

# Plan Integral: Metabolismo, Pérdida de Grasa y Cuidado Digestivo

## Objetivos

- Bajar grasa corporal de forma progresiva
- Aumentar o mantener masa muscular
- Mejorar la digestión y reducir síntomas de acidez/ERGE

## Menú Diario Sugerido

### Desayuno

- 2 huevos + claras extra
- 1/2 taza de avena con plátano
- Té de manzanilla o jengibre suave

### Media mañana

- Yogurt griego natural (si se tolera) o
- 1 fruta + 10 almendras

### Comida

- Pollo, pescado o carne magra
- Porción moderada de arroz o papa
- Verduras cocidas (zanahoria, calabaza, espinaca)

### Colación

- Atún en agua o queso panela o un puñado de nueces

### Cena

- Proteína ligera (huevo, pollo o atún)
- Verduras cocidas
- Muy pocos carbohidratos (opcional)
- Cenar 2–3 horas antes de dormir

## Rutina de Ejercicio (4–5 días por semana)

### Día A (Pierna)

- Sentadillas – 15 repeticiones

- Desplantes – 12 por pierna
- Puente de glúteo – 15
- Plancha – 30 segundos

#### **Día B (Parte superior)**

- Lagartijas – 10
- Remo con peso (mochila o botellas) – 12
- Elevaciones de brazos – 12
- Plancha lateral – 20 segundos

#### **Día C (Actividad ligera)**

- Caminar 20–30 minutos

### **Claves Importantes**

- Mantener un déficit calórico ligero (no extremo)
- Consumir suficiente proteína diariamente
- Evitar irritantes: café en exceso, picante, grasas pesadas
- No acostarse inmediatamente después de comer
- Dormir entre 7 y 8 horas

### **Resultados Esperados (3–6 semanas)**

- Menor inflamación abdominal
- Reducción gradual de grasa
- Mayor fuerza y tono muscular
- Mejor digestión y menos acidez