

Muchas personas saben qué comer pero no saben cómo mantenerlo.

El problema no es el cuerpo, es la cabeza:

- Ciclos de culpa
- Restricción excesiva
- Rebote
- Ansiedad con la comida
- Falta de estructura mental



La disciplina es la base del bienestar.



Ejemplos de Recetas Keto

Desayuno:

Huevos al aguacate y espinacas

Ingredientes: 2 huevos, ½ aguacate, un puñado de espinacas, aceite de oliva.

Preparación: Saltea las espinacas, añade los huevos y sirve con aguacate.

Almuerzo:

Ensalada Keto de pollo y nueces

Ingredientes: Pechuga de pollo, lechuga, pepino, nueces, aceite de oliva y limón.

Preparación: Mezcla todo y aliña con aceite y jugo de limón.

Cena:

Salmón al horno con verduras verdes

Ingredientes: Salmón, brócoli, calabacín, aceite de coco y sal rosa.

Preparación: Hornea el salmón con las verduras durante 20 minutos a 180 °C.

Dieta baja en carbohidratos

Indicada para: pérdida de peso y control del azúcar en sangre

Alimentos principales:

- Carne, pescado, huevos
- Quesos, yogur
- Verduras bajas en carbohidratos

Se limitan:

- Azúcar
- Pan y productos de harina
- Bebidas azucaradas

Ventajas:

- Resultados más rápidos
- Reduce el apetito

Dieta mediterránea

Indicada para: salud a largo plazo y cuidado del corazón

Alimentos principales:

- Aceite de oliva
- Pescado y mariscos
- Verduras y frutas
- Frutos secos y semillas

Ventajas:

- Beneficios comprobados para la salud
- Equilibrada y sabrosa
- Fácil de mantener a largo plazo