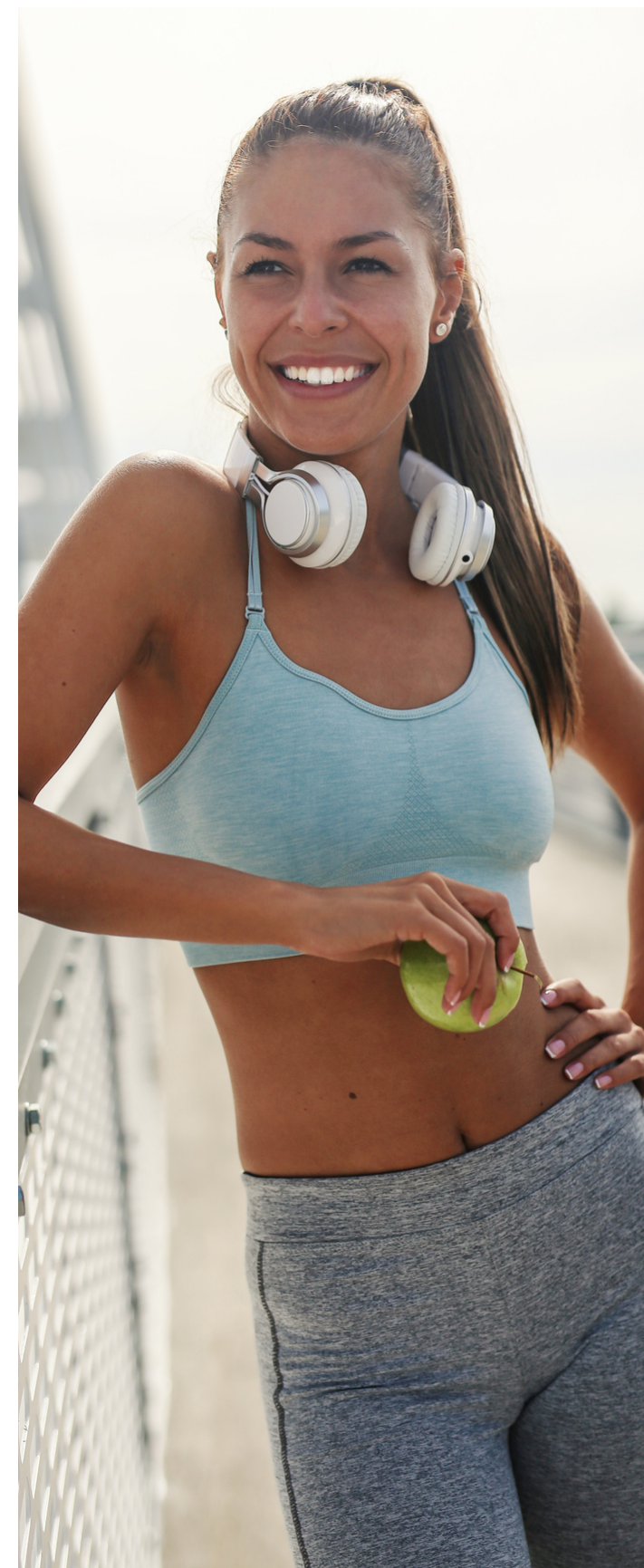
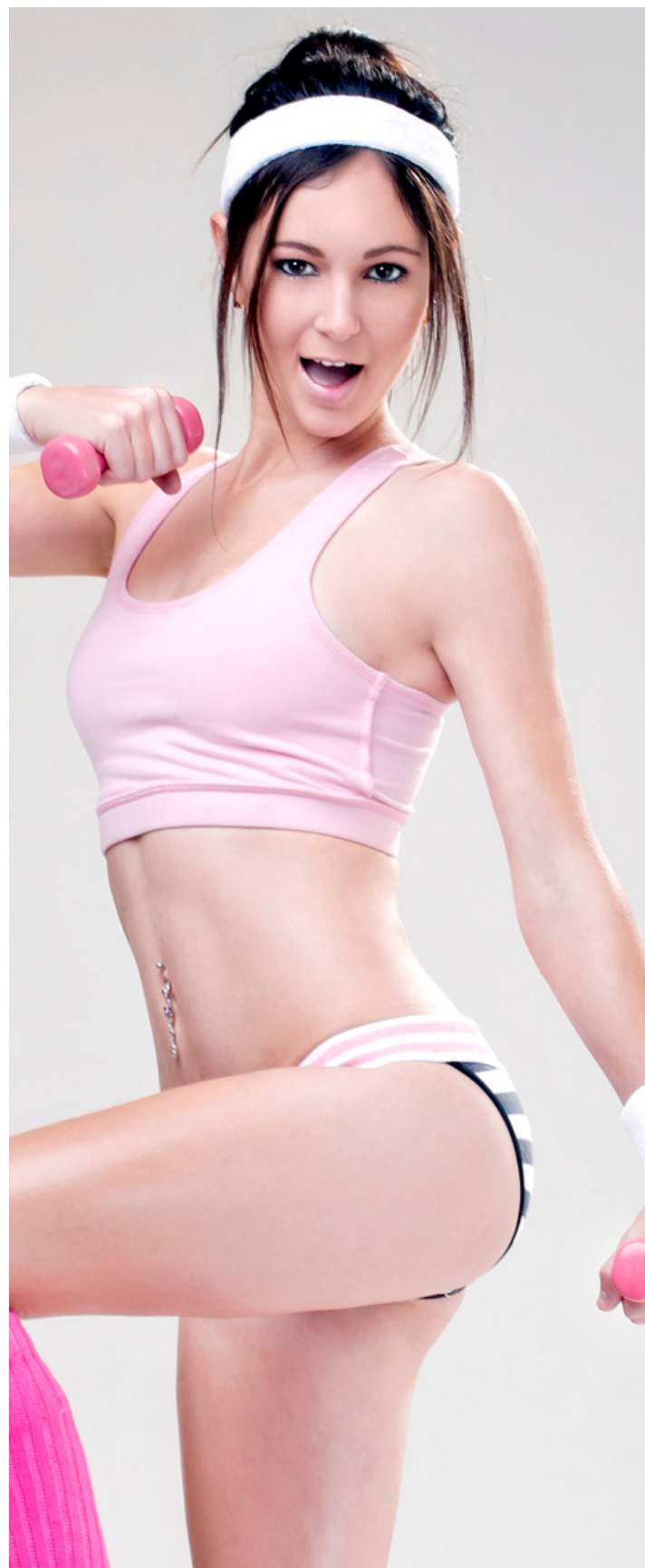


# GUÍA PARA PÈRDIDA DE GRASA



ESTEFANÌA



## TEMARIO

- HERRAMIENTAS
- ALIMENTOS PARA LA CASA
- PUNTOS CLAVE
- CÒMO ARMAR TU PLATO
- PLATO MODELO



# HERRAMIENTAS CLAVE

## COMIDA REAL

ES IMPORTANTE EL CONSUMO DE PROTEINAS, FIBRAS, GRASAS Y TODO LO QUE TE NUTRA, POCO A POCO DESARROLLARÁS EL HÀBITO DE PRIORIZAR LO REAL.

## ENTRENAMIENTO

EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA ES PRIMORDIAL PARA MANTENER NUESTRA MASA MUSCULAR, NOS AYUDARÀ ACELERAR EL METABOLISMO, A TENER UN MEJOR BALANCE HORMONAL Y OXIDAR LA GRASA.

## Dèficit calòrico

PARA PERDER GRASA EL CUERPO TIENE QUE GASTAR MAS CALORIAS.NO NECESITAMOS ALGO MUY AGRESIVO SINO LEVE Y SE PUEDE SOSTENER EN EL TIEMPO.

## SUEÑO Y ESTRES

ES IMPORTANTE EL DESCANSO, EL DORMIR LO SUFICIENTE PARA RECUPERARTE, EL NO DESCANSAR CORRECTAMENTE GENERARÀ UN DESORDEN HORMONAL EN TI. NO ELEVES TU CORTISOL.

## CONÈCTATE

APRENDE A CONECTAR CONTIGO CON EL EJERCICIO, CON UN POCO DE YOGA, JOURNALING, LA NATURALEZA, EL SOL.

# Alimentos que debes tener en casa



- Variedad de frutas y verduras, puedes hacer meal preap.
- Carnes, pollo, pescado. Puedes congelar y tenerlo listo
- Huevos
- Aceite de oliva extra virgen
- avena, pan de semillas, revisa las tablas nutricionales.
- Mostaza
- Stevia
- Yogurt griego skyr
- Cereales integrales, legumbres, frutos secos.
- Chocolate con alto % de cacao



# 1. CONOCE LOS MACROS



**PROTEINAS**



**CARBOHIDRATOS**



**GRASAS**



## 2.COME SUFICIENTE PROTEINA

**CÓMO SE VEN**  
**30G DE PROTEÍNA**

@MUNDOENFORMA\_ @IVICAFRIDIH

 <b>POLLO (PECHUGA)</b> 100 GR - COCINADO	 <b>ATÚN (FILETE)</b> 100 GR - COCINADO	 <b>SALMÓN</b> 100 GR - CRUDO	 <b>REQUESÓN</b> 250 GR
 <b>HUEVOS</b> 4 GRANDES	 <b>YOGUR GRIEGO</b> 300GR	 <b>FRIJOLES</b> 320 GR - COCIDOS	 <b>SARDINAS</b> 120 GR
 <b>AVENA</b> 150 GR - CRUDO	 <b>LENTEJAS</b> 320 GR - COCIDAS	 <b>SOLOMILLO (FILETE)</b> 150 GR - CRUDO	 <b>MOZZARELLA</b> 100 GR

- Agrega proteínas en todas tus comidas, te recomiendo hacer 4 comidas al día agregando una media tarde. Tu consumo diario debería ser entre 1.5 gr a 2 gr por kilo de peso. Recuerda que esto puede variar pero es un punto de partida.

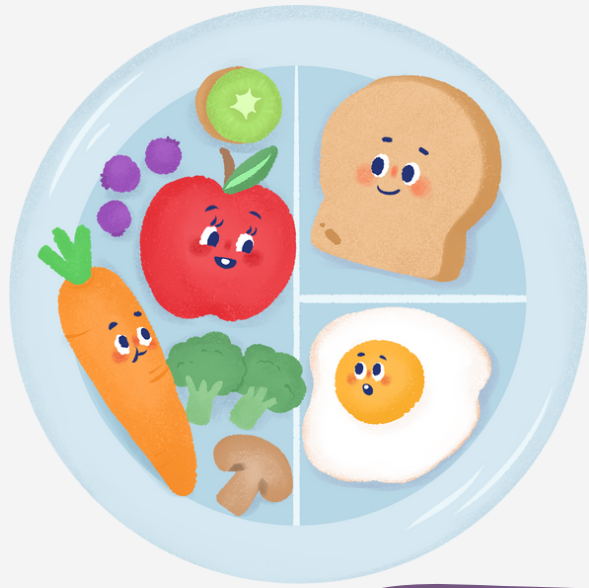


## 3.NO TEMER A LOS CARBOS



- Los carbohidratos son fuente de energía, la idea no es quitarlo de tu alimentación sino porcionar adecuadamente para mantener el déficit calórico.
- Hay dos tipos: los simples son aquellos altamente calóricos y que no aportan nada (ultraprocesados) y los complejos como los de la imagen.





TUS PLATOS DEBEN INCLUIR LOS 3 MACRONUTRIENTES

## PROTEINAS

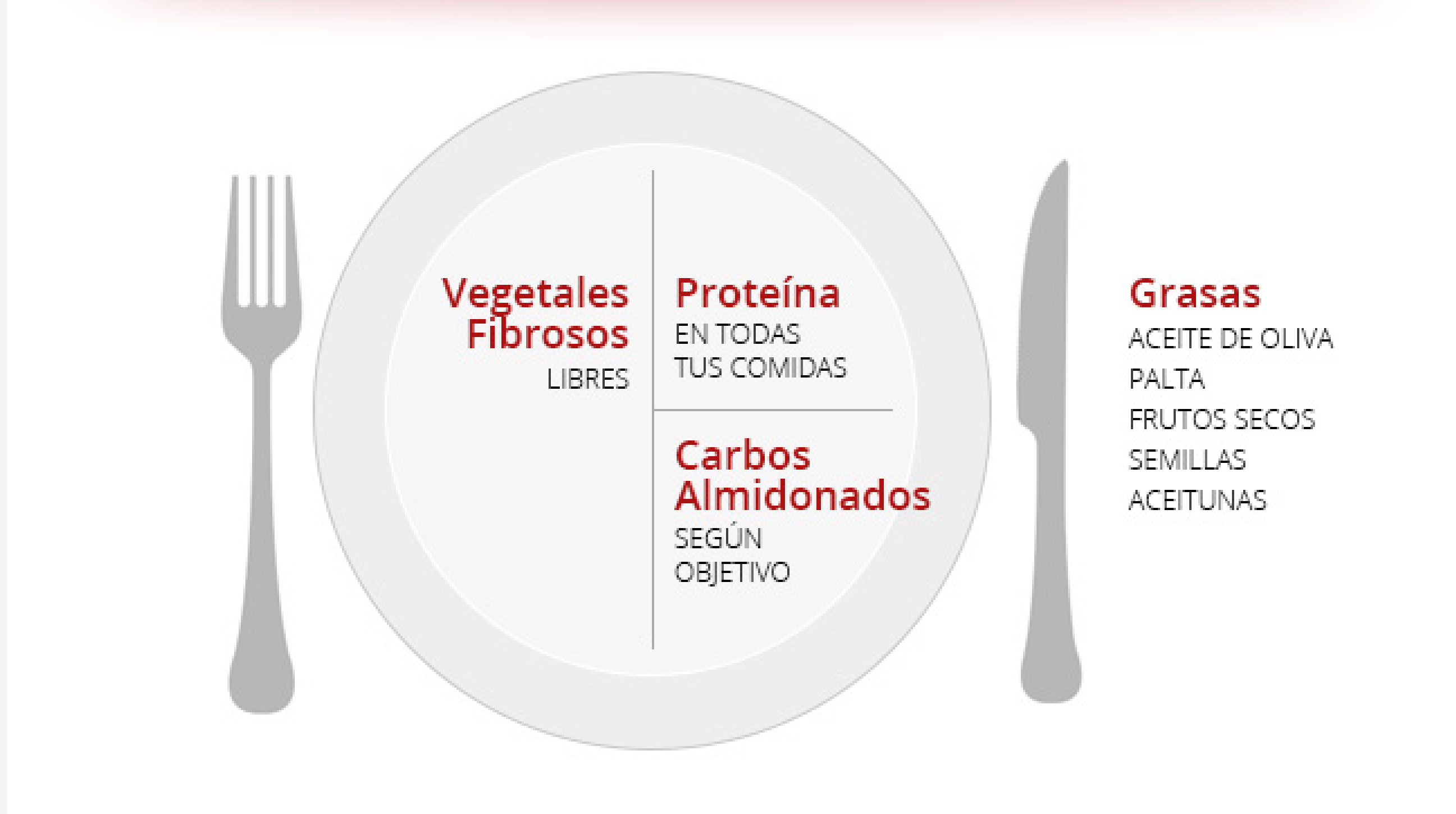
- POLLO
- CARNE
- PESCADO
- ATUN
- HUEVO
- PROT. EN POLVO
- ETC

## CARBOS

- ARROZ
- PASTAS
- CEREALES
- PAPA
- CAMOTE
- MENESTRAS
- QUINOA
- ETC

## GRASAS

- ACEITE DE OLIVA
- PALTA
- FRUTOS SECOS
- ACEITUNA
- ACEITE DE COCO
- ETC



Agrega proteína a todas tus comidas recuerda que son los constructores de músculos, tu consumo diario debe ser entre 1.5 a 2 g x kilo de peso.

## 30 GRS DE PROTEINA SE VEN ASI

### **CARNES** *en crudo*

150grs de pechugas de pollo  
150grs de carne vacuna  
200grs de pescados blancos  
150grs pescados grasos  
1 lata de atún

### **DERIVADOS** *animales*

1 scoop de proteína  
300grs yogurt griego  
2 huevos + 4 claras  
200grs de ricota

### **LEGUMBRES** *en crudo*

150grs de lentejas  
150grs de arvejas  
150grs de garbanzos  
200grs de tofu

Agrega proteína a todas tus comidas recuerda que son los constructores de músculos, tu consumo diario debe ser entre 1.5 a 2 gms x kilo de peso.



## TIPS PARA PERDER GRASA

- Bebe 1 vaso de agua antes de todas tus comidas.
- La proteína siempre presente en tus comidas.
- Disfraza los carbohidratos acompañado siempre de proteína y grasa NO lo comas solo.
- No comas algo dulce con el estómago vacío, si quieres algo dulce que sea de postre.
- Camina antes o después de tus comidas.
- No OMITAS los cargos son tu fuente de energía.
- Mantente hidratada durante el día
- Acompaña tus entrenamientos de fuerza con cardio, caminatas, bailes, siempre activa las demás horas.
- No consumas comidas con mucha sal
- Reemplaza el azúcar por stevia.



## ERRORES COMUNES

1. **DESCUIDAR EL CONSUMO DE PROTEINA AL DIA**, esto hará que no te sientas saciada y puedas perder masa muscular.
2. **MORIR DE HAMBRE**, lo único que va a generar en ti es ansiedad, nada en extremo es bueno, aprende a equilibrar.
3. **OBSESIONARTE CON EL CARDIO**, lo importante será tu alimentación en déficit junto con el entrenamiento de fuerza y que intentes estar activa lo que queda del día.
4. **OBSESIONARTE CON LA BALANZA**, recuerda que la balanza no mide la grasa ni el músculo a veces el número no cambia pero si tu composición corporal, tu ropa te queda mejor, es mejor medir tus logros con medidas y con fotos.
5. **NO TE COMPARES**, todos los procesos son distintos, no te compares y aprovecha esta etapa para conocerte y ver que funciona y que no contigo.



*Cree en ti!  
Disfruta del proceso. Ten  
paciencia y verás.*