

Tercera semana

¡Optimiza tu Metabolismo!



**Tu cuerpo está en Cetosis.
Estas Quemando Grasas.**

Esta Semana vamos a Incluir:

Nutrientes específicos



Carrusel de nutrientes:

Proteínas, fibra, magnesio, hierro, calcio, potasio, vitamina C, Clorofila.

INDICACIONES:

1-Consume todos los días

HOJAS VERDES



Las hoja verdes:

- ☐ Son cetogénicas (bajo % de HC).
- ☐ Contienen fibra.
- ☐ Aportan: Fibra, Hierro, Magnesio, Potasio, Calcio, Clorofila. vit C.

2. Consume

PROTEÍNAS



- ☐ 1 porción mediana (150 grs) de carne en el almuerzo (roja o blanca).
- ☐ 3 a 6 Claras de huevos al día (**Vegetarianos 6 o 8 claras**).
- ☐ 2 fetas y 2 fetas de Jamón y queso (de buena calidad) entran en esta categoría.

3. Hidratación: consume

AGUA

Consumir agua aumenta el metabolismo. Purifica el cuerpo y brinda saciedad.

Lee: 



¿Cuánta agua debo consumir?



Fórmula:

Su peso corporal / 7: N° de vasos de agua/día.



Ej: Persona de 70 kg= $70 / 7$: 10 vasos de agua al día.



Con el aporte de estos alimentos

vamos a:

1. Aumentar la cetosis.
2. Prevenir la constipación.
3. Evitar calambres.
4. Optimizar el metabolismo.



Puntos Centrales

1 – Coma solo cuando tenga hambre

2 – Tenga a mano la comida apta



ALIMENTACIÓN DIARIA

Comidas	Indicación	Ejemplos
Desayuno	Opcional	Agua. infusiones. Huevos revueltos con espinaca .
Almuerzo	Obligado	Agua. 1 porción de carne y porción abundante mix de hojas verdes . Infusión.
Merienda/Merienda-cena	Obligado	1 omelet relleno con abundantes vegetales hojas verdes , 1 feta jamón y 1 de queso.
Cena	Opcional	Agua. Tortillas, salteados, mix con hojas verdes y huevos. Infusión.

4- Sería muy bueno que hagas ejercicios.



EXERCISE

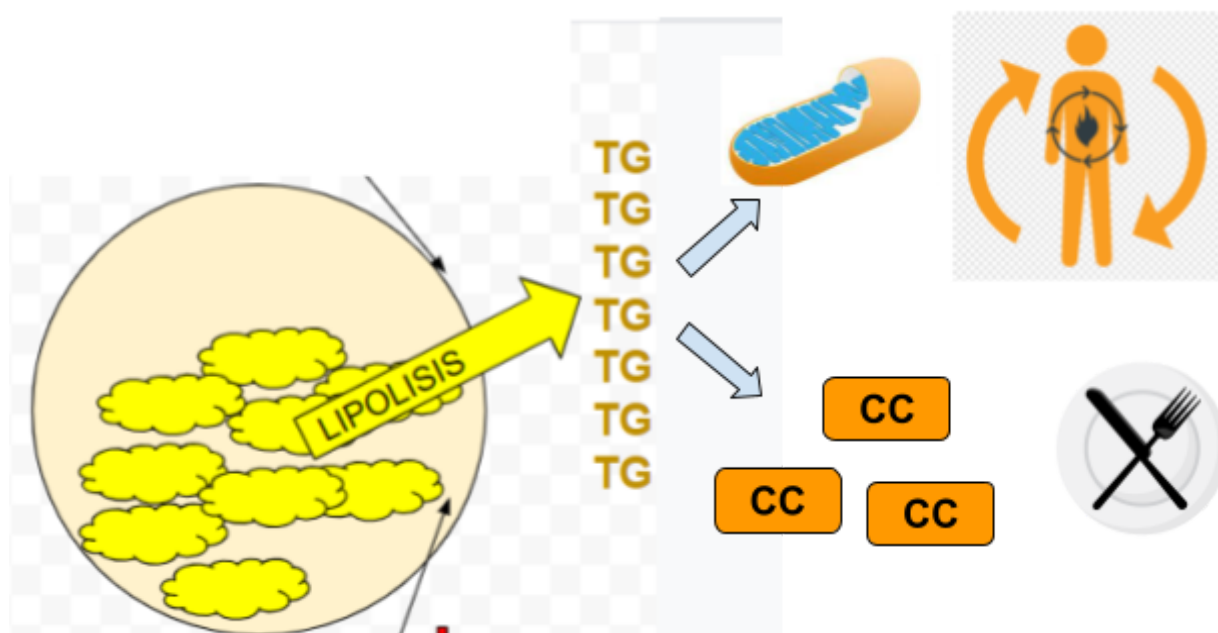
Lee: 

Tu cuerpo está liberando las grasas de tu tejido adiposo.

Esa grasa se llama TG (triglicéridos).

Mientras más te muevas más TG quemas y se transforman en energía!

Los cuerpos cetónicos son ANOREXÍGENOS: Te quitan el apetito y el deseo de comer.



Recomiendo:

☐ Te sugiero incrementar la intensidad y/o frecuencia un 25% !!

RECUERDA:

Lo dulce

Estimula el apetito.

Favorece a perder la cetosis.

Es mejor **NO consumir preparaciones dulces**, pero si las deseas mucho elije entre:

- 1 fruta pequeña,
- 1 porción de gelatina light o
- 1 porción pequeña de alguna receta dulce apta de la web de cordoba nutricion.

¿QUE COMER? 3° Semana.

Juguemos a :



Con la siguiente lista de ingredientes arma:

- 2 opciones de desayunos y meriendas, y
- 2 almuerzos y cenas.



LISTA DE INGREDIENTES PARA LA 3° SEMANA:

Dispones de:

Huevos.

Acelga, Achicoria, Berro, Brocoli, Bruselas, Endivia, Espinaca, Lechugas, Rúcula, Repollo.

Palta, cebollas.

Queso: 50 gr (cualquier queso)

Jamón u otros fiambres magros.

Carnes : rojas/blancas.

Semillas: sésamo, chía, lino: 50 grs.

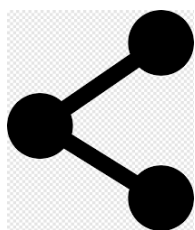
Limón. Aceitunas.

Puedes usar:

1 tomate pequeño o 1 zanahoria o 1 pimiento.

Aceite de oliva, de coco, ghee.

Condimentos: Sal, Ajo, **jengibre, pimienta, curcuma, canela, pimentón ahumado, orégano, tomillo.**



Comparte tus preparaciones!! en el grupo de Facebook: [Córdoba Nutrición Comunidad](#)

¡¡Vamos a elegir la receta de la semana!!

Será publicada en la web y en las redes sociales de Córdoba nutrición. ☆☆☆☆☆

Tu puedes ayudar

¡¡Muchas personas probarán lo que sabes hacer!!



TE DEJO UNA MEDITACIÓN GUIADA.



[Abre aquí](#)

MEDIMOS LOS RESULTADOS!!

Esta semana tenemos el formulario de control.



así valoramos juntos tus cambios!



completa aquí: **Medimos como fue tu 2° semana.**

Bendiciones

Lic Loreley Baravalle.

mp. 2610