¡TENGO UN PLAN!

ES HORA DE UNA DIETA KETO

ffigroup

NOS ESTÁN ARRASTRANDO A LA MALA ALIMENTACIÓN

Culturalmente nos han inculcado una idea de nutrición balanceada que incluye proteínas, carbohidratos y grasas, donde cada uno cumple distintas funciones dentro de nuestro organismo. Pero la industria alimenticia nos ha arrastrado al abismo de la desnutrición y el sobre peso, llevando a miles de personas a vivir una vida infeliz, llena de inseguridades y enfermedades de todo tipo. Por esta razón, muchos expertos en nutrición y científicos de la salud han dedicado su vida a encontrar maneras de lograr unas condiciones de vida más saludables para vivir una vida plena y feliz. La dieta keto surgió como tratamiento para personas con epilepsia, pero debido al efecto que ha generado en la pérdida de grasa, es implementada a nivel mundial por personas que deseen perder peso. y mejorar su salud y calidad de vida.

ANTES DE INICIAR

TEN EN CUENTA VARIOS FACTORES

Todos tenemos un tipo de cuerpo que nos diferencia de otras personas a la hora de bajar de peso o aumentar masa muscular. Lo importante es saber que cualquier persona puede lograr el cuerpo ideal con una alimentación adecuada.

1. Los ECTOMORFOS son personas que siempre están delgadas, con muy poca grasa corporal acumulada. Tienen el metabolismo acelerado y no puede subir de peso con facilidad.

2. Los MESOFORMOS son personas con una talla promedio, es decir, no siempre están delgados, pero tampoco engordan con facilidad. Son personas que genéticamente pueden lograr un aumento de masa muscular más fácilmente.

Los ENDOMORFOS son personas que aumentan de peso con muchafacilidad. Tienen el metabolismo más lento que los otros biotipos. Su consumo de carbohidratos debe ser casi nulo. Pueden optar por dietas como la “KETO” para bajar de peso o mantenerlo.

3.

EL METABOLISMO

TRATAR EL SOBREPESO AL FIN A TU ALCANCE

Cada vez que comemos algo, cualquier tipo de alimento como un filete de carne, una fruta o un puñado de frutos secos, nuestro cuerpo comienza a trabajar fuertemente para procesar los nutrientes que le estamos aportando y de manera inteligente obtiene la energía que necesita a través del proceso conocido como METABOLISMO, permitiéndonos realizar cada una de las actividades que hacemos todos los días desde pensar caminar e incluso parpadear.

Sin embargo, no todos tenemos el mismo metabolismo. Algunas personas lo tienes más rápido que otras y esto les ayuda a mantener su cuerpo delgado y a comer más sin acumular tanta grasa. Para quienes tenemos el metabolismo lento es un poco más difícil bajar de peso o mantener una figura delgada y tenemos que optar por una alimentación enfocada en la disminución de carbohidratos y aumento de proteínas, grasas y vegetales como fuente de energía.

En esta oportunidad hablaremos de una opción que revolucionó la manera de perder peso en personas que habían intentado muchas dietas sin obtener resultados, la dieta KETO/Cetogénica.

¿QUÉ ES LA DIETA KETO?

TRATAR EL SOBREPESO AL FIN A TU ALCANCE

Es una dieta que sustituye el consumo de carbohidratos por grasas para obtener la energía que necesitamos diariamente, poniéndonos en un estado metabólico llamado cetosis donde nuestro cuerpo produce “cetonas” en la sangre que funcionan como combustible en la sustitución de azúcar y el proceso de pérdida de peso.

BENEFICIOS

DE LA DIETA KETO

Contribuye a la pérdida de peso hasta 3 veces más rápido que con otras dietas. Reduce el apetito y el deseo de consumir carbohidratos.

Disminuye la presión sanguínea y reduce el riesgo cardio-vascular.

Retrasa los efectos del envejecimiento.

Mejora la calidad de sueño y el estado de ánimo.

Aumenta la eficiencia energética.

plan 21
café
keto
MEZCLA EN POLVO PARA PREPARAR BEBIDA INSTANTÁNEA
CON CAFÉ Y ACEITE DE COCO
FRUTO DEL MONJE
CONT. NETO 147 g
SABOR VAINILLA
21 SOBRES

MACRO

NUTRIENTES EN LA DIETA KETO

Nos enfocaremos en 3 tipos de alimentos que nos van a aportar los nutrientes necesarios para tener energía y realizar todas las actividades del día a día.

PROTEÍNAS

Son importantes a la hora de construir y regenerar los tejidos, principalmente los músculos. Permite la formación de hormonas y enzimas y contribuyen al mejoramiento del sistema inmunológico. Son una fuente importante de energía y principalmente las encontramos en la carne de res, el pollo, el pescado y el huevo.

VEGETALES

Todos conocemos el aporte nutricional que tienen las verduras debido al nivel de vitaminas, minerales, fibra y agua que contienen. Y ni hablar de la cantidad de sabores y texturas que les aportan a nuestras comidas. Lo importante es revisar su aporte nutricional para evitar algunos que contengan un alto nivel de carbohidratos.

GRASAS

Son más necesarias para el organismo de lo que imaginamos, ya que contribuyen a un adecuado crecimiento, desarrollo de los tejidos, regulación de algunas hormonas vitales y mantenimiento de las membranas celulares. No solo son una fuente excelente de energía, sino que mejoran el funcionamiento del metabolismo.

Fuentes de grasas saludables

Las principales fuentes de grasas para lograr el proceso de cetosis en el organismo son los alimentos naturales que todos conocemos y hemos comido alguna vez como por ejemplo los pescados, mariscos, carnes, huevos, aceite de oliva, semillas y mantequilla, entre otros. Pero también encontramos PRODUCTOS FUNCIONALES como el café keto que contienen diferentes tipos de grasas saludables de fácil digestión que mejoran incluso el tránsito intestinal.

CAFÉ KETO PLAN 21

EL PODER DE LA ATRACCIÓN

No es un café normal, es un producto completamente funcional que te aporta energía en el día a día. Además de contener café de alta calidad, está enriquecido con aceite de coco que le da un sabor especial y aporta múltiples beneficios al organismo, triglicéridos de cadena media de rápida absorción y está endulzado con fruto del monje.

Es ideal para las personas que quieren bajar de peso de manera segura y natural, especialmente cuando iniciamos la dieta keto, ya que aporta la energía suficiente para rendir todo el día, y lo mejor de todo, ¡es delicioso!

Una porción de café Keto Plan 21, junto con una dieta baja en carbohidratos, rica en grasas saludables y una rutina de movimientos como caminar o subir por las escaleras, te puede llevar a obtener los resultados que siempre has soñado.

Viene en una presentación práctica, no contiene azúcar ni colorantes artificiales.

¿POR QUÉ DEJAR LOS CARBOHIDRATOS?

Por mucho tiempo, se ha considerado que la principal fuente de energía para el cuerpo proviene de los carbohidratos. Sin embargo, en ocasiones resulta excesivo el aporte calórico de estos alimentos especialmente cuando son “simples” ya que se convierten en azúcar y tienen un efecto nocivo para nuestra salud.

Lo ideal no es eliminar para siempre los alimentos ricos en carbohidratos, pero sí suspenderlos mientras conseguimos el resultado deseado de pérdida de peso.

TIPOS DE DIETA KETO

DIETA KETO 1. 2 Y 3

Lo que buscamos es mejorar tus hábitos y que logres tu peso ideal, pero entendemos que a veces no es fácil dar un salto grande en el primer intento, por eso te planteamos varias opciones de dieta KETO/cetogénica que puedes incluir en tu proceso

KETO ESTÁNDAR

En esta, la idea es tener un plan constante de alimentación muy baja en carbohidratos, alta en grasas saludables y media en proteínas.

20% PROTEÍNAS

5% CARBOHIDRATOS

75% GRASAS

Sugerencia: Si tu rutina de entrenamiento te lo exige, puedes cambiar los porcentajes para aumentar el nivel de proteínas. Te sugerimos consumir un 60% grasas, 35% proteínas y 5% carbohidratos.

KETO INTERMITENTE

Aquí podrás tener un poco más de flexibilidad en el proceso de sustitución. Lo que recomendamos es hacer la dieta KETO estándar por 5 días y 2 días con un consumo moderado de carbohidratos y repetir el proceso

35% PROTEÍNAS

5% CARBOHIDRATOS

60% GRASAS

KETO FITNESS

Esta es ideal para personas que necesitan consumir carbohidratos en los días de entrenamiento durante los períodos de aumento de masa muscular.

35% PROTEÍNAS

5% CARBOHIDRATOS

60% GRASAS

¡COMIENZA YA!

TEN EN CUENTA VARIOS FACTORES

1. Lo importante es entender que todos los procesos de pérdida de peso son diferentes en cada persona debido a sus condiciones de vida y la velocidad de su metabolismo.

2. Debes tener un objetivo claro. Muchas personas desean reducir medidas o perder peso, pero no tienen clara la cifra que desean conseguir. Para esto existen herramientas que nos permiten conocer en qué estado se encuentra nuestro cuerpo para tener claridad hacia dónde vamos.

3. Sé constante. Lo sé, suena repetitivo, pero es la base de cualquier proceso de alimentación donde el objetivo es perder o ganar peso. Si comenzamos hoy y a la semana nos rendimos, solo vamos a sentir frustración y el resultado va a ser diferente a lo que deseamos.

4. Inténtalo y disfruta el proceso. Ten clara la meta, pero centra tu energía y atención en el proceso día a día, no se trata de tener un “cuerpo de revista” sino sentirte seguro, saludable y feliz.

INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

¿QUÉ PODEMOS COMER?

ffigroup

GRASAS

REEMPLAZAR ALIMENTOS

ACEITE DE OLIVA

ACEITE DE COCO

AGUACATE

MANTEQUILLA
(MEJOR CLARIFICADA)

FRUTOS SECOS
(PECANS, ALMENDRAS ETC.)

MAYONESA

PROTEÍNAS

REEMPLAZAR ALIMENTOS

POLLO

SARDINAS
ENLATADAS

CERDO

HUEVO

CARNE DE RES
(MOLIDA)

JAMÓN

PESCADO
FRESCO

TOCINETA

ATÚN
ENLATADO

JAMÓN
SERRANO

LÁCTEOS

REEMPLAZAR ALIMENTOS

QUESO

LECHE

YOGURT GRIEGO
SIN AZUCAR

QUESO CREMA

VEGETALES

REEMPLAZAR ALIMENTOS

COLIFLOR

CEBOLLA

LECHUGA

APIO

CHAMPIÑONES

LIMÓN

ESPINACA

TOMATE

CONDIMENTOS

REEMPLAZAR ALIMENTOS

SAL

AJO

PIMIENTA

CILANTRO

MOSTAZA

PEREJIL

CANELA

ALBAHACA

SALSA PICANTE

FRUTAS

REEMPLAZAR ALIMENTOS (OPCIONAL)

BEBIDAS

REEMPLAZAR ALIMENTOS

TÉ

CAFÉ

AGUA

AGUA CON GAS

ENDULZANTES

REEMPLAZAR ALIMENTOS

STEVIA

FRUTO DEL MONJE

OPCIONAL

REEMPLAZAR ALIMENTOS

POLVO
PARA HORNEAR

HARINA
DE ALMENDRAS

MANTEQUILLA
DE MANÍ

MERMELADA
SIN AZUCAR

MANTEQUILLA
DE ALMENDRAS

COCOA

PASTA DE TOMATE
BAJA EN CARBOHIDRATOS

CHÍA

CREMA DE LECHE
SIN AZUCAR

HARINA
DE COCO

¿QUÉ ALIMENTOS DEBEMOS EVITAR?

1. Procesados: alimentos de paquete, bebidas azucaradas, dulces, tortas, helados etc. En general, cualquier alimento que contenga azúcar y carbohidratos.

2. Frutas: Casi todas las frutas aportan gran contenido de azúcar. Opta por frutos del bosque como las fresas.

3. Legumbres: Evita los alimentos como las lentejas y los fríjoles porque contienen un alto nivel de carbohidratos.

MENÚS

VARIADOS

ffigroup

DESAYUNOS

OPCIÓN 1:

2 huevos fritos o al gusto, acompañado de aguacate con sal y rodajas de tomate.

1 porción de yogur griego con frutos secos y arándanos.

1 taza de café keto Plan 21

OPCIÓN 2:

2 tostadas keto (harina de coco) huevos revueltos con mantequilla y queso y base de aguacate.

1 taza de café keto Plan 21

OPCIÓN 3:

2 huevos revueltos con jamón de pollo, queso campesino, cebolla cilantro.

1 taza de café keto Plan 21.

DESAYUNOS SALUDABLES

ALMUERZOS

ALMUERZOS SALUDABLES

ENSALADA DE POLLO:

4 hojas de lechuga.
½ tomate
1 huevo cocido picado
300 g. de pechuga de pollo a la parrilla con sal, pimienta y laurel.

Aderezo: mayonesa con pimienta.

SALTEADO DE CARNE:

4 hojas de lechuga.
½ tomate
1 huevo cocido picado
300 g. de pechuga de pollo a la parrilla con sal, pimienta y laurel.

Aderezo: mayonesa con pimienta.

CENAS

CLARAS RELLENAS:

2 huevos cocidos enteros
Mezcla de atún con las yemas de los huevos, cebolla cilantro y maíz (opcional).

Aderezo: mayonesa con pimienta.

CENAS SALUDABLES

SNACKS

FRESAS CON CREMA

CHICHARRONES

BATIDO DE LECHE VEGETAL CON FRESAS

BATIDO DE CACAO SIN AZUCAR CON LECHE VEGEYAL Y ESTEVIA

SNACKS

Verónica Cristalino, nutrióloga.

Creo que la mejor manera de perder peso y lograr un cuerpo hermoso es amándote y disfrutando de tu proceso. Este, es un método muy efectivo, que no solo te va a ayudar a perder peso en menos tiempo, sino que te va permitir disfrutar de tus comidas como nunca.

Piensa en esos momentos que quisieras compartir con tus amigos, con tu familia o con tu pareja, tomarte una copa de vino deliciosa cuando quieras o comerte un filete de carne o pescado con mantequilla y finas hiervas. Solo por un momento piensa en todas las miradas que despertarás en la playa o en la piscina.

No te culpes más, sabemos que no ha sido fácil, pero queremos darte la posibilidad de conocer la mejor manera de lograr el resultado que siempre has deseado. Varios expertos en nutrición nos unimos para crear esta guía completa y práctica para que comiences a perder peso ¡ya!

Lo hemos hecho por ti para que te conviertas en la persona segura y feliz que tanto deseas.

Espero lo disfrutes.

ffigroup