

Guía de Dieta del W8 Magic™

Todos somos diferentes, por lo que lo alentamos a seguir una dieta saludable que funcione para usted y cumpla con sus objetivos. Las siguientes son algunas pautas si está buscando perder peso.

Para maximizar la pérdida de peso, limite sus calorías a 1250 calorías por día, tome sus suplementos B-EPIC® todos los días y siga la lista de alimentos aprobados. También planifique las comidas con anticipación y asegúrese de tener muchas opciones de alimentos saludables a mano.

Coma una variedad de alimentos saludables para asegurarse de obtener los nutrientes que su cuerpo necesita; limite las opciones menos saludables o guárdelas para ocasiones especiales; y tenga en cuenta el tamaño de las porciones y la ingesta total de alimentos. Trate de comer su primera comida dentro de los 30 a 60 minutos después de despertarse, y deje de comer 2 a 3 horas antes de acostarse.

Antes de comenzar su viaje de pérdida de peso, pésese y tome medidas y fotografías de "antes". Luego pésese a la misma hora del día cada tres días para ayudar a seguir su progreso. Además, cada mes, toma tus medidas y foto para que puedas ver tus resultados.



Consejos Para Comer Más Sano

- Mantenga alimentos saludables fácilmente disponibles.
- Retire los alimentos poco saludables de su hogar.
- No compre comestibles cuando tenga hambre.
- Nunca se salte el desayuno.
- Beba agua durante las comidas.
- Coma más alimentos frescos y alimentos integrales.
- Comience su comida con una ensalada.
- Incluya proteínas saludables en cada comida.
- Elija alimentos con grasas saludables.
- Merienda con nueces, semillas o vegetales coloridos.
- Elija buenos carbohidratos como los cereales integrales.
- Coma menos alimentos procesados.
- Evite cualquier cosa frita, empanizada o cremosa.
- Reducir las grasas saturadas y las grasas trans
- Reduzca el consumo de sal, azúcar y edulcorantes.
- Disminuya la velocidad y mastique bien.
- Coma en platos más pequeños.
- No coma mientras ve la televisión.

Cómo No Tener Hambre Con La Dieta

Evite sentir hambre ya que el hambre hace que el cuerpo almacene grasa y ralentiza el metabolismo. Para ayudar a evitar el hambre, coma suficientes proteínas en cada comida, llénesse con verduras, y beba mucha agua. Si tiene hambre, beba más agua, coma un refrigerio pequeño, o siéntese y coma sin distracciones. Si come bajo en carbohidratos, es posible que necesite comer más de lo normal.

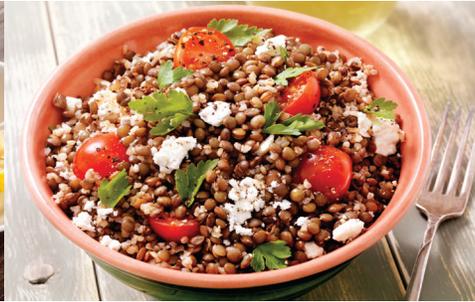
Impulsar La Hidratación Para Bajar De Peso

Trate de tomar al menos 8-16 tazas por día espaciadas a lo largo del día. Vea el gráfico a continuación. El té y el café sin azúcar también son buenos. Evite los refrescos, las bebidas deportivas, los jugos de frutas, la leche y las bebidas alcohólicas.

Se ha descubierto que beber suficiente agua ayuda a perder peso, especialmente cuando se consume antes de las comidas. Beba 2 vasos de agua antes de cada comida. Además, beba un vaso de agua tibia por la mañana. Tiene un efecto de limpieza que puede ayudar con la pérdida de peso y la grasa abdominal.

Peso Corporal (libras)	100	120	140	160	180	200	220	240	260+
Consumo de Agua (oz)	64+	72+	80+	88+	96+	104+	112+	120+	128+

Alimentos Aprobados



Proteínas Saludables

Para evitar la deficiencia, obtenga 0,35 g de proteína por libra por día. Para el desarrollo muscular, obtenga 1 g de proteína por libra por día. Consumir carne roja con moderación.

- Claras de Huevo (agregue las yemas para darle sabor)
- Pescado (fletán, salmón, tilapia, etc.)
- Aves (pollo, pavo, etc.)
- Yogur Griego, Requesón 2%
- Quinoa, Tofu Orgánico
- Polvo de Proteína de Suero
- Barra de proteína baja en carbohidratos

Frijoles / Legumbres

- Frijoles Negros, Rojos, o Pintos
- Frijoles Lima, Frijoles Carita
- Lentejas, Soja (edamame)

Además, las nueces y las semillas se pueden comer con moderación. Deben ser sin sal. Lo mejor es crudo.

- Pepitas
- Semillas de Lino o de Girasol
- Semillas de Chía o de Sésamo
- Almendras y Nueces (10 máx.)

Verduras de Combustión Lenta

- Brócoli, Coliflor, Calabacín
- Espárragos, Apio, Bok Choy
- Coles de Bruselas, Repollo
- Espinaca, Col Rizada, Brotes de Bambú
- Lechuga Romana, Lechuga
- Berenjena, Alcachofas
- Calabaza Espagueti, Patata Dulce
- Guisantes, Judías Verdes
- Brotes de Soja, Champiñones
- Cebollas, Pimientos, Chiles
- Zanahorias, Remolachas
- Ajo, Chucrut, Kimchee
- Todas las Hierbas (frescas o secas)



Frutas de Combustión Lenta

- Tomates
- Aguacates (1 taza/1 comida como máximo)

Si está haciendo ejercicio, puede agregar fruta al desayuno y 30 minutos antes o después de su entrenamiento. Sin embargo, para maximizar la pérdida de peso, limite estos alimentos por completo.

- Manzanas, Naranjas
- Nectarinas, Albaricoques
- Peras, Melocotones
- Ciruelas, Pomelo, Kiwi
- Cerezas, Granadas
- Arándanos, Limones, Limas
- Moras, Arándanos
- Frambuesas, Fresas

Carbohidratos Saludables

Si está haciendo ejercicio, puede agregar carbohidratos saludables al desayuno y 30 minutos antes o después de su entrenamiento. Sin embargo, para maximizar la pérdida de peso, limite estos alimentos por completo.

- Avena (avena cortada en acero o arrollada)
- Arroz o Cebada Perlada
- Pan Integral
- Pan de Centeno Integral
- Espaguetis (cocidos al dente)
- Tortillas de Trigo

Grasas Saludables

Consume grasas saludables con moderación (2 cucharaditas por día).

- Mantequilla, Manteca o Aceite de Oliva para cocinar a fuego lento
- Aceite de Aguacate, de Macadamia, o de Coco para cocinar a fuego alto
- Aceite de Oliva y Vinagre Balsámico para aliño de ensaladas
- Aceite de Nuez y Vinagre de Vino Blanco para aliño de ensaladas
- Crema sin Lácteos (solo 1 o 2 cucharaditas al día)

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: Este contenido es solo para fines informativos y está destinado a adultos generalmente sanos. No pretende ser un sustituto del consejo médico profesional. Siempre consulte a su médico si usted tiene problemas de salud antes de comenzar una nueva dieta.

Ejemplos de Comidas

Las personas que hacen dieta con más éxito, independientemente de si su objetivo es perder peso o ganar músculo, comen las mismas comidas una y otra vez. Por lo tanto, le recomendamos que piense en algunas comidas que le gusten y que sean fáciles de preparar. Mezclar y combinar de la lista de alimentos aprobados. Construya cada comida con un elemento de cada una de las tres listas de alimentos principales. Incluya alimentos de las otras listas con moderación; sin embargo, solo agregue frutas y carbohidratos si hace ejercicio ese día.

Ideas Para El Desayuno

- Huevos con frijoles negros, salsa gruesa y aguacate
- Batido con 30 gramos de proteína en polvo y agua
- Tortilla de huevos, espinacas y chorizo con rodajas de manzana
- Queso cottage con rodajas de tomate y almendras
- Huevos revueltos con frijoles negros y vegetales mixtos
- Tazón de frutas con requesón y semillas de calabaza
- Frittata de salmón ahumado y pimiento rojo asado
- Frittata de curry con tomates, pimientos y cebollas
- Yogur griego con bayas y guarnición de tocino de pavo
- Revuelto de champiñones a la plancha y ajo

Ideas Para El Almuerzo

- Ensalada Cobb hecha con huevos duros, tomate, aguacate, tocino y jugo de limón
- Jamón, cebollas y pimientos salteados en un wrap de lechuga
- Ensalada de fajita con guacamole y frijoles negros
- Hamburguesa envuelta en lechuga con ensalada de 5 frijoles
- Tazón de burrito de pollo a la parrilla, cebollas, pimientos, frijoles negros, salsa
- Bistec, frijoles pintos, vegetales mixtos y guacamole
- Wrap de lechuga con ensalada de atún con chimichurri
- Albóndigas al chipotle con guacamole y ensalada

Ideas Para La Cena

- Salteado de pollo a la naranja con pimientos, cebollas, brócoli
- Lomo de cerdo asado sobre espinacas marchitas
- Tazón de arroz con coliflor y carne deshebrada
- Pescado a la parrilla, verduras al vapor y frijoles rojos
- Pollo asado con coliflor especiada y frijoles negros
- Carne de res orgánica alimentada con pasto, lentejas y vegetales mixtos
- Halibut a la parrilla con espárragos asados y jugo de limón
- Carne molida con chili de frijol
- Pollo asado con coles de Bruselas y almendras
- Huevo poché con chorizo sobre pimientos rojos salteados y cebollas
- Lomo de cerdo en olla de cocción lenta con verduras al curry a la parrilla

