

# ¡SEMANA 6!

## REVISEMOS QUÉ HA PASADO...

Hemos llegado al final de este proceso de aprendizaje... lo que significa que es ¡Hora de volar!

A partir de hoy le entrego el control absoluto de su alimentación y estoy segura que usted es capaz de tomar su propias decisiones de una manera segura, flexible y lo más importante ¡sin miedo!

Ha sido un honor para mí que me permitiera acompañarle durante estas semanas y agradezco la confianza depositada en este programa.

De corazón le digo ¡MUCHAS GRACIAS!



***The Pancake Chick®***

# EL MENÚ

## ES HORA DE PONER EN PRÁCTICA LO APRENDIDO...

No hay menú? Estoy segura que ya en este punto, usted está comiendo lo que le gusta. ¡Siga así!

**¿Qué pasa si ya no quiero pesar todo?** Este programa no se trata de vivir obsesionado pesando todo, sino que al final se vaya dando una idea de las cantidades que usted necesita. Con lo anterior, puede jugársela a ojo (de vez en cuando) con las siguientes guías rápidas:

CARBOS		PROTEINAS		GRASAS	
Medida	carbos aprox	Medida	Prote aprox	Medida	Grasa aprox
1/4 taza	10 a 15g	Palma de la m	20-25g	1/4 taza	15g
1/3 taza	15g a 20g	1/2 taza cocid	20-25g	(semiilas)	
1/2 taza	20g a 25g	1scoop polvo	20-25g	1 cdita	5g
2/3 taza	25g a 30g			(aceites,	
3/4 taza	30g a 40g			mantequillas)	
1 taza	40g a 45g				
Si es fruta considere la mitad de los carbos					

# MANTENIMIENTO

## NOTAS IMPORTANTES...

¿Qué significa mantenimiento? Básicamente una etapa en donde usted se relaja y mantiene lo que logró y es cuando el PROMEDIO SEMANAL de peso se encuentre en un rango de 1 a 2kg.

¿Qué tanto "puedo hacer cheat meals o days? Haciendo énfasis en que todo es balance, si usted se da "permisos" ¡no pasa nada! es justo y ¡necesario! lo importante es no abusar y tener en cuenta que si usted se siente bien (y mantenga su peso) entonces ¡no hay problema!

¿Qué pasa si un día tengo más hambre? Recuerde los mandamientos de la Panqueca. "¡Escuche a su cuerpo!"

¿Si un día perdí el control? Absolutamente nada. Pase la página y ¡siga adelante!

¿Qué pasa si hay un imprevisto en mi vida? si usted estaba en la mitad de un proceso de aumento o perdida de grasa y de repente no puede entrenar, o esta muy estresado... lo que debe hacer es TERMINAR "LA DIETA", tratar de buscar mantener y hacer una pausa hasta que pueda volver a retomar.