

Redefine Tu Cuerpo

“Estrategias para reducir Grasa y Ganar Salud”



Maximiza Tu Alimentación

1. Prioriza las proteínas magras en cada comida para preservar la masa muscular, mientras bajas grasa.
2. Incluye al menos 3 tazas de vegetales (3 colores distintos) en 2 comidas.
3. Consume entre 2-3 litros de agua y/o infusiones diuréticas (*jengibre, flor jamaica, perejil*)
4. Considera el uso de suplementos y/o medicina complementaria



Nutrición Consciente

1. Reduce las comidas fuera max. 2 veces en semana
2. Evita los ultraprocesados y/o el azúcar que añades.
3. Considera las calorías sin nutrientes que provienen de bebidas.
4. Evalúa la calidad mas allá de la cantidad, prioriza: **Hierro, Calcio, Vitamina D, Ácido fólico, Omega-3, Magnesio, Proteína**

Ejercítate para Cambiar

1. Cardio Moderado 2-5 x/ sem (*bicicleta, natación, caminar rápido*)
2. Entrenamiento de Fuerza 3x/ sem
3. Considera HIT (2x/sem)

“Cuenta la frecuencia que te mueves por semana, no cuanta intensidad haces en un día”

Hábitos que Sostienen los Cambios

1. Duerme 7-9 horas por noche
2. Evita el estrés excesivo
3. Se constante, no perfecta



Lcda. Getseni Rodriguez, RDN
Dietista Registrada

@healthyhabitsbygr

Nota: Estas son recomendaciones generales basadas en información educativa. No sustituyen una evaluación ni consulta personalizada con un(a) profesional de la salud.