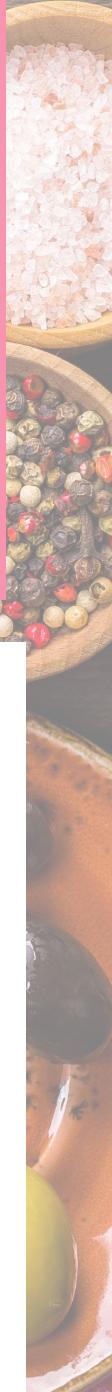
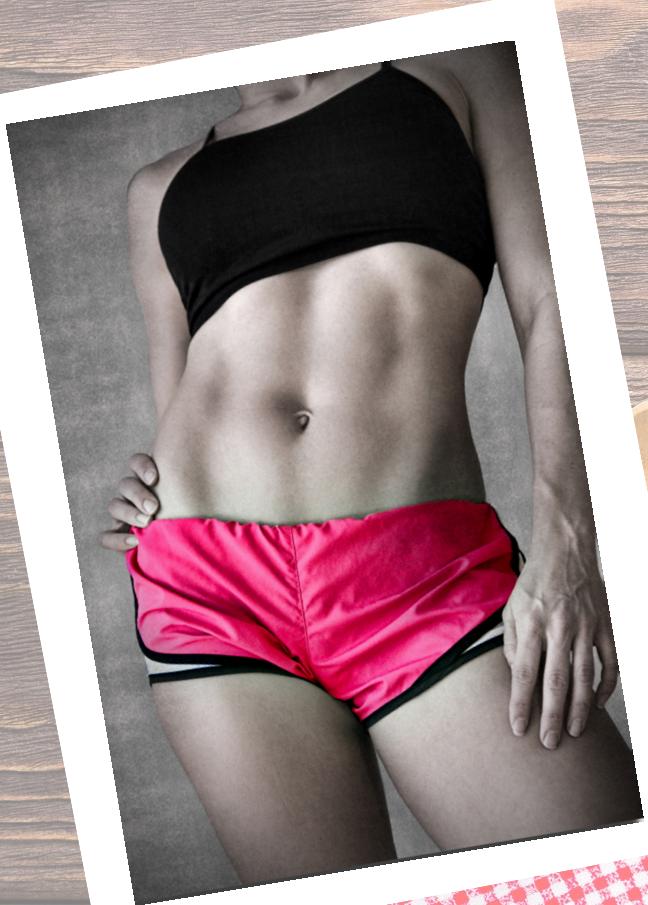


Bienvenida a este reto:

PINK FIT





Soy Maryjose Torres,
Estudié la Licenciatura de
Nutrición en la Universidad
Tecnológica de México. En el
2017 tomé un diplomado en
Educación tecnológica.
Fuí practicante en Cruz Roja
Mexicana.

Soy fundadora de "Healthy
life by Mary" actualmente
cuento con consultorio
privado y soy profesora de
cocina saludable a nivel
escolar.

PINK FIT

Pink fit es para ti que estás buscando regresar a los buenos hábitos y no has encontrado la forma.

Este reto es para ir aprendiendo poco a poco a tomar las mejores decisiones en cuanto a nuestros alimentos, poder cocinar delicioso y nunca mas pensar que "estas a dieta". Es para personas que viven corriendo al trabajo, escuela etc y necesitan recetas que sean prácticas, fáciles y deliciosas.

Con este plan de alimentación no solo lograrás bajar de peso de forma saludable sino que ademas aprenderás a mantenerte y seguir bajando de peso aun cuando el reto termine,

Los beneficios de este reto son: desinflamación, bajar de peso, control de ansiedad, evitar estreñimiento y aprender a combinar alimentos.

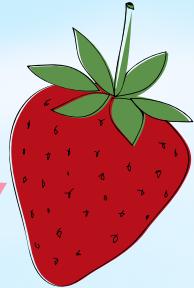
Guía de hidratación

- Para saber cuánto debes de consumir de agua, hay que calcular 30 por lo que pesas: por ejemplo si pesas 50, se multiplica 50×30 : 1,500 ml.
- No debes esperar a tener sed para tomar agua, porque cuando tenemos sed, ya estamos deshidratados
- Si te es complicado tomar agua simple puede realizar infusiones para poder darle un toque de sabor al agua
- debes mantenerte hidratado: antes, durante y después de hacer ejercicio, en climas muy cálidos o cuando consumes alcohol ya que esta bebida deshidrata tu cuerpo y por eso da la famosa "resaca"

INFUSIONES



Paso 1: escoge la base (agua natural o mineral)



Paso 2: escoge 1 o 2 tipos de frutas (lavadas y desinfectadas. cortalas en rodajas



Paso 3: agrega una hierba de olor al gusto (romero, hierbabuena, menta etc)

Agrega hielos y deja que las frutas se mezclen en el agua

¡DISFRUTA!



Guía de intercambio de alimentos

Frutas FRESCAS (15 g HC)

(Fresas, zarzamoras, piña, melón, sandía, papaya, mora azul) = 1 taza

Mango, manzana, toronja = 1 pza

Durazno, higo, granada, mandarina, naranja, tuna = 2 pzas

Chabacano, ciruela, guayaba, dominico = 3 pzas

Plátano, pera = 1/2 pieza

Mamey = 1/3 pza

Aqua de coco = 1 1/2 tza

Arándanos y Uvas = 18 pzas



¿Cómo medir?

Las medidas que verás a continuación las podrás controlar de la siguiente manera:

1 Taza = 240 ml

1 cucharadita = 5 g

1 cucharada = 15 g

40 g = 3 dedos

60 g = palma de la mano

También puedes usar básculas digitales para asegurarte de tener mediciones más exactas

La proteína animal se pesa ya cocida

Verduras (4g HC + 2g Prot)

Crudas: Acelgas, berros, espinaca, lechugas, germen, coliflor, kale = 2 tzas

Verduras cocidas = 1/2 tza

Zanahoria y jícama = 1/2 tza

Zanahoria baby = 4 pzas

Chayote = 1/2 pza

Chiles = 5 pzas

Jitomate Bola = 1 pza

Jitomate Cherry = 4 pzas

Jitomate saladet = 2 pzas

Nopalitos = 2 pzas



Cereales (15g HC+ 2g Prot)

(Cereal de caja, pasta de trigo, Maíz, arroz, quínoa, Tapioca, avena) = 30 g o 1/4 taza
Tortilla de maíz = 1 pza
Tortilla de nopal = 2 pzas
Tostada horneada= 2 pzas
Salmas de maíz= 1 paquete (3)
Pan integral = 1 reb
Pan de papa= 2 reb
Pan de amaranto= 1 reb
Pan pita integral = 1/2 pza
Pan pita sin gluten= 1 pza
Papa mediana cocida = 1/2 pza
Puré de papa = 1/3 tza
Papa cambray = 5 pzas
Camote cocido = 1/3 tza
Bolillo integral = 1/3 pza
Crepas = 2 pzas
Crepas Avena = 1 pza
Leche de Arroz = 1 taza
Croutones = 1/2 tza
Elote = 1 pza
Elote desgranado = 1/2 tza
Hot Cake avena = 2 pzas peq.
Hot Cake trigo = 1 pza med.
Palomitas naturales = 1 1/2 tza
Pretzels = 6 pzas
Tortitas arroz = 3 pzas

Grasas y Aceites (5g Lip)

Aceite para cocinar (oliva, canola) = 1 cdita
Mantequilla = 1 cdita
Margarina = 1 cdita
Aguacate Hass = 1/3 de pieza
Aceite de coco = 1 cdita
Aceitunas = 5 piezas
Mayonesa light = 1 cdita
Coco rallado sin azúcar = 1 cucharada
Semillas de girasol peladas = 1 cucharada
Chocolate amargo 0% azúcar = 20 g



Grasas con Prot (5g Lip+ 3g Prot + 3g HC)

Nuéz de castilla = 3 piezas
Cacahuates naturales = 1/4 piezas
Almendra entera = 10 piezas
Almendra fileteada = 1 cucharada
Nuéz de la India = 6 piezas
Ajonjolí = 2 cucharadas
Pistaches = 6 piezas
Hemp = 1 cucharada
Linaza = 1 cucharada



Alimentos de origen animal

Pollo, pescado, res, atún, salmón (Cocido)

= 30 g

Huevo = 1 pieza

Claras = 2 claras

Camarones = 30 g o 6 piezas.

Quesos (Panela, requesón, cottage,

Oaxaca) = 40 g

Queso de Cabra = 20 g

Calamar = 45 g

Surimi = 1 barra

Langosta = 100 g

Pulpo = 25 g

Queso cottage light = 50 g

Mozzarella 0% grasa = 1 reb

Jamón de pavo = 2 reb



Todas los alimentos aquí mostrados
representan 1 porción



Evita condimentos concentrados para preparar tus
alimentos (knorr Suiza, Rico pollo etc, ya que tienen
mucho grasa y sustancias nocivas para la salud



Puedes condimentar tus alimentos con consomé de
verduras concentrado, pimienta, clavo y hierbas de olor,
secas o frescas

Guía: ¿Cómo comer fuera de casa?

- Recuerda siempre llevar o pedir agua simple, evita ingerir bebidas con azúcar, alcohol o endulzantes.
- Enfócate en el evento, no en la comida, baila, diviertete, no estés todo el tiempo cerca de la comida para evitar tentaciones
- Si hay Bufete elige platos pequeños o medianos para controlar tus raciones.
- Evita elegir alimentos con alto contenido de grasa (fritos, capeados, empanizados, cremas, moles), opta por compartir tu alimento y reducir calorías.
- Si es comida a la carta elige carnes magras, limonadas o té verde sin azúcar, acompaña siempre de vegetales y raciona tus carbohidratos.

Evita comer rápido, come lento para que tu cerebro capte la alerta de saciedad.

- Si tienes algún desayuno, comida, cena importante o pesada, procura ahorrar tus carbohidratos y grasas en el día para ese momento.

Rutina de ejercicio GYM (Nivel básico)

3 veces por semana x 3 semanas

2 Series:

Realiza 10 minutos de caminata intensidad moderada

10 minutos de bicicleta intensidad leve

10 minutos de elíptica intensidad moderada

3 Series:

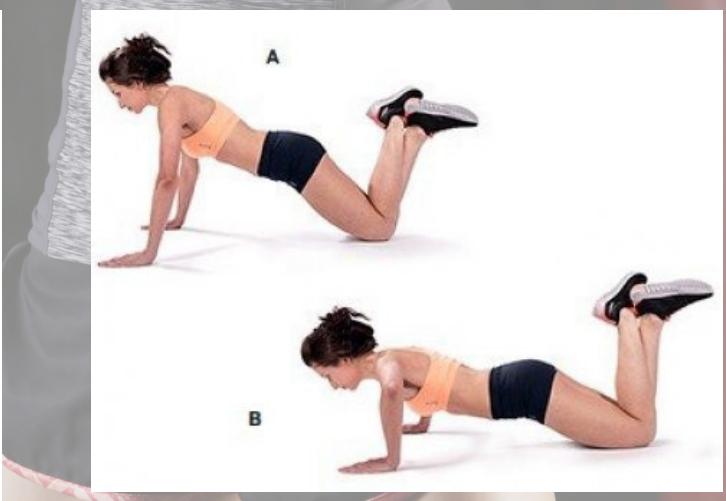
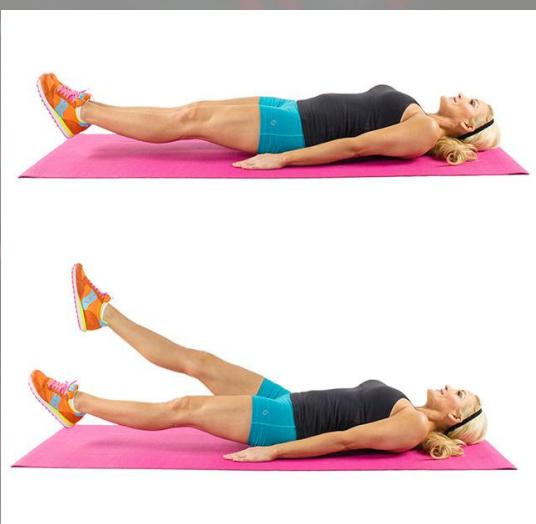
Realiza 15 sentadillas

10 lagartijas con rodillas en el piso

10 abdominales tipo "tijera" (10 izq y 10 derecha)

Para terminar 10 minutos en la caminadora

intensidad a elegir



Al terminar tu ejercicio estira bien para evitar dolor al siguiente día

Rutina de ejercicio en casa (Nivel básico)

1 Serie:

De ser posible realiza 30 minutos de caminata a paso constante sin detenerse

1 Serie:

Realiza una rutina de cardio

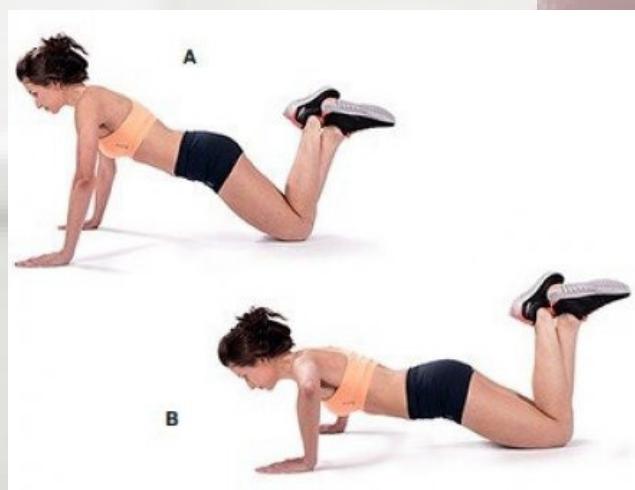
: https://www.youtube.com/watch?v=KFnwoQ_V0sg

3 Series:

Realiza 15 sentadillas

10 lagartijas con rodillas en el piso

10 abdominales tipo "tijera" (10 izq y 10 derecha)



Al terminar tu ejercicio estira bien para evitar dolor al siguiente día

IMPORTANTE

- Trata de realizar todos los ejercicios 3 veces por semana por 3 semanas
- En caso de sentirse demasiado agotada no te esfuerces demasiado, poco a poco irás mejorando tu condición y podrás hacer la rutina completa
- No olvides hidratarte por lo menos cada 10 minutos
- No uses fajas ni chamarras estorbosas que te hagan sudar, ya que, el sudor solo nos deshidrata (no es quema grasa)
- Estos ejercicios son sin peso adicional

Recomendaciones generales

- Se recomienda el uso de infusiones (agua natural con rodajas de fruta + menta o hierbabuena o té)
- Consumir al menos 2 litros de agua natural al día
- Tratar de comer lento y sin distracciones
- Disfruta tu comida
- En caso de dolor de cabeza, mareos o alguna situación inusual mandar inbox a "Healthy life by Mary" o whatsapp: 55-20-67-03-57
- Evitar estrés o ansiedad
- En caso de ansiedad por comer, puede consumir verduras libres y gelatina light de agua
- Tés y café americano sin azúcar se pueden consumir libremente así como el caldo de verduras o caldo de pollo desgrasado, gelatina y verduras en general

Ahora tienes todas las herramientas

NUNCA PARES, NUNCA TE
CONFORMES, HASTA QUE LO
BUENO SEA MEJOR Y LO
MEJOR EXCELENTE

Recuerda:

Tienes asesoría personalizada 24/7 durante el reto