

**Estimada MODELO:**

Es importante que comprenda que una buena salud empieza con una buena nutrición y una buena nutrición empieza con una dieta equilibrada, que no significa comer menos, sino alimentarse mejor. Nuestro objetivo es convertir su alimentación cotidiana en algo sencillo y que no le cueste ningún esfuerzo lograr y mantener el peso ideal.

Como sabemos que su meta es perder peso, le recomendamos que lo haga despacio siguiendo las pautas que le hemos marcado. Tenga en cuenta estas consideraciones: Una dieta de menos de 1.500 calorías al día no es saludable. Su cuerpo empezara a notar hambre (inanición) y su metabolismo reducirá la velocidad para conservar energía. Esto, por supuesto, es exactamente lo que usted no quiere. También con menos de 1.500 calorías al día es muy difícil conseguir todos los nutrientes que usted necesita para estar bien de salud. Hablando nutritivamente usted puede perder más si aumenta su ejercicio. (Vea la tabla de consumos que le enviamos con el informe.) Para perder ½ kilo a la semana, usted necesita eliminar 535 calorías al día de su alimentación actual. ¿Como funciona esto.? Son matemáticas puras: medio kilos de grasa representan 3.750 calorías. 3.750 calorías divididas por 7 días de la semana dan 535 calorías que debemos dejar de tomar al día para perder ½ kilo a la semana.

**Notas para la dieta:****Bebida:**

Una buena forma de no retener líquidos y prevenir muchos trastornos de salud es tomar ocho vasos de agua como mínimo al día. Con esto perderemos mas grasa al aumentar el funcionamiento de nuestros órganos internos y la eliminación de residuos solubles.

**Cantidades y dosificación:**

El peso de los alimentos es en crudo, una vez limpios.  
Evitar tomar conservas, preparados comerciales, embutidos, etc. Pueden tomarse congelados.  
Para condimentar use ajo, cebolla, laurel, perejil, especias (moderadamente).  
Diariamente se utilizarán como maximo 1,5 grs. de sal entre todos los alimentos.

**Características:**

Tenido en cuenta MODELO que es usted de constitución normal, que realiza una actividad física media, la dieta esta preparada para que pierda 2 kg. al mes por lo que tiene que tomar 1.530 calorías al día. (Kcal.)

Atención tenga presente que sus necesidades pueden ser diferentes, por favor en caso de duda vuelva a consultarme.

\* Para su control, es mejor que se pese una sola vez a la semana.

\* Las indicaciones y consejos no están de ninguna manera concebida como un sustituto del consejo del médico.