



**¡HOLA! Soy Ori,
y esta es una guía esencial de consejos e
indicaciones**

**Sos parte del
#TeamOri**



**¡Es importante que leas
el archivo completo
antes de comenzar!**



Para llevar un seguimiento...

Si elegiste el plan que tiene seguimiento 1 a 1 conmigo, una vez por semana vamos a realizar un control, al cual llamo "check", Me vas a enviar foto de tus cuatro perfiles como en la planilla.

¡Es **responsabilidad del asesorado** enviar el check en tiempo y forma! el plan seguirá su curso aún no estemos en contacto.

Si tu plan no tiene seguimiento, el control será una vez a los 30 días de comenzar para evaluar los resultados y renovar!

Cantidad de comidas

Deben consumirse todos los días, las comidas indicadas en el plan. ¡No importa el orden!

Comidas libres

La idea es eliminar el concepto de "permitido", y entender el plan de alimentación como una guía saludable. No busquemos comer algo prohibido, sino **sanar nuestra relación con la comida**, para entender que es muy importante lo que elegimos comer.

Peso de las comidas

Las comidas del plan se encuentran en peso neto (eliminando cáscaras, carozos, huesos).

Más adelante encontrarás equivalencias por si no tenes balanza, pero sería conveniente comprar una económica para mayor exactitud (y no comer de menos)

VERDURAS VERDES: ILIMITADAS

estas son: LECHUGA, REPOLLO BLANCO Y COLORADO, ACELGA, ESPINACA, ZAPALLITO, BERENJENA, CEBOLLA BLANCA Y MORADA, MORRON ROJO/VERDE/AMARILLO/NARANJA, ZUCCHINI, ALBAHACA, BRÓCOLI, CHAUCHAS, RÚCULA, ESPÁRRAGOS, CEBOLLA DE VERDEO, PUERRO, AJO, KALE, ACHICORIA, HINOJO, APIO, PEPINO, PEREJIL, REPOLLOTOS DE BRUCELA, ALCAHUCIL, RABANITOS, AJÍ, BERRO, HONGOS, HABAS, NABO.

(PREGUNTAR POR OTRAS QUE NO ESTÉN EN EL LISTADO)

TOMATE Y ZANAHORIA: SI LA ENSALADA O PORCIÓN DE VERDURAS TIENE VERDURAS VERDES, podemos adicionar.

BATATA, CALABAZA, ZAPALLO ANCO, PAPA, COLIFLOR, REMOLACHA: SON CARBOHIDRATOS, POR ESO RECOMIENDO CONSUMIRLOS EN LAS PORCIONES QUE INDICA EL PLAN

Bebidas

Se recomienda el consumo de **2L de agua diarios**.

Puede incorporarse la toma de jugos de sobre sin azúcar, o gaseosas light, pero evitando que sea algo diario, por la cantidad de químicos y edulcorantes que poseen, si no estás acostumbrado a tomar gaseosas mucho mejor.

Estas podrían ser un puente para en un paso siguiente, dejarlas.

Las infusiones como tés, café, mate son libres, y en lo posible, restringir el consumo de alcohol.

Control de ansiedad

El plan contempla los macronutrientes que tu cuerpo necesita, **no debemos pasar hambre**. En caso de picoteos, atracones, hambre, puede ser por ansiedad o falta de alimentos ultraprocesados. Recurrí a mi, hablar siempre es bueno.



Condimentos

Endulzantes

Siempre la primera recomendación será **evitar los edulcorantes y consumir las bebidas o comidas sin endulzar**. Pero en un primer momento podemos recurrir a la stevia o miel natural (que si bien aporta azúcar, no posee químicos)

Carnes magras

Se considera carne roja magra a los cortes como: peceto, lomo, nalga, bola de lomo, cuadrada, paleta. Carne de cerdo: lomo o costilla. El filet puede ser de cualquier pescado blanco (no salmón, por el alto contenido graso).

Formas de cocción

Los alimentos pueden ser cocidos al horno, plancha, hervir, vapor o freidora de aire.

Evitar los tipos de cocción que utilicen aceite, por ejemplo freir.

Los ingredientes pueden consumirse por separado o mezclados en woks, sopas, revueltos, ensaladas, grillados, etc.

Vinagre (cualquier tipo), aceto balsámico (no reducción), limón, especias a gusto, picante, salsa de soja, mostaza, ketchup.

Evitar el consumo de cualquier tipo de sal, mayonesa, ni salsas estilo Cesar o Ranch.

Para las ensaladas es aceptable una cucharada sopera de aceite de oliva, medirlo de esa forma.

Orden de comidas

El orden de las comidas es de **libre elección**. Si por cuestiones de comodidad preferís comer la comida del almuerzo en la cena, o intercambiar otro orden, es posible mientras se respeten porciones y cantidades de ingestas al día del plan, para que no pases hambre ni falten nutrientes.

Horarios

No es necesario comer cada determinada cantidad de horas, pero si es recomendable que no pasen más de 4 horas entre cada comida.



Recordar

- El **plan se modificará una vez por mes**, a medida que vayamos avanzando. Recorda que debes enviar el control, y modificaremos la cantidades de macronutrientes de la alimentación acorde a lo evaluado.
- El **pago es mensual**, deben abonar en los días que realizan la inscripción. Por ejemplo, si al ingresar abonan el día 15 del mes, todos los meses deberán pagar alrededor de esa fecha y enviar comprobante. Por favor **no atrasarse, el plan se renueva automáticamente. AVISAR si no continúan.**
- **Recomiendo (fuertemente) imprimir** o anotar **el plan** en una hoja física, además del formato digital. Tenerlo a la vista nos ayudará a cumplir con las comidas y poder orientarnos con más rapidez. Suele pasar que estamos acostumbrados a comer poco o menos de lo que debemos y olvidamos ingredientes.
- Mi disponibilidad es de **LUNES A SÁBADO**. Siempre respondo en orden de llegada los msj, a medida que estoy disponible, para quienes tengan seguimiento contratado en sus planes.
- Siempre que puedas o recuerdes, **toma fotos a tus comidas o entrenamiento, y compartí tus avances en redes sociales** (podes etiquetar mi Instagram @orianacristiano), quizás esa publicación motive a otra persona del team o a quien ni te imagines.
- Cualquier progreso que tengamos, por más mínimo que sea, se disfruta e internaliza más cuando lo compartimos, ya sea en el grupo de whatsapp o de manera pública, **¡No estás solx!**

Por último, y no menos importante, esto es una demostración de **amor propio y cuidado**.

Y como tal, no debe generarte ansiedad, no debe ponerte mal, por el contrario, tiene que motivarnos a crecer día a día y superarnos, con paciencia y tratándonos con cariño.

Acá estamos para aprender.

Te felicito, y vamos por esos cambios.





Tabla de equivalencias

en caso de no tener balanza:

Taza = 250ml

Tacita = 150ml

Cucharada = sopera = 15ml

Cucharita =postre = 5ml

Vaso = 200ml

Referencias de algunos alimentos que pueden aparecer en tu plan

Proteínas (peso en crudo)

Pechuga/carne roja/carne cerdo: 200gr = tamaño de la mano entera - 120gr= palma de la mano

Tofu = 100gr = tamaño tarjeta, rebanada

Soja texturizada = 100gr hidratada = 50gr sin hidratar = 3/4 taza

Seitán = 100gr = tamaño de la palma de la mano

Jamón natural = 1 feta = 15gr

Carbohidratos (peso cocido)

Taza de arroz/quinoa/avena = 250gr

Taza de fideos = 300gr

1 rebanada de pan = 20/30gr

Papa/batata/remolacha mediana = 150/200gr

Calabaza rodaja mediana = 120gr

Avena = 10gr = 1 cucharada

Taza de legumbres = 200gr

Polenta = 80gr = medio plato playo

Palmitos/choclo/arvejas = 100gr = 1 tacita

Cereales/Granola sin azúcar = 10gr = 1 cucharada

Grasas saludables

Frutos secos = 1 unidad = 1 ó 2 gr

Aceite de Oliva = 15gr = 1 cucharada

Mantequilla de maní = 15gr = 1 cucharada

Palta = 1 unidad = 140gr

