

CONSEJOS Y RECETAS



CONSEJOS BÁSICOS

- Cambia Tus Hábitos:

“Concéntrate en cambiar sólo un hábito cada semana. Esto te acercara a tu objetivo de perder peso. Recuerda que los cambios llevan tiempo. Muchas de nuestras costumbres actuales se han estado formando durante los años, así que sé paciente y amable contigo mismo”.

- Deja De Contar Calorías:

Lo mejor que podemos hacer para perder peso es dejar de contar calorías y centrarnos en el hambre que tenemos. “Si no tienes hambre, no necesitas comer y si estás satisfecho no hay necesidad de seguir comiendo”

- Abandona El Coche:

“Los estudios muestran que andamos dos horas y media menos al día que lo que lo hacía la generación anterior. La única manera de arreglar esto es intervenir en nuestro entorno para que nos movamos. Lo importante es moverse”.

- **Cambia Tu Entorno:**

Realiza pequeñas modificaciones en el ambiente en el que te mueves para perder kilos casi sin darte cuenta. “Come en platos más pequeños, coloca la fruta en un bol en la mesa y deja los vegetales al nivel de la vista en tu nevera, haz ejercicio, etc.”

- **No Olvides Que Comer Es Un Placer:**

“No te prives por completo de comidas que te gusten”. “La vida es demasiado corta para olvidar el placer de comer. Pero, para vivir una vida larga y sana es esencial tomar elecciones inteligentes la mayor parte del tiempo”.

HOT CAKES DE AVENA



- 🍳 1/2 taza de harina de avena, almendras o quinoa
- 🍳 2 huevos
- 🍳 un chorrito de leche o bebida vegetal
- 🍳 Tip: para obtener más mezcla y hacerlos con más fibra le puedes agregar zanahoria o espinacas 🙄 les prometo que no sabe.
- 🍳 Escencia de vainilla al gusto
- 🍳 Canela al gusto
- 🍳 Si quieres que sepan dulces 1/2 plátano
- 🍳 Decorar al final con berries, maple sin azúcar y listo ✓

BOWL DE AVENA



Fácil , rápido, nutritivo, y llenador ✓.

🍲 Pones a hervir agua o si prefieres leche aprox. 500ml, le agregas canela dejas que suelte un poco el sabor y posteriormente agregas la avena y esencia de vainilla a fuego lento aprox. 8-10 min, por último decoras con los toppings y listo



🍲 Si quieres agregarle más proteína puedes optar por queso cottage, o yogurt griego sin azúcar.

👩 Si en lo personal no me gusta agregarle ningún endulzante y para complementar bien me tomo 1 jugo verde 🥒.

👩 Si te animas a hacerlo le tomas 📸 y me etiquetas 😊.

👩 Recuerda que para cumplir con un objetivo específico se necesitan distintas porciones, consulta a tu nutriólogo 😊.

FILETE DE PESCADO EMPANIZADO DE ALMENDRAS



- 👤 1 filete de pescado
- 👤 Para el empanizado se utilizan 15 almendras trituradas en la licuadora , añadir especias al gusto.
- 👤 Tip: Opcional utilizar 1 huevo para el empanizado se adhiera mejor
- 👤 Cocinar a fuego lento con aceite de aguacate
- 👤 Acompañar con 1 porción de ensalada y arroz(opcional)
- 👤 La verdad está muuuy rico, recuerda que cada uno necesita porciones diferentes de acuerdo a sus objetivos y necesidades, consulta a ti nutriólogo 😊.

¿DESAYUNO DULCE O SALADO? 🤔
Y POR QUÉ NO MEJOR LOS DOS 🤝

NO SE USTEDES PERO ME GUSTA HACER ESTA COMBINACIÓN, ADEMÁS
ES SÚPER FÁCIL Y RÁPIDO 😊



-Para el primer toast: 1 rebanada de pan (lo puedes tostar de preferencia), 1 huevo, 2/3 aguacate, germinado de alfalfa al gusto,

-Para el segundo toast: 3 cucharadas de queso cottage, 1 puño de berries, 5 almendras y miel maple sin azúcar.

-Se puede acompañar perfectamente de un jugo verde



Recuerda que para conseguir objetivos específicos necesitas distintas porciones, consulta a tu nutriólogo.