

- Realizar mi autoevaluación física y emocional
- Planificar mi menú para las 2 primeras semanas de adaptación
- Comenzar periodo de adaptación de 2 semanas
- Comenzar ciclos de 6 días keto y 1 balance, con 2 ayunos 16/8 por semana, durante 4 semanas
- Monitorear mi progreso cada dos semanas (porcentaje de grasa y peso)
- Planificar una semana de descanso (alimentación balance) luego de 4 semanas de ciclos
- Repetir el proceso hasta alcanzar mis objetivos

PROGRAMA ONLINE



Baja de peso a través de ciclos de alimentación keto y ayunos intermitentes.