

MINI GUÍA

Cómo quemar grasa en *1 mes*

*Sin matarte de hambre. Sin perder músculo.
Sin improvisar.*

LA BASE

01 Déficit calórico moderado, no extremo

Reducí un 15-20% de tus calorías de mantenimiento. Ni matarte de hambre, ni frenar tu metabolismo.

02 Proteína en cada comida

Te ayuda a no perder músculo mientras bajas de peso y te mantiene saciado. Desayuno, comida y cena.

03 Entrená fuerza, no solo cardio

3-4 días de pesas + cardio liviano de complemento. Es lo que te da el aspecto "tonificado" cuando baja la grasa.

04 Dormí y tomá agua

7+ horas de sueño y 2-3 litros de agua por día. El cansancio y la deshidratación disparan el hambre.

05 Consistencia, no perfección

En 4 semanas no vas a ver un cambio dramático en el espejo todos los días — pero sí en cómo te queda la ropa y en tu energía.

CALCULALO VOS MISMO

Cómo calcular tu déficit

Paso 1

Calculá tu metabolismo basal (TMB)

Es la energía que tu cuerpo necesita en reposo para funcionar. Fórmula de Mifflin-St Jeor:

Hombres: $(10 \times \text{peso en kg}) + (6,25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad}) + 5$

Mujeres: $(10 \times \text{peso en kg}) + (6,25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad}) - 161$

Paso 2

Multiplicá por tu nivel de actividad

- Sedentario** (poco o nada de ejercicio) $\times 1,2$
- Ligero** (deporte 1-3 días/sem) $\times 1,375$
- Moderado** (ejercicio 3-5 días/sem) $\times 1,55$
- Intenso** (ejercicio 6-7 días/sem) $\times 1,725$

Paso 3

Restá entre 300 y 500 kcal

Eso es tu déficit diario: suficiente para perder grasa de forma constante, sin poner en riesgo tu músculo ni frenar tu metabolismo.

+

La estructura > la perfección

*No hace falta comer siempre lo mismo.
Hace falta tener 2-3 opciones por comida
y no improvisar. Esta es la base:*

ESTRUCTURA DE COMIDAS

Desayuno

Elegí una opción por día, no las tres juntas

1

Tortilla de claras con palta

- 4 claras + 1 huevo entero
- Espinaca salteada
- ¼ de palta
- Tomate en rodajas

2

Yogur griego con proteína

- 1 taza de yogur griego natural
- 1 scoop de proteína
- ¼ taza de frutos rojos
- 1 cda de chía

3

Tostadas de avena y huevo

- 2 tostadas de pan de avena
- 2 huevos revueltos
- Tomate
- Chorrito de aceite de oliva

ESTRUCTURA DE COMIDAS

Comida

Proteína + verdura, siempre presentes

1

Bowl de pollo

- 170 g de pechuga grillada
- Hojas verdes, tomate cherry, pepino
- 1 cda de aceite de oliva

2

Wrap de atún en lechuga

- 1 lata de atún
- Hojas de lechuga como wrap
- Queso untable light + verduras + limón

3

Ensalada de carne y quinoa

- 120 g de carne magra
- ½ taza de quinoa
- Verduras asadas + aceite

ESTRUCTURA DE COMIDAS

Cena

Liviana, pero completa

1

Merluza con vegetales

- 140 g de merluza al horno
- Vegetales asados
- ⅓ taza de arroz de coliflor

2

Pollo salteado

- 140 g de pechuga
- Pimiento, cebolla, calabacín
- 1 cda de aceite

3

Salmón con batata

- 140 g de salmón
- Espárragos
- ½ batata mediana + ensalada verde

No es copiar comidas... es tener estructura.

La mayoría falla porque improvisa y no sabe qué comer.