

*Personas reales.  
Cambios reales.*

# GUÍA PSICONUTRICIONAL EN 5 CLAVES

El enfoque real para perder grasa  
y construir **hábitos que se mantengan  
en el tiempo.**

*Aquí  
empieza  
el cambio.*



## MENTALIDAD

Deja de autosabotearte



## NUTRICIÓN

Come sin culpa  
ni prohibiciones



## ENTRENAMIENTO

Muévete para sentirte bien



## HÁBITOS

Construye una rutina  
que encaje en tu vida



## SOSTENIBILIDAD

Resultados reales  
a largo plazo

*No se trata de hacer  
más, sino de hacerlo mejor.*

# No te falta otra dieta.

## Te falta entender qué rompe las anteriores.

Si ya has perdido peso varias veces, has demostrado que puedes adelgazar. El problema es que muchas estrategias funcionan mientras tu vida gira alrededor de ellas, pero se rompen cuando vuelve el estrés, el trabajo, una cena fuera o una semana mala.



### IDEA CLAVE

Perder peso y aprender a mantenerlo son dos habilidades diferentes. Esta guía trabaja la segunda sin dejar de cuidar la primera.

# Primero: come para saciarte.

## Después: entiende qué estás sintiendo.

El déficit energético importa, pero si tu estrategia te deja pensando todo el día en comida, estás haciendo mucho más difícil mantenerla.

**1****PROTEÍNA**

Incluye una fuente en las comidas principales.

**2****FIBRA + VOLUMEN**

Verdura, fruta y legumbres ayudan a saciar.

**3****ENERGÍA AJUSTADA**

Carbohidratos y grasas en cantidades adaptadas.

**PRUEBA 7 DÍAS**

Antes de recortar más comida, mejora la saciedad de tus comidas principales y observa qué ocurre con el picoteo de tarde/noche.

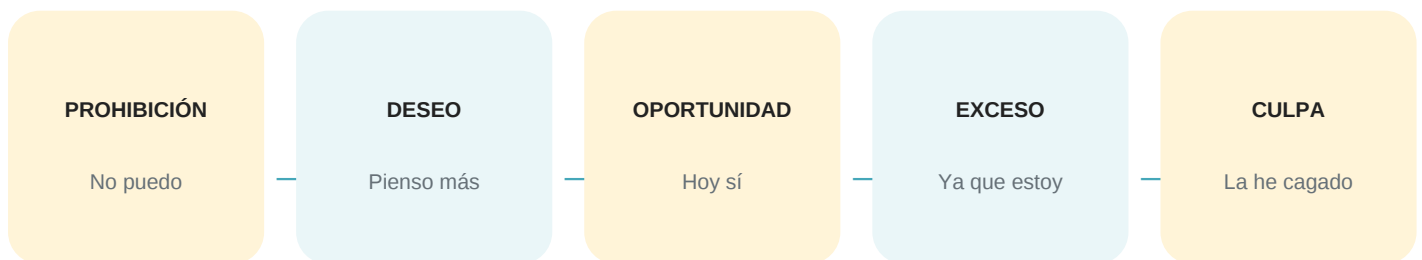
**Antes de comer por impulso, puntúa:**

**HAMBRE FÍSICA****0 — 10****NECESIDAD DE DESCONECTAR****0 — 10**

# Quita poder a los prohibidos.

## Y aprende a volver sin castigarte.

Cuando un alimento solo aparece en tu día libre, puede convertirse en algo que sientes que debes aprovechar hoy porque mañana vuelve a estar prohibido.



### LA PRÁCTICA

Integra deliberadamente un alimento que sueles reservar para el fin de semana en una comida normal entre semana. El objetivo es que deje de ser un evento.

### Después de una comida fuera:

#### PATRÓN ANTIGUO

Culpa → ayuno → hambre → vuelvo a comer de más → “empiezo el lunes”.

#### PROTOCOLO DE VUELTA

Disfruto → la siguiente comida vuelve a ser normal → retomo mis hábitos.

# Diseña tu semana mala.

## No solo tu semana perfecta.

La constancia se rompe cuando tu plan solo tiene dos versiones: hacerlo perfecto o no hacer nada. Crea una versión mínima que puedas mantener cuando tu vida se complique.



### VERDE

Tengo tiempo y energía

3 entrenos · comidas planificadas · pasos habituales



### AMARILLO

Semana apretada

2 entrenos más cortos · comidas simples · movimiento mínimo



### ROJO

Semana horrible

No desaparezco: versión mínima y vuelvo cuanto antes

### TU MÍNIMO SOSTENIBLE

Define hoy el mínimo de nutrición, entrenamiento y movimiento que puedes cumplir incluso en una semana mala.

### CONSTANCIA REAL

No es una racha infinita de días perfectos. Es aprender a volver cada vez antes.

# ¿Qué te está haciendo volver siempre al mismo punto?

A

Lo que hago para adelgazar no es sostenible.

B

Ansiedad, estrés o pérdida de control.

C

Cuando cambia mi rutina, abandono.

D

Un fallo se convierte en días o semanas fuera.

E

Mi entrenamiento y movimiento no encajan en mi vida.

F

Necesito trabajar varias piezas a la vez.

## LA PREGUNTA YA NO ES “¿QUÉ DIETA HAGO?”

Es: ¿qué necesito trabajar para que esta vez no termine igual? Cuando el problema mezcla alimentación, ansiedad, entrenamiento, organización o adherencia, otra solución aislada suele quedarse corta.

## NUESTRO ENFOQUE

NUTRICIÓN

ENTRENAMIENTO

PSICOLOGÍA



**AGU ORTIZ**

NUTRICIÓN · ENTRENAMIENTO · PSICOLOGÍA

**ANTES DE TERMINAR**

# NO EMPIECES OTRA VEZ DE LA MISMA MANERA.

Perder grasa no depende de hacerlo perfecto. Depende de saber qué hacer cuando aparecen el cansancio, la ansiedad, una comida fuera o una semana difícil.

## QUÉ QUIERO QUE TE LLEVES DE ESTA GUÍA

**01**

### **SACIÉDATE**

antes de luchar contra un hambre constante.

**02**

### **ENTIENDE**

si necesitas comida o regulación emocional.

**03**

### **NORMALIZA**

los alimentos para que pierdan poder sobre ti.

**04**

### **VUELVE**

en la siguiente decisión, sin castigos ni compensaciones.

**05**

### **DISEÑA**

una semana que encaje en tu vida real.

## ELIGE UNA CLAVE Y EMPIEZA HOY.

Si necesitas trabajar nutrición, entrenamiento y psicología de forma personalizada, podemos ayudarte.

**ESCRÍBEME "PLAN" Y VALORAMOS TU CASO**

**AGU ORTIZ**

Personas reales.  
Cambios reales.