

MANUAL DEL RETO

nutrióloga
healthy to you
by LORENA MARYEL



by LORENA MARYEL
nutrióloga

844 493 39 30

CONSULTORIO:
844 136 09 82

Healthy to you
By Lorena Maryel

@healthy_toyou

@retoshealthytoyou



PREGUNTAS FRECUENTES

¿Se pueden mezclar los días?

No, los días están calculados diferentes en cuanto a calorías, lo que si puedes hacer es intercambiar, snack AM por snack PM, cena por comida y así siempre y cuando sea el mismo día.

¿Si no me comí algún grupo de alimento (ejemplo la fruta) en el desayuno, ¿Puedo comerlo en otro tiempo de comida?

Si, puedes utilizar y mover tus equivalencias como tu prefieras, siempre y cuando no repitas los equivalentes varias veces en el día.

¿Si yo ya tengo mi rutina de ejercicio en gimnasio o en casa, tengo que hacer las rutinas del reto?

NO, tu puedes hacer el ejercicio que quieras, lo importante es hacer algo en el día, si te sientes estancada, si te recomiendo hacer los ejercicios que yo te mando para que tu cuerpo sienta el cambio completo



1. Cada semana es un archivo diferente, descarga cada semana el archivo correspondiente revisa arriba que semana estas haciendo.

2. Entre los archivos que te envío adjunto una lista de alimentos libres, esos alimentos puedes consumirlos cuantas veces quieras, si es que te llega a dar hambre, recuerda es super importante escuchar tu cuerpo, si no tienes hambre no los comas.

3. Es indispensable la combinación de dieta y de ejercicio para lograr que cumplas al 100% tus objetivos.

4. Si eres de alto rendimiento o si tienes alguna patología te pido me mandes mensaje por separado para asesorarte que debes de agregar a tu plan.

CEL. 844 493 39 30

HEALTHY_TOYOU

HEALTHY TO YOU BY LORENA M



5. Todos los días por las mañanas o tardes puedes tomar libremente un jugo verde SIN FRUTAS e incluir los vegetales que quieras.

6. Debajo de cada tiempo de comida aparecen las porciones que contiene la receta, de cada grupo de alimentos, si no tienes o no te gusta un ingrediente, revisa la guía de intercambios para que puedas sustituirlo por lo que más te guste.

7. El domingo es el día que elegí ponerte la comida libre, si tu quieres hacerla otro día de la semana solo cambia todo el día.

8. Las bebidas con las que puedes acompañar tus alimentos son: limonada natural, Jamaica natural, agua mineral, infusiones y puedes endulzar con poquita stevía.

CEL. 844 493 39 30

HEALTHY_TOYOU

HEALTHY TO YOU BY LORENA M



9. Los ejercicios que les comparto, son bajo su propia responsabilidad teniendo en consideración las capacidades de cada quien, si creen que no pueden hacerlos es mejor empezar poco a poco con ejercicios básicos y efectivos.

---

10. Al comprar la proteína (carne, pollo, pescado) multiplica los gramos que te toquen por 1.3 para saber cuanto debes comprar, ya que al cocinarlo se hace poquito menos.

Ejemplo:120 g X 1.3 = 156 debes pedirlo crudo

---

11. Debes pesarte siempre en la misma báscula para no alterar tus resultados.

---

12. Envíame por mail o WhatsApp tu peso por semana, así yo podré llevar un mejor registro.

CEL. 844 493 39 30

HEALTHY_TOYOU

HEALTHY TO YOU BY LORENA M



14 Deberas pesarte todos los domingos en ayunas (después de levantarte).

15. Tomate una foto antes de empezar el reto para ver tus resultados semanales y el final.

16. El día que te toca la comida libre no abuses y trata de pedir las mejores opciones para no perder lo que ya has avanzado.

17. **Deberas ELIMINAR POR COMPLETO:**

*Refrescos

*El alcohol, con refresco queda prohibido (solo tienes permitido 2 vasos máximo 3 preparado con agua mineral).

*Empanizados, capeados, freídos.

*Cajeta, mermelada, miel, azúcar, frutas en almíbar.

18. Come cada 3-4 horas, y toma mucha agua

CEL. 844 493 39 30

HEALTHY_TOYOU

HEALTHY TO YOU BY LORENA M