

Sobre Roberto

Roberto es un ejecutivo de una corporación de TI. Tiene 40 años y la mayoría de su vida trabaja sedentario. Siempre está agotado porque no hace nada más que su trabajo. No duerme porque tiene insomnio. Por eso tiene un problema de concentración. Además, no sabe cocinar así que frecuentemente almuerza de negocio. Cuando cocina, no es saludable.



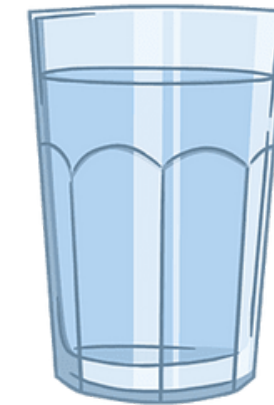
Nuestros consejos



- Desayune Equilibrado!
- Hydratase constante!
- Mantena horarios regulares!
- Beba mucha agua y evite las bebidas azucaradas!
- Elija opciones con proteína, verduras y carbohidratos complejos!
- Cene ligero!
- Reduzca el consumo de cafeína y azúcar!
- Vaya a la cama regularmente!
- Empiece a cocinar comidas sencillas!
- Camine a la naturaleza cada semana!
- Haga más ejercicios!



Nutrientes esenciales



Calorias diarias recomendadas: 2200-2400 kcal.

Proteínas: 120g diarios (pescado, pollo, huevos, pavo, ternera)

Carbohidratos: 250g diarios (arroz, frutas, leche, yogur)

Grasas saludables: 80g diarios (productos de leche, salmon, semillas de chía y lino, almendras, aceite de oliva)

Fibra: 30g diarios (frutas, verduras, semillas, legumbres)

Agua: minimo 2 litros al día



Ejemplo de menú semanal

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Snacks
Lunes	Tostada de pan integral con aguacate y huevo	Ensalada con pollo a la plancha, quinoa y aderezo de limón	Sopa de verduras y salmón a la plancha	Un puñado de almendras y yogur natural
Martes	Avena con frutos secos y semillas de chía	Pescado con arroz integral y espárragos	Ensalada de atún con espinaca y aguacate	Manzana con crema de cacahuete
Miércoles	Omelet de espinacas y queso con pan integral	Pollo al horno con puré de camote y ensalada	Crema de calabacín y tofu a la plancha	Un batido de plátano, cacao y proteína vegetal
Jueves	Yogur griego con granola casera y frutos secos	Ensalada de lentajas con aguacate y tomate	Pecuga de pollo con ensalada de rúcola y tomate	Zanahorias con hummus
Viernes	Pan integral con mantequilla de almendras y plátano	Salmón con arroz integral y espárragos	Verduras salteadas con carne de ternera	Yogur con semillas de lino y miel
Sábado	Avena con arándanos y nueces	Ensalada de pollo con quinoa	Sopa de verduras y pescado a la plancha	Un batido de fritas y proteína vegetal
Domingo	Omelet de champiñones y queso feta	Ensalada de garbanzos con tomate y aguacate	Sopa de lentejas y ensalada verde	Manzana con crema de almendras

TRANSFORMACIÓN MÁGICA!!

