



1 / 2

Semana

ADAPTACIÓN

3 / 6

Semana

CICLO KETO

7 / 8

Semana

CICLO BALANCE

9 / 12

Semana

**RETOMAR
CICLOS**



CICLO *Keto*

ALIMENTACIÓN:



Carbos:

Reducir carbos a < 50 gramos / día



Proteína:

Proteínas entre 1,2-2 g/kilo de peso objetivo/día



Grasas:

Aumentar grasas saludables a 70% de calorías / día.



Verduras:

Verduras bajas en almidón - 50% del plato.

CICLO *Balance*

ALIMENTACIÓN:



Carbos:

Aumentar carbos a 80-150 g diarios.

- 80 g si eres sedentario.
- 150 g si entrenas con regularidad



Proteína:

Proteínas entre 1,6-2 g/kilo de peso objetivo/día



Grasas:

Reducir consumo de grasas.



Verduras:

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

MOVIMIENTO FÍSICO MODERADO



**Ejercicios
de fuerza**



Yoga



Caminatas



**Ejercicios
de fuerza**



Hiit



Caminatas