RAÚL MOYA FITNESS
Rmf
MENÚ
PARA PERDER PESO

MENÚ SEMANAL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Café, Pan 100% integral, con AOVE, tomate y jamón serrano.	Gachas de avena con plátano, arándanos y chocolate 85%	Café, Pan 100% integral, con AOVE, tomate y caballa.	Leche con cereales de avena. Mandarina.	Café, Pan 100% integral, con AOVE, tomate y queso cottage.	Gachas de avena con kiwi y almendras.	Café, Pan 100% integral, con AOVE, aguacate y huevo.
Snack	Yogur proteico de arándanos y mandarinas.	Anacardos y un plátano.	Kéfir con nueces.	Batido de proteína de chocolate y un plátano.	Chocolate 85% y manzana.	Queso fresco batido con arándanos y almendras	Palomitas saludables
Comida	Lentejas con verduras y pollo. Postre: yogur natural.	Patatas al horno con pollo y pimientos verdes. Postre: pera.	Pasta de lentejas con pisto y mozzarella. Postre: kiwi.	Filetes de lomo con patatas en la airfryer y ensalada mixta. Postre: arándanos.	Salmón a la plancha con arroz y espárragos verdes. Postre: mandarinas.	Fajitas de pollo con aguacate, cebolla, pimientos y mozzarella. Postre: chocolate 85%	Caldo de pollo con garbanzos, huevo duro, patata y pollo. Postre: yogur natural
Cena	Pechuga al limón con patata asada y verduras a la plancha.	Revuelto de setas con huevo, ajos y gambas con pan de fibra.	Ensalada mixta y tostas de queso cottage y huevo.	Fajipizza de tomate, atún, cebolla y mozzarella.	Revuelto de calabacín, patata, huevo y jamón serrano.	Judías verdes con cebolla, huevo duro y pavo con pan 100% integral.	Patata asada con atún, salsa mexicana, mozzarella, cebolla y lechuga.

INSTRUCCIONES

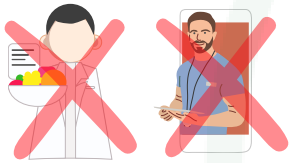
Esta es una idea de **menú para perder peso**, que te ayudará a **saciarte** y a **comer de forma flexible**, olvidando las dietas de pollo y lechuga que acaban aburriéndote y te hacen abandonar. **Para conseguir resultados debes tener en cuenta**:

- **Déficit calórico:** para perder peso es necesario hacer déficit calórico. Por lo tanto, debes adaptar las cantidades del menú a tu caso concreto para generar ese déficit calórico.
- **Proteína:** para perder peso, la proteína es muy importante ya que nos ayuda a saciarnos, tiene un mayor efecto termogénico y, lo más importante, nos ayuda a mantener la masa muscular (junto con un buen entrenamiento de fuerza), que se pierde al hacer déficit calórico. Debes llegar al menos a 1,5 gramos por kg de peso.
- **Entrenamiento de fuerza:** para perder peso de forma saludable, debes entrenar fuerza a tu nivel e ir progresando. Si no lo haces, perderás masa muscular, perjudicarás tu salud, tendrás más probabilidades de sufrir efecto rebote y te verás con flacidez.
- **Actividad:** es importante hacer déficit calórico incluyendo actividad, ya que te permitirá comer más y así te será más fácil, podrás mantener el plan en el tiempo y conseguir resultados mientras construyes hábitos saludables.
- **Flexibilidad y compromiso:** debes ser flexible para poder mantener el plan en el tiempo. No privarte de salir o hacer planes por perder peso, pero también ser responsable para evitar los atracones, el pensamiento de todo o nada y debes hacer la mayor parte del tiempo las cosas bien. El equilibrio es clave para conseguir tu objetivo y, lo más importante, conseguir que los resultados sean para siempre.

¿NECESITAS AYUDA?

Cuando te duele una muela, **vas al dentista**.
Si estás enfermo, **vas al médico**

Pero, si tienes **problemas con el peso**...



Pruebas **dietas baratas** de cajón, **quitar hidratos**, **batidos que sustituyen comida**, **dietas de moda**...

¿El resultado? No aprender a comer, recuperar el peso, perder el tiempo y el dinero. Frustración y tristeza.

¿Cuánto tiempo llevas ya así? **¿Qué crees que pasará si sigues haciendo lo mismo?** Pues sí, **obtendrás los mismos resultados.**

¿Has probado a intentar algo diferente?

Si eres una persona comprometida y **quieres que te ayude a perder peso para siempre**, aprendiendo a comer y a cuidarte para verte y sentirte mejor que nunca, **escríbeme un mensaje** aquí: **"CONTACTO"** y te informo de mi programa.