

Programa

ALVOCAT 2.0



KETO!



HOY INICIA EL CAMINO A LA META!

Bienvenida!

DURANTE ESTE PROGRAMA VAS RECIBIR

- Guía Impresa Fase UNO Personalizada en sesión privada*
- Indicaciones específicas para adaptar Fase 1
- Instrucciones de cambios según el propio progreso
- Guía Digital Fase 1
- Ejemplo de Menú semanal
- Opciones para snacks según programa
- Ingreso a Chat 30 días (Compartir con otros pacientes)
- Correo de contacto para evacuar dudas Fase 1
- Valoración INBODY *

RECUERDA: en este archivo encontrarás herramientas, de acompañamiento para complementar lo visto en tu sesión; y cada cita control será clave para definir pautas individuales que aseguren la meta definida!

Pautas

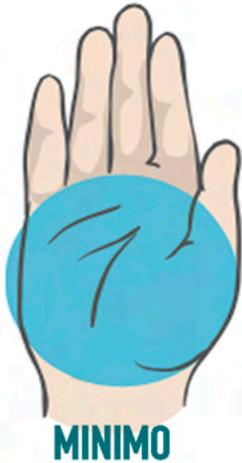
PARA INICIAR



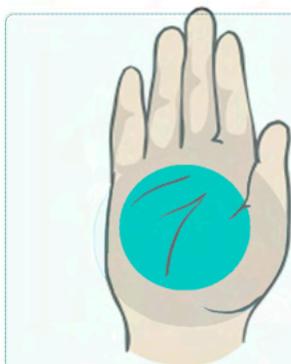
WWW.ALVOCATCR.COM

CONSUMO DE PROTEÍNA

El consumo de proteína se debe adaptar al indicado en consulta con base en sus características individuales.



El consumo de queso es permitido bajo las pautas indicadas ya que el exceso podría ser causa de una menor pérdida de grasa corporal!



QUESO = PROTEÍNA



1 PORCIÓN = 30g

ESPECIALISTAS EN DECISIONES SALUDABLES

@alvocatcr | WWW.ALVOCATCR.COM

Grasas

LA CLAVE!



WWW.ALVOCATCR.COM

Como vimos en tu sesión ALVOCAT, no todas las grasas funcionarán igual en el proceso de saciedad, y serán necesarias para una cetosis nutricional óptima.

CONSUMO DE GRASA

TOP GRASAS ALVOCAT:

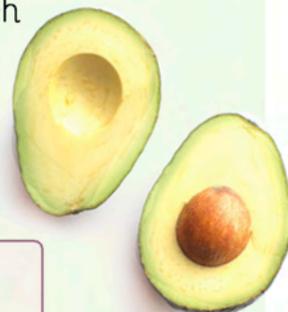
- Aguacate Hass
- Aguacate Criollo
- Aceitunas
- Aceite de Coco
- Aceite de Aguacate
- Aceite de Oliva
- Chimichurri
- Pestos



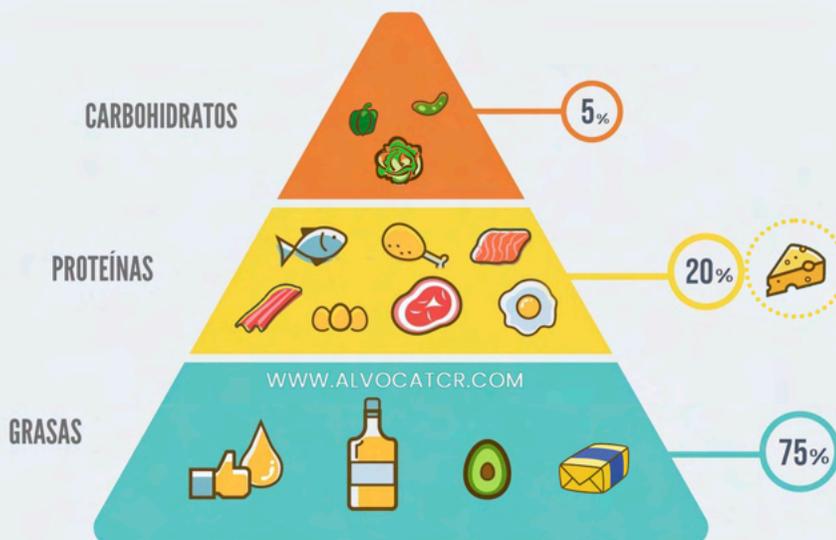
Mantequilla
Ghee

OTRAS FUENTES:

- Aceites
- Allioli
- Aderezo Caesar
- Aderezo Ranch
- Mayonesa
- +L Crema Dulce
- +L Natilla
- +L Queso Crema



LIMITE F1:
~~Frutos Secos~~
~~Coco Rallado~~



Nutrientes



WWW.ALVOCATCR.COM

CONSUMO DE VEGETALES

Los vegetales son clave para esta fase, prefíralos crudos! Deben ser parte de tus tiempos principales con las normas y restricciones indicadas!

IDEALES FASE 1 ALVOCAT

WWW.ALVOCATCR.COM



IDEALES FASE 1

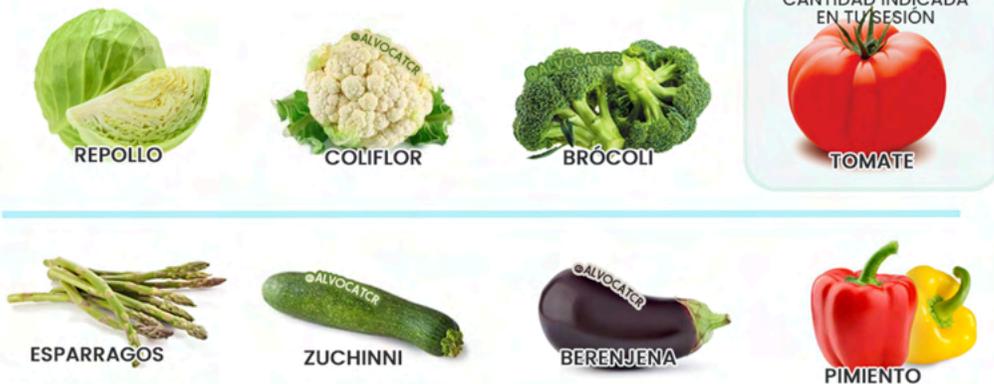
Úsalos con las pautas dadas en tu sesión ALVOCAT

WWW.ALVOCATCR.COM

ESPECIAS



PERMITIDOS FASE 1



CANTIDAD INDICADA EN TU SESIÓN

CONSUMO OCASIONAL



Carga Moderada de Net cabs úsalos solo ocasionalmente!

WWW.ALVOCATCR.COM

ESPECIALISTAS EN DECISIONES SALUDABLES

@alvocatcr | WWW.ALVOCATCR.COM

Claves

PARA INICIAR



ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Tiempos principales completos = menos meriendas innecesarias!
Sigue las pautas indicadas sobre cantidad/tipo de grasa de tu sesión ALVOCAT

SAL ROSADA

En la cantidad acordada con tu doc!
Clave para evitar cansancio, calambres y otros!



DESCANSA

El reposo es clave para aumentar nuestra energía bajar ansiedad por lo dulce!



*

DISFRUTA TUS LOGROS ALVOCAT

Los cambios físicos, mejora del rendimiento y aprendizaje han sido impresionantes... Apliquemos lo aprendido este cierre de año!

Sigue nuestras

REDES SOCIALES

ALVOCATCR



Descuentos Especiales

Solicita unirte a Close Friends



SÍGUENOS
@alvocatcr