

## **DIETA EJEMPLO (1,800-2,200 kcal)**

*(Ajusta según tu peso y actividad)*

### **DESAYUNO (Anti-hinchazón + Energía)**

#### **Opción 1 (Definición):**

- 3 claras de huevo + 1 yema (revueltas con espinacas).
- ½ aguacate pequeño.
- 1 taza de té verde + limón (diurético).

#### **Opción 2 (Piel radiante):**

- Smoothie: 1 taza de papaya + 1 cucharada de colágeno en polvo + leche de coco.
- 1 puñado de almendras (vitamina E).

---

### **MEDIA MAÑANA (Quemagrasas)**

- **Batido verde:** Pepino + apio + jengibre + perejil (licuado con agua).
- O: 1 yogur griego + semillas de chía (saciedad).

---

### **ALMUERZO (Músculo definido + Piel firme)**

- **Proteína magra:** 150 g de pescado blanco o pechuga de pollo.
- **Vegetales diuréticos:** Espárragos + calabacín a la plancha.
- **Grasa saludable:** 1 cucharada de aceite de oliva.
- **Carbohidrato bajo en almidón:** ½ taza de coliflor al vapor.

---

### **MERIENDA (Anti-retención de líquidos)**

- **Infusión de diente de león** (desinflama).
  - O: 1 taza de sandía + queso fresco bajo en sodio.
-

## 🍷 CENA (Reparación nocturna)

- **Proteína lenta:** 100 g de salmón (rico en omega-3) o claras de huevo.
- **Vegetales crudos:** Rúcula + pepino + ralladura de jengibre.
- **Grasa ligera:** ½ cucharadita de aceite de linaza.

## 🌙 PRE-DESCANSO (Colágeno + Hidratación)

- **Té de cúrcuma con pimienta negra** (antiinflamatorio).
- O: 1 cucharada de colágeno hidrolizado en agua tibia.

## 🌟 ALIMENTOS ESTRELLA PARA ESTÉTICA

Objetivo	Alimentos
Quemar grasa	Té verde, jengibre, canela, chía.
Definir músculo	Clara de huevo, espinaca, pepino.
Piel tersa	Aguacate, salmón, frutos rojos.
Anti-hinchazón	Piña, apio, perejil, sandía.

## 🚫 ALIMENTOS QUE ARRUINAN TUS RESULTADOS

- **Azúcar refinada** (inflamación y celulitis).
- **Alcohol** (deshidrata y acumula toxinas).
- **Harinas blancas** (hinchazón abdominal).
- **Alto en sodio** (snacks procesados).

## ⚡ TIPS EXTRA (Resultados en 4 semanas)

### 1. Cicla carbohidratos:

- **3 días bajos en carbos** (ensaladas + proteína).
- **1 día alto en carbos** (arroz integral, boniato). *(Evita rebote)*

### 2. Suplementos estéticos:

- **Colágeno hidrolizado:** Piel firme + uñas fuertes.
- **Vitamina C:** Mejora la síntesis de colágeno.

### 3. Rutina de sueño: Dormir 7-8 horas (reduce cortisol y grasa abdominal).

---

## 💧 ¡HIDRATACIÓN PARA PIEL Y DEFINICIÓN!

- **Agua con limón en ayunas** (depura).
- **2-3 litros diarios** (mejor que cualquier crema anti-celulitis).

---

## 📅 EJEMPLO DE UN DÍA "DEPURATIVO"

*(Para antes de eventos o fotos)*

- **Desayuno:** Batido de piña + apio + perejil.
- **Almuerzo:** Ensalada de pepino + palta + limón.
- **Cena:** Caldo de huesos (colágeno) + espárragos.