



¡SE QUEDA,
SE VA!

Redustat[®]  **60mg**
ORLISTAT

**Acciones prácticas para
lograr la figura que quieres.**

¡SE QUEDA,

SE VA!

Redustat[®]  **60mg**
ORLISTAT

No importa qué tan bello sea por fuera, lo que importa es lo de adentro. ¡Sí, acertaste! Estamos hablando del refrigerador y la alacena, ese lugar donde guardas todo lo que puede ayudarte a conseguir la figura que deseas o también a retrasar tus objetivos.

En esta sencilla guía encontrarás algunos alimentos que seguramente tienes en tu cocina y que no es bueno que consumas si te has propuesto eliminar kilos de sobra; además, encontrarás algunos tips para que puedas sustituirlos sin que sientas que te falta ese “saborcito”.

¡ELIGE BIEN!



¡SE QUEDA,
SE VA!

Comencemos diciendo que estas recomendaciones son generales; desde luego, el profesional de nutrición al que consultas te dirá con precisión si debes quitarlo o no. Comencemos:

ALIMENTO	RAZONES	ACCIÓN	SUSTITUTO
CATSUP	Ese aderezo, tiene demasiada azúcar. En promedio, un cuarto de la botella es azúcar.	¡SE VA!	Si es muy necesario, puedes comprar alguna catsup reducida en azúcar; si no lo es, evítala.
EMBUTIDOS	El jamón, salchichas, mortadela, peperoni y muchos otros contienen una gran cantidad de grasa y jarabes para mejorar su sabor y en exceso puede resultar contraproducente para tus metas.	¡SE VA!	No todos los embutidos son malos; elige los de mejor calidad. Algunos de pavo son buena opción. ¡Revisa las etiquetas!
QUESO TIPO AMERICANO	Sí, es práctico; sí, es usual verlo en algunas comidas, pero es más una imitación que un queso en realidad, además de que contiene mucha grasa.	¡SE VA!	El queso es delicioso y mientras más natural mejor. Elige los de mejor calidad (más naturales); puede ser el panela, cottage o ricotta, según lo que quieras comer.
REFRESCOS Y BEBIDAS AZUCARADAS.	Lo que podamos decirte ya lo sabes, pero te lo recordamos: estas bebidas contienen saborizantes artificiales, gran contenido de azúcar y edulcorantes artificiales y demás químicos que elevan tu ingesta de calorías.	¡SE VA!	¡Agua natural! Sí, el agua natural es lo mejor que puedes beber; pero, si te hace falta un poco de dulce, haz agua de frutas.
HELADOS	Son pésimas tentaciones en tu congelador y en general contienen grasas saturadas y trans, y mucha, mucha azúcar.	¡SE VA!	Puedes hacer tus propias paletas. Por ejemplo, puedes hacerlas con agua de limón o de mango. ¡Son deliciosas y estarán hechas por ti!

¡SE QUEDA,
SE VA!

Ahora sigamos con tu alacena, ese lugarcito que también puede contener alimentos que será mejor decirles adiós.

ALIMENTO	RAZONES	ACCIÓN	SUSTITUTO
SAZONADORES	En general, la mayoría tiene grandes cantidades de sodio y químicos como el glutamato monosódico, utilizado para potencializar el sabor de los alimentos y que nos resulta perjudicial para la salud.	¡SE VA!	Echa mano de las especias que tienes en tu especiero y la creatividad a la hora de seleccionar los ingredientes para tu comida
PAN	Vamos, tú puedes soltarlo. El pan, a menos que sea integral o de granos enteros germinados, no son la mejor opción para tus objetivos, y mucho menos en exceso.	¡SE VA!	Puedes suplirlo por tortillas, tostadas (por ti) y por pan integral. Recuerda que las porciones pequeñas son buenas.
BOTANAS Y FRITURAS	Las harinas, colorantes, químicos y sodio que contienen la mayoría de las botanas de bolsita son elevadas.	¡SE VA!	Realiza tus propias botanas con ingredientes naturales o elige semillas sin procesar en cantidad moderada, como nueces, almendras, entre otros.
GALLETAS	Harinas, azúcar, jarabes y demás ingredientes son lo que vas a encontrar en los paquetitos de galletas y la cantidad de calorías es elevada.	¡SE VA!	Si tienes antojo, puedes comer fruta picada o en gajos; contiene azúcar para el antojo, pero no químicos ni tantas calorías.
PALOMITAS DE MAÍZ PARA MICROONDAS	Son sencillas de preparar y no ocupan tanto espacio, pero lamentamos decirte que algunas contienen químicos utilizados como conservadores y otros más para darles sabor, además de contener grasas trans o saturadas.	¡SE VA!	Quizá no tan rápido, pero sí igual de deliciosas serán las palomitas preparadas por ti a la antigüita.

Como has visto hasta aquí, no todo se trata de contar calorías sino de consumir productos sin tantos químicos, más naturales. Es por eso que, además de estas recomendaciones, te invitamos a que revises las etiquetas de los productos que consumes para que evites llevar a tu cuerpo químicos de forma involuntaria o por desconocimiento.

¡LO QUE SE QUEDA!

Si bien hay que hacer limpieza de los productos que consumes y que no son de lo mejor para tu salud y tus objetivos de peso, hay acciones que puedes realizar para conseguir la figura que desees.



- ¡Hidrátate! Tomar al menos 8 vasos de agua al día es lo ideal. Si tu médico te indica más, ¡mucho mejor!



- Además del ejercicio que hagas, mantenerte en movimiento te ayudará a concentrarte y a reforzar tus articulaciones, entre muchos otros beneficios. Son pequeños cambios: por ejemplo, si recibes una llamada, tómala y levántate a caminar mientras hablas.



- Jazz, zumba, gimnasio, baile, natación, lo que tú decidas, pero dedícate tiempo de calidad en el ejercicio. No sólo te ayudará con tus objetivos de peso y figura, sino que te sentirás genial contigo misma.



- Tus objetivos de peso y figura comenzarán a lograrse desde que empiezas a comer mejor. ¡Ayúdate y mantén una buena salud a través de la comida sana!



- Haz que Redustat® 60 sea tu mejor aliado y reduce el doble de peso que solo con actividad física y una dieta baja en calorías; además, si ya lograste tu peso, también es útil para la etapa de mantenimiento.

¡SE QUEDA,

SE VA!