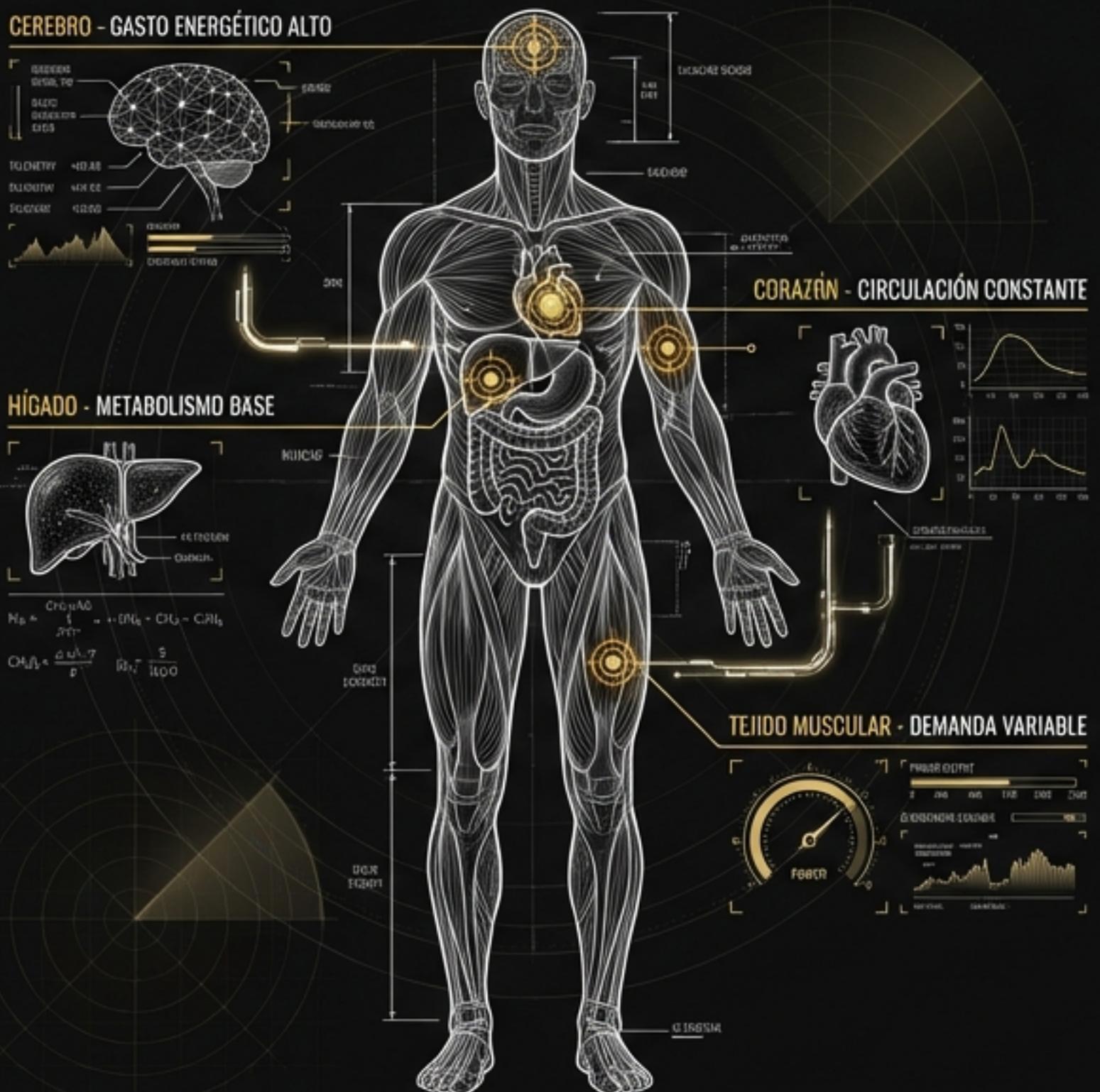
De los Macros a tu Bienestar:  
Protocolo de Optimización Metabólica



AUREUS | Guía Técnica v1.0



# EL MOTOR HUMANO: TASA METABÓLICA BASAL (TMB)



1

# DEFINICIÓN

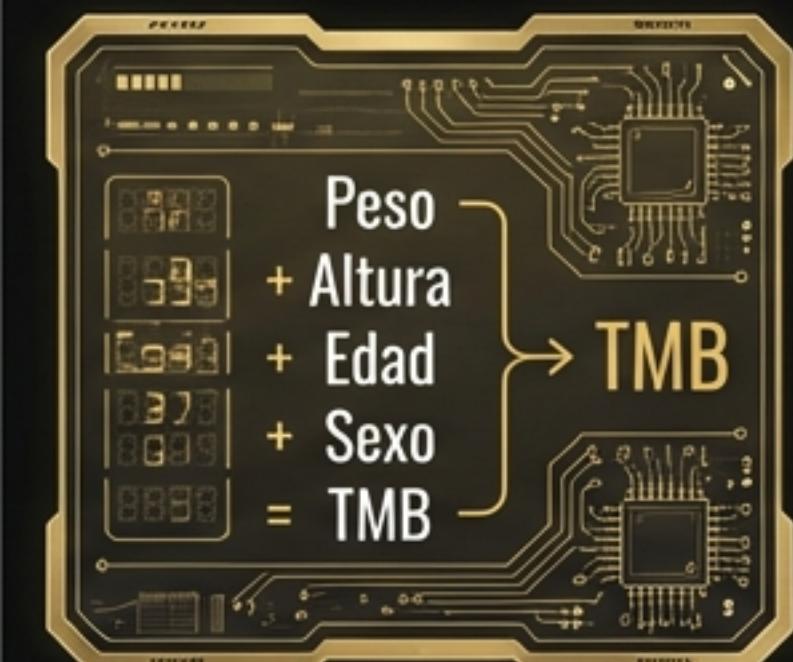
La TMB (RMR) es la energía mínima requerida para mantener funciones vitales en reposo absoluto. Representa entre el 60% y 70% del gasto total diario.

FACTOR DE CONTROL

La masa muscular magra es la única variable modificable.  
El tejido muscular demanda más energía en reposo que el tejido graso.

2

# ECUACIÓN MIFFLIN-ST JEOR (Estándar de Oro)



Más precisa que Harris-Benedict para población moderna.

## SYSTEM STATUS: OPERATIONAL - ENERGY MANAGEMENT PROTOCOL



# CAMBIO DE INTERRUPTOR: GLUCOSA VS. CETOSIS

## ESTADO ESTÁNDAR (GLUCOSA)



- Dependencia de carbohidratos
- Energía volátil y hambre constante
- Almacenamiento de grasa activado

## ESTADO AUREUS (CETOSIS)

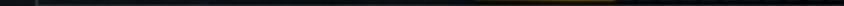


- Ingesta <50g carbohidratos
- Producción de Cuerpos Cetónicos
- Quema de grasa eficiente
- Claridad mental y control hormonal

**OBJETIVO:** Convertir al cuerpo de un almacenador de azúcar a un quemador de grasa.



SYSTEM STATUS: OPTIMAL



MACRO STRATEGY ACTIVE

# LA ESTRATEGIA MACRO: 70-20-5

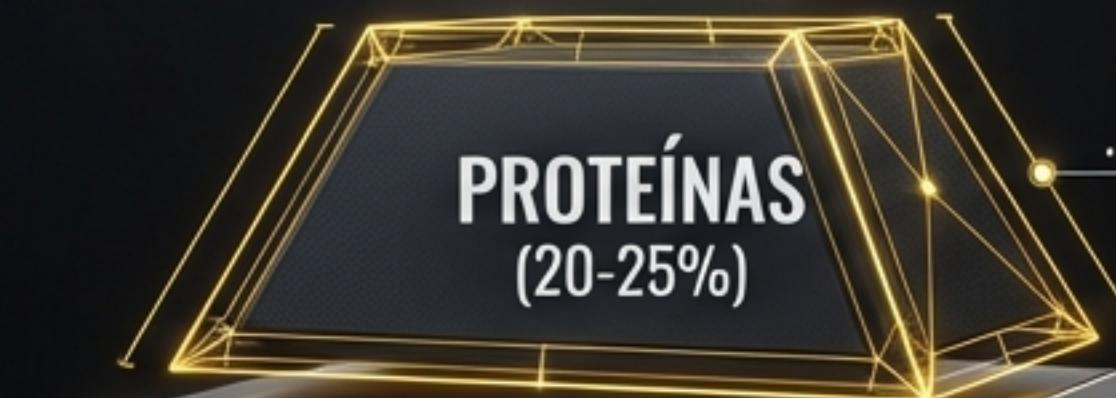
CARBOHIDRATOS  
(5-10%)



## EL LÍMITE

<50g Totales. El factor determinante de la cetosis.

PROTEÍNAS  
(20-25%)



## LA ESTRUCTURA

Mantenimiento muscular esencial. Ingesta moderada.

GRASAS  
(70-75%)



## EL COMBUSTIBLE

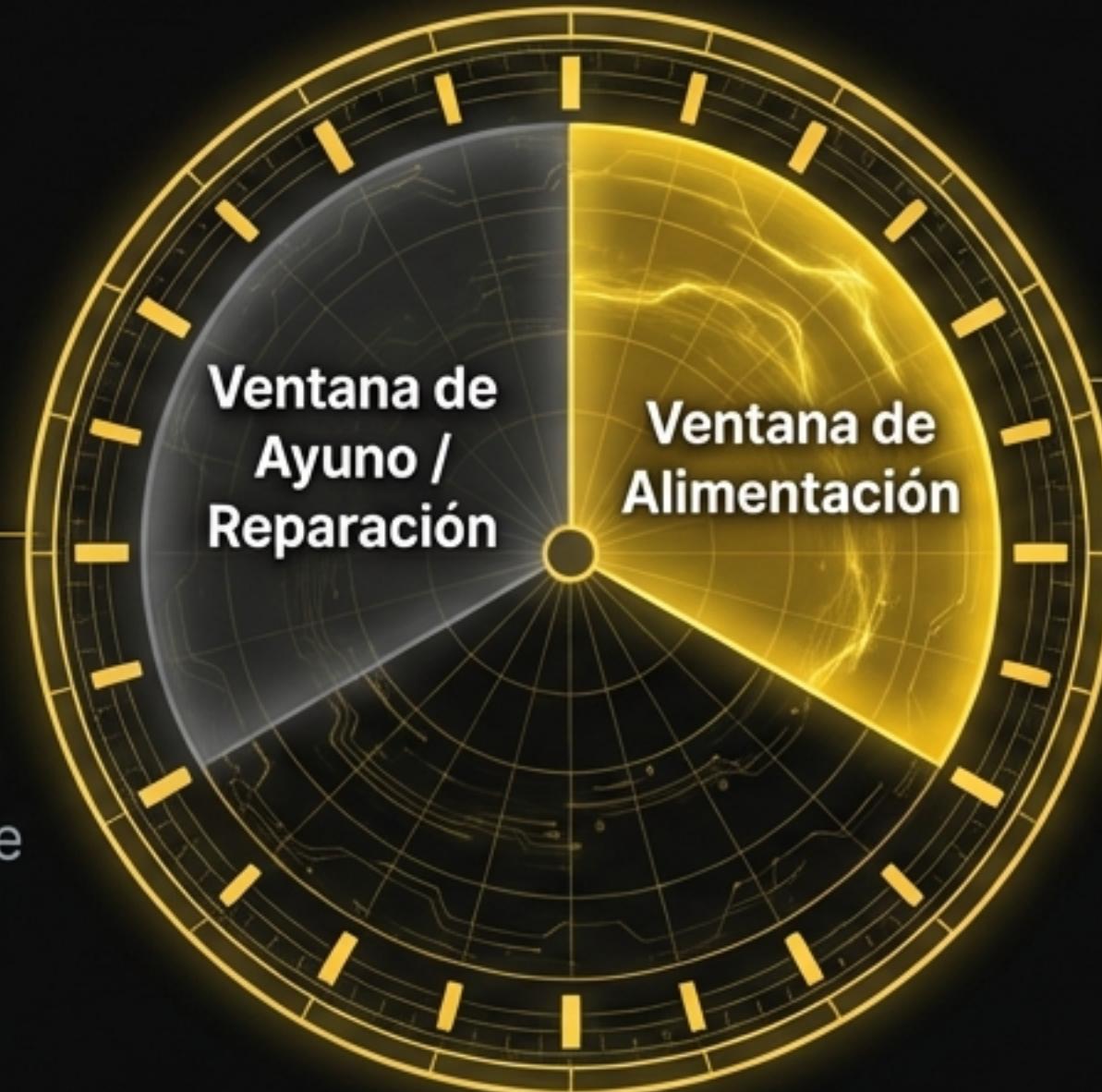
Fuente primaria de energía. Comer hasta la saciedad.

*La grasa es energía; la proteína es construcción; el carbohidrato es un límite estricto.*



# EL CRONOGRAMA: AYUNO INTERMITENTE

- Mecanismo:  
Descenso de insulina →  
Acceso a reservas de grasa.



- Beneficio Clave:  
**AUTOFAGIA**  
(Limpieza celular).

- 1. **16/8 (El Estándar)**: 16h ayuno, 8h comida.  
Sostenible y efectivo.
- 2. **Warrior Diet (20:4)**: Alta disciplina. Una comida grande, maximiza el estado de alerta.
- 3. **5:2**: 5 días normales, 2 días de restricción calórica (500 kcal).

SYSTEM OPTIMIZATION: IN PROGRESS

STATUS: CHRONOGRAM ACTIVE

CHRONOGRAM LOGGED

100 120 140 160

# SINERGIA DE ALTO RENDIMIENTO



El cuerpo aprende a cambiar de fuente de energía sin fatiga ni niebla mental.

# SEMÁFORO VERDE: COMBUSTIBLE PRIMARIO

## PROTEÍNAS DE CALIDAD

- Carne de res (Pastoreo)
- Cerdo
- Cordero
- Aves (con piel)
- Huevos



## PESCADOS GRASOS

- Salmón
- Sardinas
- Caballa (Omega-3)



## GRASAS SALUDABLES

- Aguacate
- Aceite de Oliva Extra Virgen
- Mantequilla
- Aceite de Coco (MCTs)



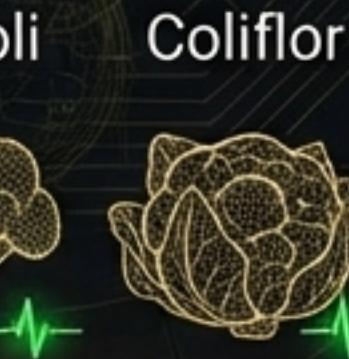
Priorizar alimentos enteros. Evitar procesados.

# EL MATIZ VEGETAL

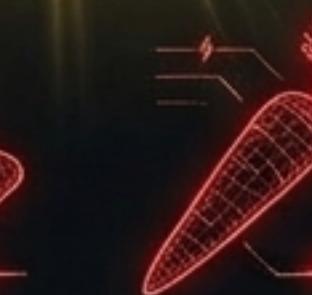


**SUPERFICIE**  
**(Bajo en Almidón)**

Espinaca Lechuga Espárragos Calabacín Aguacate



**X** **SUBTERRÁNEO**  
**(Alto en Almidón)**



Papas

Batatas

Zanahorias

Chirivías

Fórmula:  
Carbohidratos Totales - Fibra  
= CARBOHIDRATOS NETOS

Tip: Usa vegetales de hoja verde como vehículo para el aceite de oliva.

# SEMÁFORO ROJO: OBSTÁCULOS DEL SISTEMA

## AZÚCARES

- Miel
- Agave
- Azúcar de caña
- Jugos de fruta
- Refrescos.

## GRANOS Y ALMIDONES

- Trigo
- Arroz
- Maíz
- Avena
- Pastas
- Panadería
- Papas.

## PROCESADOS TÓXICOS

- Aceites de semillas (Soya, Canola, Maíz)
- Margarina
- Productos "Light" o "Bajos en Grasa".

Cuidado con los carbohidratos ocultos en salsas y embutidos.

# EL COMBUSTIBLE INVISIBLE: ELECTROLITOS

Solución a la 'Gripe Keto' y la fatiga.

# Na

## SODIO

**Data:** 3000-5000 mg/día

**Source:** Sal marina, Caldos.

**Function:** Presión arterial.



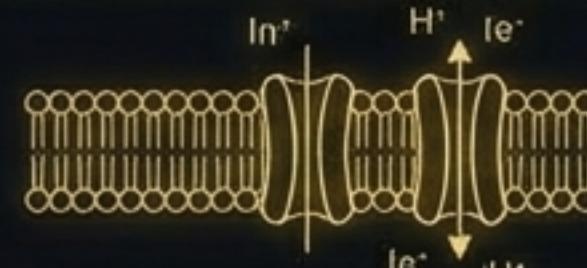
# K

## POTASIO

**Data:** 3000-4000 mg/día

**Source:** Aguacate, Espinaca.

**Function:** Equilibrio celular.



# Mg

## MAGNESIO

**Data:** 400-500 mg/día

**Source:** Suplementación  
(Citrato/Glicinato).

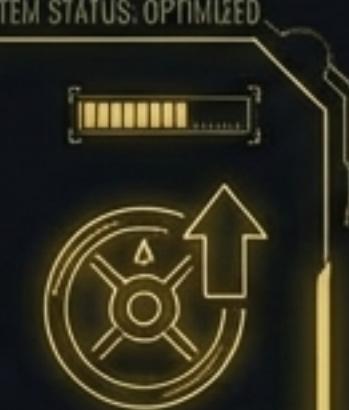
**Function:** Prevención de calambres, sueño.



# ENTRENAMIENTO FÍSICO EN CETOSIS

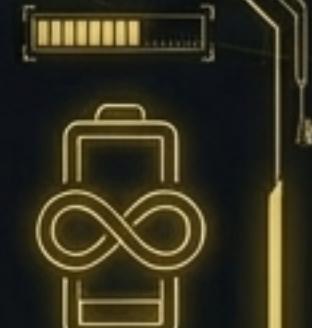
## FUERZA Y RESISTENCIA

- El entrenamiento de fuerza es esencial para aumentar la TMB.
- No se requiere carga de carbohidratos para el gimnasio.

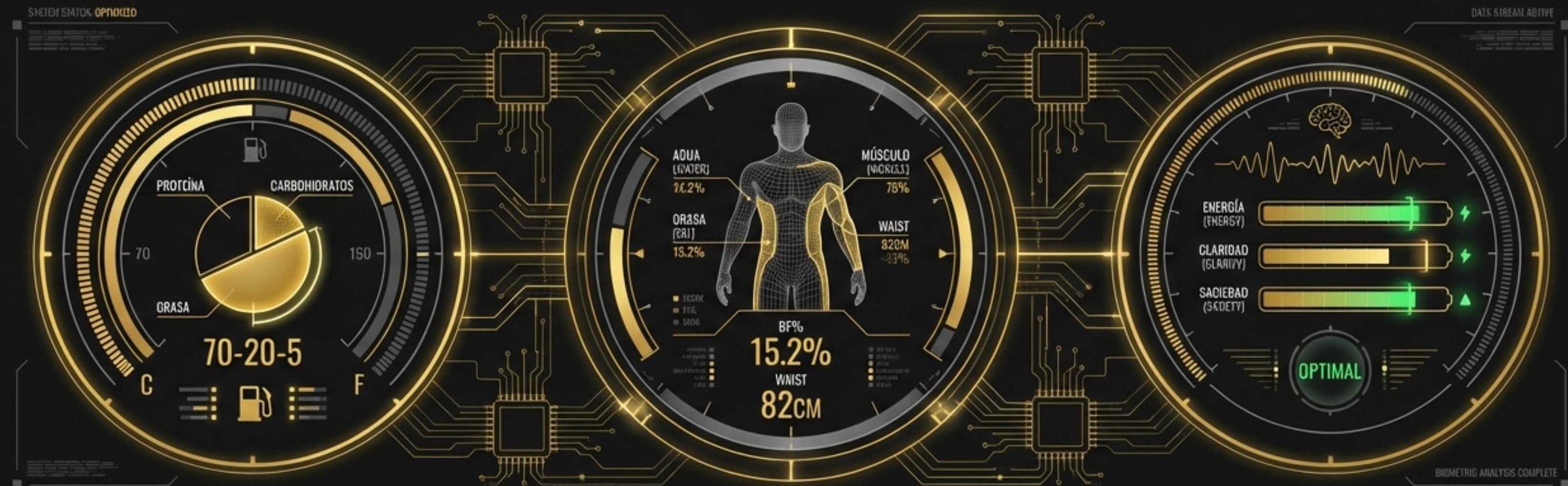


## ADAPTACIÓN

- El rendimiento puede bajar temporalmente.
- Post-adaptación: Acceso ilimitado a reservas de energía (grasa) para resistencia.



# MÉTRICAS: LO QUE NO SE MIDE, NO SE MEJORA



## MACROS

Registra y pesa alimentos al inicio. Cumple el 70-20-5.

## COMPOSICIÓN

La báscula miente (agua vs grasa). Mide cintura y % de grasa corporal.

## BIO-FEEDBACK

Niveles de energía, claridad mental, ausencia de hambre.

# PROTOCOLO DE ACTIVACIÓN AUREUS

La disciplina no es restricción, es libertad metabólica.

- 1. **CALCULA:** Conoce tu TMB y define tu déficit.
- 2. **LIMPIA:** Elimina granos, azúcares y aceites vegetales.
- 3. **NUTRE:** Prioriza proteínas reales y grasas saludables.
- 4. **HIDRATA:** Agua + Electrolitos a diario.
- 5. **ENTRENA:** Construye el motor.

## AUREUS