Redustat® ORLISTAT 60mg

A TIRAR LA TOALLA... ¡EN LA PLAYA!

¡Ya es temporada de vacaciones!
Por eso, preparamos una guía especialmente diseñada que te enseñará cuáles comidas van mejor con tus objetivos, para que luzcas tu nueva figura sin preocupaciones.

¿SOPA DE VERDURAS O DE PAPA?

Sopa de verduras

Ambas opciones son ricas en nutrientes y son saludables; sin embargo, la sopa de verduras normalmente contiene calabaza y chayote en su mayoría y ambos son agua prácticamente, a diferencia de la sopa de papa, que **te dará muchas más calorías y carbohidratos** por porción.

¿CONSOMÉ DE POLLO O SOPA DE PASTA?

Consomé de pollo

Definitivamente el consomé de pollo es la opción. **La razón es que cocinarlo es totalmente natural** (claro, sin añadirle concentrados en polvo o cubos). Su digestión es más rápida que la sopa; además, ésta te dará más calorías y carbohidratos por porción.

Redustat® 60mg
ORLISTAT

¿ENSALADA DE LECHUGAS O VERDURAS CRUDAS?

La que quieras (a corto plazo)

Ambas son naturales. Ambas te darán fibra. Solo toma en cuenta que, como estrategia, **puede ser efectiva en períodos cortos de tiempo**. Algunos estudios han determinado que las dietas "crudiveganas", sin supervisión de un experto, repercute negativamente en tu salud.

¿AGUA SIMPLE O AGUA DE SABOR?

3 de agua simple por 1 de sabor.

El agua es el combustible del cuerpo y en realidad no necesitas tomarla con sabores naturales o artificiales para que cumpla su objetivo y te refresque. Sin embargo, **si tienes antojo puedes hacerla de limón o frutas sin añadirle azúcar extra,** o también puedes optar por infusiones (por ejemplo, corta un pepino en rodajas y añádelo al agua; le dará un sabor diferente).

Redustat® 60mg ORLISTAT

¿CARNE ROJA O BLANCA?

Dependiendo tu objetivo

Ambas aportan buena cantidad de proteínas de alta calidad; sin embargo, las carnes rojas tienden a tener mayor porcentaje de grasa. Si tu objetivo es comer más “limpio”, quizá puedas optar por la carne blanca. Recuerda que tu profesional de la salud es quien te dirá qué es lo mejor para ti.

¿PIÑA O PAPAYA?

Piña

Ambas tienen propiedades que ayudan a la saciedad, con alto contenido en fibras y bajas calorías. Sin embargo, la piña tiene, “bromelina”, enzima que **ayuda al proceso de digestión de las proteínas.** Ya lo sabes, si tu dieta es alta en proteínas, apóyate de la piña.

Redustat® ORLISTAT 60mg

¿NARANJA O TORONJA?

Toronja

Uno de los mitos más recurrentes es decir que la naranja “engorda más” que la toronja; esto es falso, ya que la cantidad de azúcar es la misma. **¿Por qué entonces recomendamos la toronja?** Ésta, gracias a su fibra, te mantiene mayor tiempo satisfecha; tiene menor cantidad de azúcar y tiene buenos niveles de vitamina A y C, mientras que la naranja sólo es alta en vitamina C.

¿TRES O CINCO COMIDAS?

Que tu cuerpo te lo diga

Si tú le preguntas a quien sea cuántas veces come al día, la mayoría te dirá que tres (desayuno, comida y cena). También, la mayoría te dirá que de pronto va por un café, unas galletitas, fruta, etc. Algunos estudios nos dicen que el cuerpo necesita comer cada 3-4 horas. Siendo esto cierto, entonces tendríamos que comer cinco veces, ¿no? **Nuestra recomendación es que lleves una dieta balanceada** y entre comidas te apoyes de colaciones saludables, bajas en carbohidratos y con buenos niveles de saciedad.

Redustat® ORLISTAT 60mg

Recuerda que todo lo que hagas con una buena estrategia te servirá el doble.

Redustat® 60 será tu mejor aliado en tus objetivos para reducir hasta doble de peso que solo con actividad física y una dieta baja en calorías.

con Redustat® ORLISTAT 60mg

Ahora ya puedes tirar la toalla... ¡en la playa!