



1 / 2

Semana

ADAPTACIÓN

3 / 6

Semana

**CICLOS KETO
Y BALANCE**

7 / 8

Semana

DESCANSO

9 / 12

Semana



**RETOMAR
CICLOS**

CICLO *Keto*

ALIMENTACIÓN:



Carbos:

Reducir carbos a < 50 gramos / día



Proteína:

Moderar proteínas a 0,8 - 1,2 gramos /kilo de peso por día.



Grasas:

Aumentar grasas saludables a 70% de calorías /día.



Verduras:

Verduras bajas en almidón - 50% del plato.

MOVIMIENTO FÍSICO MODERADO



**Ejercicios
de fuerza**



Yoga



Caminatas



Carbos:

Día 5 aumentar carbos moderado. Día 6 y 7 aumentar carbos. a 100 - 150 gramos /día.



Proteína:

Aumentar proteínas a 1- 1,5 gramos /kilo de peso por día.



Grasas:

Reducir consumo de grasas.



Verduras:

Todo tipo de verduras - al menos 50% del plato.

MOVIMIENTO FÍSICO INTENSO



**Ejercicios
de fuerza**



Hiit



Caminatas