

PREPARA LA ENSALADA PERFECTA SEGÚN TU OBJETIVO

SEMANA 2 VIERNES 12

¿QUIERES SABER CÓMO FUNCIONA EL MÉTODO DEL PLATO SALUDABLE?

ES UNA GUÍA PARA CREAR COMIDAS Y PLATOS SALUDABLES SEGÚN CALIDAD Y CANTIDAD DE TU PLATO. DEBES TENER CLARO CUAL ES TU OBJETIVO: MANTENIMIENTO, GANAR MASA MUSCULAR O BIEN PERDER PESO.



ASÍ PUES, SI QUEREMOS TENER UNA ENSALADA COMPLETA Y PERFECTA, DEBEREMOS INCLUIR ESTOS GRUPOS DE ALIMENTOS EN SU INTERIOR.

EL PLATO SALUDABLE SE COMPONE DE...

VERDURAS Y HORTALIZAS, EL GRUPO MÁS IMPORTANTE Y LA BASE DE NUESTRA ALIMENTACIÓN..

PROTEÍNAS, MACRONUTRIENTE ESENCIAL QUE SE DEBE INGERIR DE MANERA OBLIGATORIA.

HIDRATOS DE CARBONO, ALIMENTO ENERGÉTICO, QUE DEPENDE DEL ESTILO DE VIDA QUE TENGAS.

GRASAS SALUDABLES, NOS AYUDA A AUMENTAR LA SACIEDAD DE NUESTRO PLATO Y ES IMPORTANTE PARA CONTROLAR NUESTRO PESO.

FRUTA, ALIMENTO PROTECTOR, RECOMENDADA A COMER A DIARIO ENTRE 2-3 RACIONES..

AGUA, BEBIDA FUNDAMENTAL PARA NUESTRO CUERPO.

LAS ENSALADAS SEGÚN NUESTRO OBJETIVO,

MANTENIMIENTO



PÉRDIDA DE PESO



GANAR MASA MUSCULAR



WWW.GYMVIRTUAL.COM

#YPCT

#YOPUEDOCONTODO

#GYMVIRTUAL