

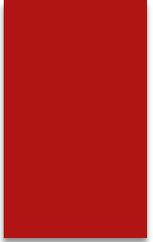


NUBICA
NUTRICIÓN ESPECIALIZADA



¿Cómo
perder peso
y grasa?

Recomendaciones Generales



Establece objetivos de pérdida de peso realistas y alcanzables.

Consulta con un médico, nutriólogo y entrenador personal para obtener recomendaciones personalizadas.

Enfócate en tus objetivos.



Recomendaciones de nutrición

- ▶ Disminuir el consumo de hidratos de carbono, pero no es necesario eliminarlos de la alimentación diaria
- ▶ Incluye al menos 5 porciones de frutas y verduras en tu alimentación.
- ▶ Opta por granos integrales como arroz integral, quinoa y pan integral en lugar de granos refinados.
- ▶ Incrementa las proteínas magras como pollo, pescado, carne para generar saciedad
- ▶ El consumo de lípidos disminúyelos per asegura de ingerir Omega 3 (atún, nuez, almendras, aguacate)
- ▶ Evita consumir alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares añadidos como jugos o bebidas industrializadas.
- ▶ Asegúrate de beber al menos 8 vasos de agua al día.



Recomendaciones de entrenamiento

- ▶ Realiza ejercicio regularmente, al menos 150 minutos de moderado a intenso por semana.
- ▶ Incluye entrenamiento de fuerza para construir músculo y aumentar tu metabolismo.
- ▶ Realiza cardio para quemar calorías y mejorar tu condición física.
- ▶ Incluye estiramientos y flexibilidad para mejorar tu movilidad y reducir el riesgo de lesiones.



Recomendaciones estilo de vida

- ▶ Duerme lo suficiente (7-9 horas) para permitir que tu cuerpo se recupere.
- ▶ Reduce el estrés mediante técnicas de relajación como la meditación o el yoga.
- ▶ Evita el sedentarismo y busca oportunidades para ser activo durante el día.



NUBICA
NUTRICIÓN ESPECIALIZADA



**Beatriz Abundis
Nubica**



Beatriz Abundis