

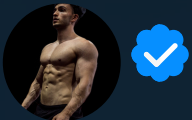
# GUIA PARA COMER EN RESTAURANTES

¡ BIENVENIDA A LA GUIA PARA RESTAURANTES !

EN ESTA GUIA APRENDERÁS A DIFERENCIAR CADA TIPO DE ALIMENTO, COMBINARLOS, ESCOGER SEGÚN LO QUE MAS TE INTERESE Y JUGAR A TU FAVOR

**EMPEZAR**



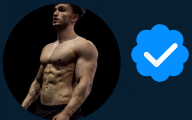


# OPTA POR PROTEÍNA MAGRA

Sí pídelo: Pollo a la plancha, ternera magra, pescado a la parrilla, mariscos, huevos, claras, tofu.

Evita: Carnes empanizadas, fritas o con salsas cremosas.





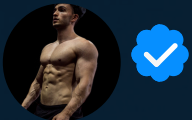
# OPTA POR PROTEÍNA MAGRA



Sí pídelo: Pollo a la plancha, ternera magra, pescado a la parrilla, mariscos, huevos, claras, tofu.

Evita: Carnes empanizadas, fritas o con salsas cremosas.



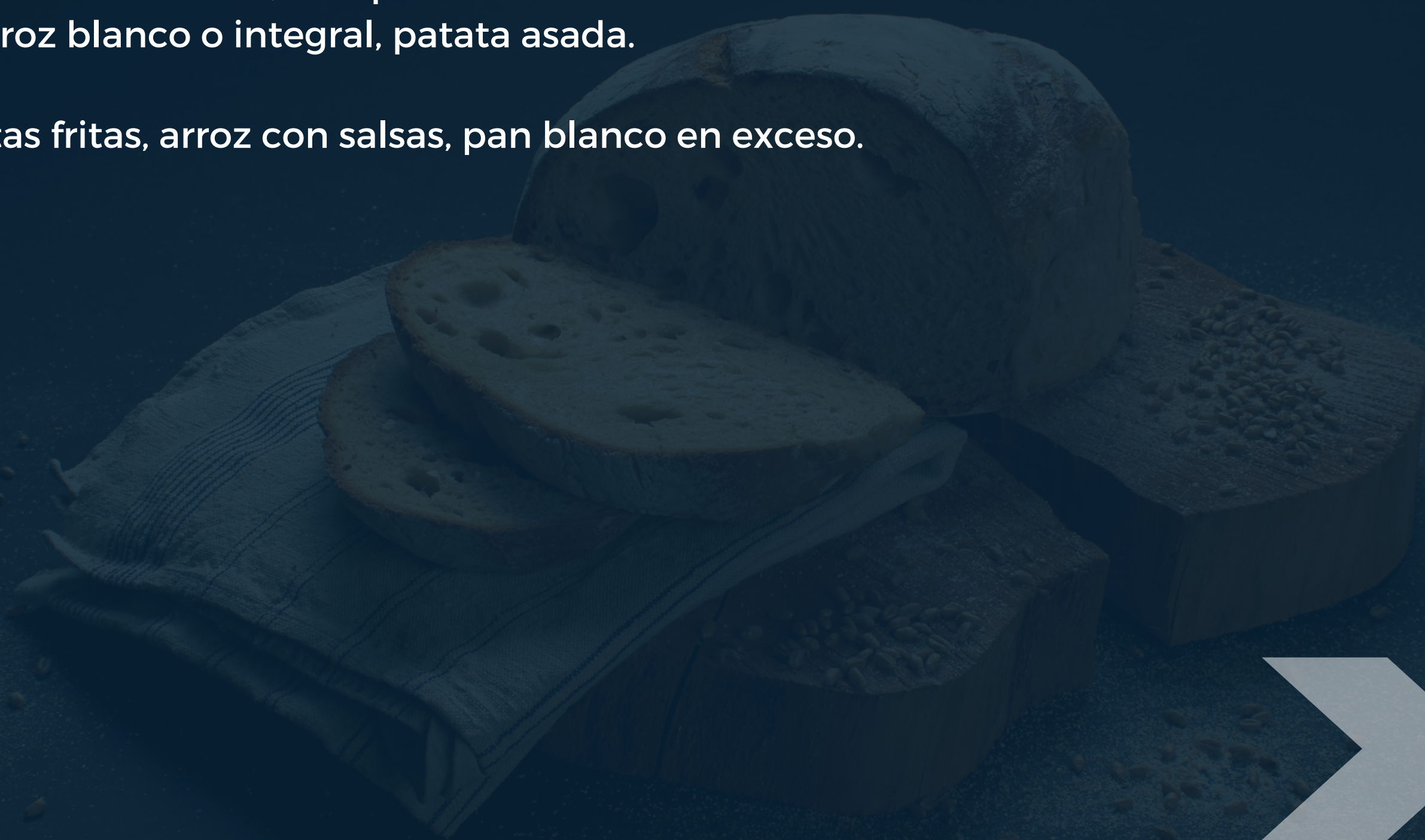


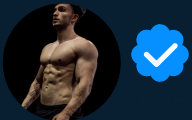
# ACOMPañAMIENTOS INTELIGENTES



Sí pídelo: Verduras asadas, al vapor o ensaladas sin salsas pesadas, arroz blanco o integral, patata asada.

Evita: Patatas fritas, arroz con salsas, pan blanco en exceso.



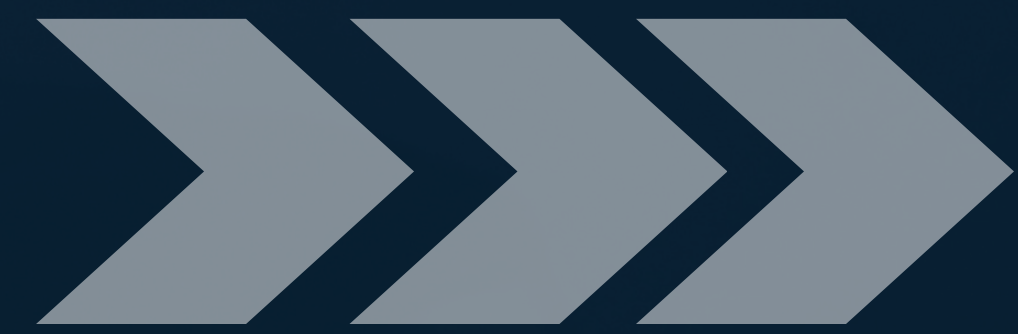
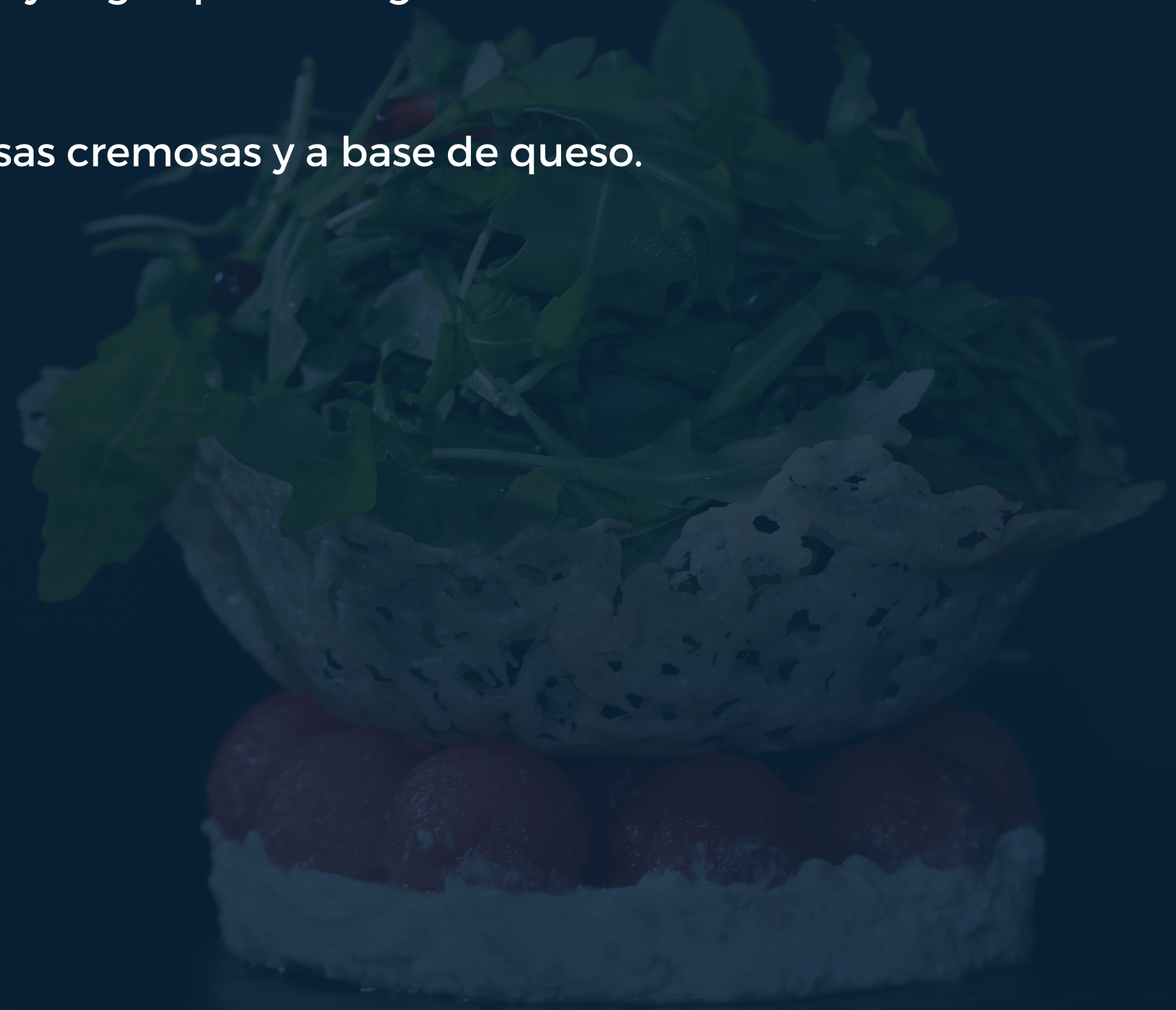


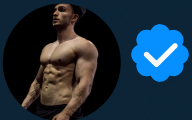
# SALSAS Y ADEREZOS CONTROLADOS



Sí: Pide salsas aparte y elige opciones ligeras como mostaza, vinagreta o yogur.

Evita: Mayonesa, salsas cremosas y a base de queso.



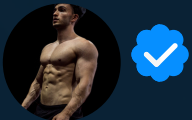


# BEBIDAS QUE NO TE SABOTEEN

Sí: Agua, infusiones, refrescos sin azúcar, café solo.

Evita: Refrescos azucarados, alcohol en exceso, batidos o jugos con azúcar.



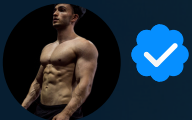


# POSTRES: OPCIONES SIN REMORDIMIENTOS

Sí: Frutas, yogur natural, opciones sin azúcar.

Evita: Postres con harinas refinadas, natillas o helados cremosos.





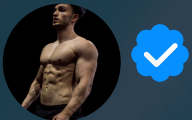
# EXTRA TIP: USA EL "80/20"

Si comes fuera seguido, mantente en un 80% de opciones saludables y deja un 20% para disfrutar sin culpa.

¡Listo! Ahora puedes salir a comer sin miedo y seguir en forma.  
¡Recuerda que el progreso no se pierde por una comida, sino por malos hábitos constantes!





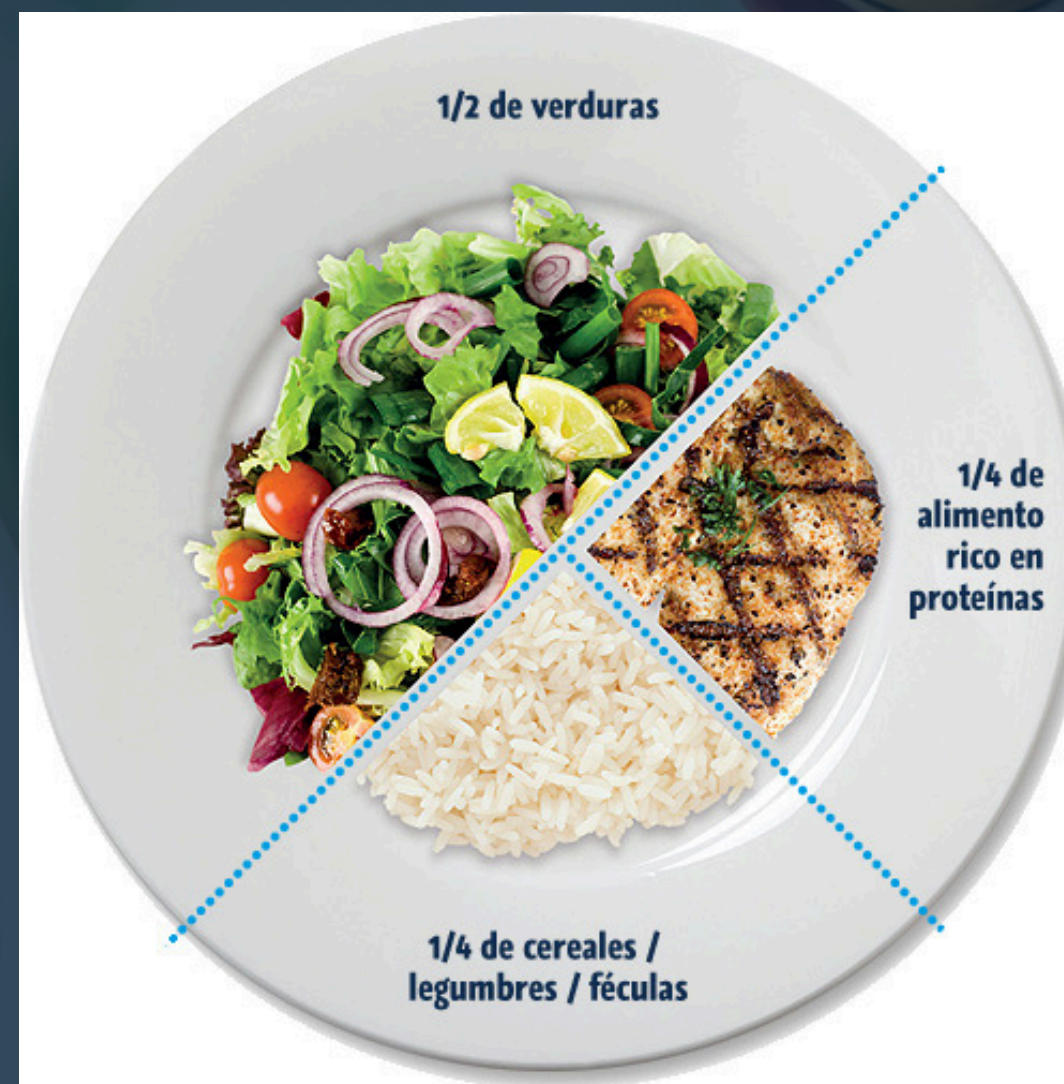


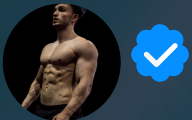
# PERDIDA DE PESO

Para la perdida de peso la distribución de los alimentos debe ser parecida a la que se ve en la foto, es decir 3 partes:

- 50% verdura
- 25% carbohidratos
- 25% proteínas.

Esto va a hacer que el cuerpo coma menos de lo que gasta y siga perdiendo grasa





# AUMENTO DE MASA MUSCULAR



Para la perdida de peso la distribución de los alimentos debe ser parecida a la que se ve en la foto, es decir 3 partes:

- 50% carbohidratos
- 25% verdura
- 25% proteínas.

Esto va a hacer que el cuerpo coma mas de lo que gasta y gane músculo

