

---

## TOP 4 ESTRATEGIAS PARA LA PÉRDIDA DE GRASA

---

### COMIDA REAL:

Buena calidad nutricional en tus comidas. Alimentos de 1 solo ingrediente: fruta, verdura, proteínas como pollo, huevos, carne de vaca, palta, granos integrales, legumbres, etc. Basar tu alimentación en comida real te dará energía, saciedad y te hará sentir bien en el proceso.

### DEFICIT CALORICO:

Para poder perder grasa nuestro cuerpo tiene que gastar un poco mas de lo que consume. Esto lo podemos lograr aumentando el gasto energético y/o cuidando las porciones con alimentos nutritivos y reales, que contribuyan al buen funcionamiento hormonal y digestivo. Mantenete activa a lo largo del día.

### ENTRENAMIENTO Y MOVIMIENTO:

El entrenamiento de fuerza es primordial para poder conservar tu masa muscular. Y la masa muscular es salud metabólica, hormonal y ósea. El entrenamiento HIIT también es excelente para tu objetivo ya que aumenta la tasa metabólica, mejora la resistencia y además cuida la masa muscular.

Además del entrenamiento programado, es importante que te mantengas activo a lo largo del día, conocido como NEAT. Por ejemplo: Ir caminando al trabajo, a hacer las compras, subir por escaleras en vez de usar el ascensor.

### DESCANSO:

El descanso es tan importante como el entrenamiento y la nutrición. Para promover el buen funcionamiento hormonal, recuperarte de los entrenamientos y dar lugar a que tu cuerpo se repare. Trata de dormir 7/9 horas, es lo óptimo.

Mi consejo: Disfruta del proceso. Lo que traerá un cambio de verdad y te ayudará a conseguir tus objetivos, es la constancia y la disciplina. Por eso que conectes con el proceso y ser constante, juega un rol fundamental.



## IDEAS DE MENÚ

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	Café con leche + tostada integral con huevo y fruta	Pancake de avena y huevo con una infusión	Café más tostada con palta y huevo	Chía pudding con fruta	Omelette de queso y tomate	Mate con dos porciones de budín saludable (integral, que contenga frutas)	
<b>ALMUERZO</b>	Omelette de queso y espinaca con pure de zapallo o brócoli	Ensalada completa con legumbres, huevo, zanahoria y tomate	Wok de pollo con arroz y verduras	Fideos con brócoli y atún	Dos porciones de tarta (sin tapa) de zapallitos	Milanesa con ensalada o verduras	Disfrutar del domingo con buena compañía
<b>MERIENDA</b>	Yogur griego o natural con cereales sin azúcar y fruta	Té acompañado de tostada con huevo y tomate	Pancake de manzana y avena con infusión	Pudding de avena con fruta y frutos secos	Café con leche con 3 pepas saludables	Infusión con Pancake de banana	
<b>CENA</b>	Carne al horno con zapallo, zanahoria y berenjena al horno	Bifecitos con pure mixto	Pollo con ensalada	Wrap/ taco de pollo o carne con verduras (cebolla, zanahoria, morrón)	Pollo al horno con papas y verduras	Dos empanadas con ensalada	



## ALIMENTOS POR GRUPO

<b>CARBOHIDRATOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Harinas integrales de cereales o legumbres</li> <li>-Cereales (arroz, avena, trigo integral, quinoa, centeno)</li> <li>-Legumbres (lentejas, garbanzos, porotos, arvejas, etc.)</li> <li>-Papa, boniato, batata, maíz</li> </ul>
<b>PROTEINAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pollo</li> <li>-Carnes rojas</li> <li>-Pescados</li> <li>-Huevos</li> <li>-Ricota</li> <li>-Proteína en polvo de suero de leche o vegana</li> </ul>
<b>GRASAS SALUDABLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aceite de oliva</li> <li>-Aceite de coco</li> <li>-Palta</li> <li>-Frutos secos y mantequillas de maní</li> <li>-Semillas</li> <li>-Aceitunas</li> <li>-Ghee</li> <li>-Quesos duros</li> </ul>
<b>FRUTAS Y VERDURAS</b>	-Todas
<b>EXTRAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cacao amargo en polvo</li> <li>-Chocolate +70%</li> <li>-Café tostado sin azúcar</li> <li>-Stevia</li> <li>-Coco rallado</li> <li>-Extracto de vainilla</li> <li>-Vinagre</li> <li>-Infusiones</li> <li>-especies y hierbas</li> </ul>
<b>ALIMENTOS NO RECOMENDADOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Harinas blancas</li> <li>-Carnes muy grasas</li> <li>-Alcohol y gaseosas</li> </ul>

## LA IMPORTANCIA DE LA PROTEÍNA Y COMO CALCULARLA

Es fundamental que sumes proteína en todas tus comidas para mejorar composición corporal y darte saciedad.

-TIP: ¿CÓMO CALCULAR TUS REQUISITOS DE PROTEÍNA EN RANGOS GENERALES?

$1,8 \text{ a } 2.2\text{g DE PROTEÍNA X TU PESO ACTUAL} = \text{TOTAL DE PROTEÍNA X DÍA}$

Ejemplo:

Si pesas 60 kilos, hace el siguiente cálculo:

$60 \times 2 = 120$ . Entonces 120 gr es la cantidad de proteína que vas a consumir cada día.

Si haces 4 ingestas al día, cada comida debería tener 30gr aprox de proteína.

En 100 gr de carne en crudo, hay 20g de proteína, entonces en una comida podrías incluir 150gr de carne para llegar a 30g de proteína en esa ingesta.

## RECOMENDACIONES IMPORTANTES PARA TU OBJETIVO

- Toma dos litros de agua al día
- Date tus gustos o “salidas” del plan cuando quieras (cumpleaños, reuniones sociales, salidas a comer, etc.) pero moderándote. Trata de tomar una postura distinta a la anterior. Por ej.: comer menos de lo que hubieses comido ¡EVITA EL EXCESO!
- La mitad del plato de las comidas principales debe estar siempre cubierto por verduras
- Evita tener a mano los alimentos que sabes que pueden tentarte. Crea un entorno saludable para que sea más fácil transitar el plan
- Duerme de 7 a 9 horas diarias y baja el estrés.
- Come conscientemente, despacio y sin distracciones para que puedas escuchar las señales de saciedad que tu cuerpo te da y respétalas.

