

COME COMO ENTRENAS

Arma un plato que apoye tu progreso

Proteína, carbohidratos, fibra y grasas sin convertir la comida en una tarea imposible.



PROTEÍNA



ENERGÍA



CONSTANCIA

LAS 4 REGLAS

- 1 Proteína en cada comida
- 2 Carbos alrededor del entreno
- 3 Fibra todos los días
- 4 La constancia vence la perfección

ERRORES COMUNES

- ✗ Saltarte la proteína
- ✗ Tenerle miedo a los carbos
- ✗ Comer limpio solo de lunes a jueves
- ✗ Tomar calorías sin darte cuenta
- ✗ Querer ser perfecta en vez de constante

ARMA TU PLATO



PROTEÍNA

pollo, huevos, pescado, yogur griego, carne magra



CARBOS

arroz, papas, avena, fruta, pasta



FIBRA

vegetales, ensalada, frutos rojos, frijoles



GRASAS

aguacate, aceite de oliva, nueces, huevos



EJEMPLOS DE PLATOS



DESAYUNO

huevos, avena, frutos rojos, yogur griego



ALMUERZO

pollo, arroz, ensalada, aguacate



CENA

salmon o carne magra, papas, vegetales

ALIMENTA EL PROCESO

¿LISTA PARA UN PLAN DE NUTRICIÓN PERSONALIZADO?

Esta guía te da la base. El coaching te da el plan, las porciones, los ajustes y el seguimiento.



WhatsApp



Correo



Instagram



Formulario