



DietPro

[la dieta **que funciona**]

Guía para el
adelgazamiento
y control de peso

Método **DietPro**

DietPro

(la dieta **que funciona**)
Fácil | Rápido | Seguro



www.dietpro.es



El Método DietPro

¿Qué es?

El método Diet Pro consiste en una dieta proteinada que tiene como objetivo reducir la ingesta de lípidos y glúcidos, manteniendo el aporte de proteínas. Así se obliga al organismo a consumir sus propias reservas, primero de glúcidos y más tarde de lípidos, como consecuencia, el adelgazamiento se produce a expensas de la acumulación del tejido adiposo. La finalidad es perder la masa grasa, sin pérdida de masa muscular y eso se consigue con una aportación óptima de proteínas.

¿Por qué hacer la dieta DietPro?

- Con el método Diet Pro se consigue una rápida pérdida de peso y los resultados son inmediatos.
- Ausencia de sensación de hambre a partir del 2º o 3er día, más vitalidad y dinamismo.
- En 10 días puedes llegar a perder una talla
- Se preserva la masa muscular y se esculpturiza la silueta
- Mejora la elasticidad de la piel, evitando la pérdida de tono y la flacidez.
- Simplicidad a la hora de hacer los preparados.
- Gran variedad de productos y excelentes sabores que contienen proteínas de alto valor alimentario y calidad biológica.

¿En qué consiste?

La dieta consiste en la combinación de productos hiperproteicos e hipocalóricos con alimentos convencionales.

El método Diet Pro consta siempre de 5 fases en las cuales se van introduciendo de forma progresiva los alimentos tradicionales, hasta conseguir una dieta equilibrada con un peso saludable.

La duración de cada fase y del tratamiento dependerá del peso que se quiera perder:

	HASTA 6 Kg /días	HASTA 12 Kg / días	HASTA 18 kg/ días
FASE 0 Preliminar	4	4	4
FASE 1 Estricta	14	21	33
FASE 2 Moderada	10	20	30
FASE 3 Ligera	10	20	20
FASE 4 Mantenimiento	7	14	14
DURACIÓN TOTAL	45 días	79 días	101 días

Esta tabla es orientativa, la pérdida de peso es distinta en cada persona y depende de muchos factores. En tu centro habitual puedes encontrar un profesional que te oriente en las distintas fases del tratamiento y te ayude a conseguir tu peso ideal.

Una vez finalizada la fase 2 se tiene que haber conseguido una pérdida del 80% del objetivo marcado, en caso contrario podemos aumentar la duración de esta fase. Sin el consejo de un profesional no se pueden aumentar la duración de la fase 0 y de la fase 1.

¿Quién puede seguir el método DietPro?

■ Los productos Diet Pro están destinados a personas sanas que quieran seguir una dieta para pérdida de peso. En caso de tener alguna enfermedad consulte a su médico antes de empezar ninguna dieta.

¿Quién no puede seguir el método DietPro?

- Todas aquellas personas que padezcan una de las siguientes enfermedades:
 - Insuficiencia renal grave.
 - Insuficiencia hepática grave.
 - Insuficiencia cardíaca grave o descompensada.
 - Diabetes tipo 1.
- Embarazo y lactancia.



Algunos consejos

- Procura beber entre 1,5 y 2 litros de agua diarios (de 6 a 8 vasos de agua), repartidos durante todo el día. El agua puede ser natural, con gas o bien en infusión.
- La cena intentaremos hacerla 2 horas antes de acostarnos y tiene que ser más ligera que el almuerzo.
- No nos podemos saltar ninguna comida, aunque tengamos que comer sin apetito, todas son igual de importantes. Lo ideal es comer cada 4 horas aproximadamente, así nuestro organismo está activo constantemente.
- Tenemos que intentar ser el máximo de estrictos con la dieta, cuanto mejor lo hagamos más rápido conseguiremos nuestros objetivos, pero si algún día, por el motivo que sea, tenemos que comer fuera, escogeremos en función de la fase en la que nos encontremos.
- Si un día puntual tenemos una celebración y nos tenemos que saltar la dieta, al día siguiente haremos el día entero de la fase 0, para así evitar un posible aumento de peso. Al siguiente día continuaremos en la fase en la que estábamos.
- ¡¡¡Desde el departamento técnico os queremos transmitir mucha energía, porque el pequeño sacrificio que tenemos que hacer comporta grandes ventajas!!!

¡¡Ánimos y adelante!!

Las 5 fases del Método DietPro

	HASTA 6 Kg /días	HASTA 12 Kg / días	HASTA 18 kg/ días
FASE 0 Preliminar	4 días	4 días	4 días

En este período se agotan las reservas de azúcar del organismo y empieza el proceso de adelgazamiento. En éste corto período de tiempo se produce una rápida pérdida de peso.

Desayuno: 1 sobre DietPro + café o infusión sin azúcar (edulcorante)

Media mañana: 1 snack DietPro o 1 sobre DietPro

Almuerzo: Verdura permitida + 1 sobre DietPro + infusión

Merienda: 1 sobre DietPro

Cena: Verdura permitida + 1 sobre DietPro + infusión

Durante los 4 días que dura esta fase es importante tomarse el complemento vitamínico-mineral que encontrarás en tu Pack de Inicio. La administración de 1 cápsula diaria de este producto evitará los posibles síntomas de fatiga y de falta energética que podemos padecer al empezar un plan dietético.

Verdura libre: Apio, acelgas, brócoli, brotes de soja, canónigos, calabacín, pepino, berros, endivias, lechuga, espárragos, espinacas, pimiento verde, rábanos, champiñones.

Verdura Controlada (aprox. 200g diarios): Berenjena, calabaza, cebolla, col, coliflor, col de Bruselas, judía verde, nabo, puerro, tomate.

Se recomienda alternar verduras cocidas y verduras crudas en las diferentes comidas.

Verdura a evitar: Alcachofa, maíz, zanahoria, palmitos, guisantes.

Cocciones: Las que precisen poco aceite, tipo hervido, vapor, papillote, brasa, puré, sopas y caldos, escalibada, en crudo, etc.

Condimentos: Se puede utilizar sal, pimienta, vinagre, condimentos deshidratados como ajo, cebolla, perejil, orégano. El aceite recomendado es de 2 cucharadas soperas diarias, que se pueden utilizar para hacer vinagreta con zumo de limón. Quedan excluidas las salsas.

Bebida: Es recomendable beber entre 1,5-2 litros de agua diarios, esta agua puede ser con gas o sin.

También está permitido el consumo de café, té y otras infusiones. Evitar lácteos, zumos de frutas, bebidas alcohólicas y cualquier refresco.

Alimentos totalmente excluidos: pan, arroz, pasta, patata, harinas, sémola, maicena, cereales, azúcar, fruta y productos lácteos.

Comer fuera de casa: Si nos encontramos con esta situación escogeremos un primero a base de verdura o ensalada y un segundo plato de carne o pescado con guarnición de verduras, sin salsas ni condimentos, y de postre una infusión.

HASTA 6 Kg /días

HASTA 12 Kg / días

HASTA 18 kg/ días

FASE 1 Estricta

14 días

21 días

33 días

En esta etapa la pérdida de peso es muy acentuada y en pocos días notaremos una mejora estética.

Desayuno: 1 sobre DietPro + café o infusión sin azúcar (edulcorante) + 1 ración láctica *

Media mañana: 1 snack DietPro o 1 sobre DietPro + 1 ración de fruta *

Almuerzo: Verdura permitida + 1 sobre DietPro + infusión

Merienda: 1 sobre DietPro

Cena: Verdura permitida + 1 sobre DietPro + infusión

* Equivalencias:

1 ración láctica

- 1 vaso de leche desnatada
- 1 yogur desnatado 0% materia grasa
- 1 porción individual queso fresco 0% (125g)

1 ración de fruta

- 1 pieza grande tipo manzana, pera, naranja.
- 2 piezas pequeñas tipo mandarinas, kiwi, ciruela.
- 2 rodajas de melón, piña, sandía.

Complemento vitamínico-mineral:

Durante toda la fase 1 seguiremos tomando 1 cápsula diaria (salvo indicación de tu asesor dietético).

HASTA 6 Kg /días

HASTA 12 Kg / días

HASTA 18 kg/ días

FASE 2 Moderada

10 días

20 días

30 días

En esta etapa empezaremos a introducir otros grupos de alimentos y continuaremos perdiendo peso.

Desayuno:	1 ración de pan * + 1 cucharada de postre de aceite + 1 loncha de jamón dulce* + café o infusión sin azúcar (edulcorante) + 1 ración láctica.
Media mañana:	1 snack DietPro o 1 sobre DietPro + 1 ración de fruta
Almuerzo:	Verdura permitida + 1 ración de proteína animal *+ infusión
Merienda:	1 sobre DietPro o 1 snack DietPro
Cena:	Verdura permitida + 1 sobre DietPro + infusión

*** Equivalencias:**

1 ración de pan	1 panecillo mini 2 rebanadas de pan de molde Medio bol de cereales integrales 5 galletas tipo maría integral
1 loncha de jamón dulce	1 loncha de jamón serrano (sin grasa) 1 loncha de fiambre de pavo 3 lonchas de lomo seco (sin grasa)
1 ración de proteína animal	150g de carne roja o blanca: ternera, buey, lomo de cerdo (sin grasa), conejo, pollo y pavo (sin piel). 200g de pescado blanco: rape, merluza, bacalao, lenguado. 150g de pescado azul: atún, salmón, pez espada, sardina (mínimo 1 o 2 veces por semana). 150g de marisco: sepia, calamar, gambas, mejillones. 2 huevos (máximo 2 veces por semana).

Esta ración se puede comer al mediodía o en la cena, dependiendo de las comodidades y preferencias de cada uno.

Complemento vitamínico-mineral:

Durante toda la fase 2 seguiremos tomando 1 cápsula diaria (salvo indicación de tu asesor dietético).

FASE 3 Ligera	HASTA 6 Kg /días	HASTA 12 Kg / días	HASTA 18 kg/ días
		10 días	20 días

Una vez terminada esta etapa podemos asegurar que hemos perdido el 100% del peso que queríamos bajar.

Desayuno:	1 ración de pan + 1 cucharada de postre de aceite + 1 loncha de jamón dulce + café o infusión sin azúcar (edulcorante) + 1 ración láctica.
Media mañana:	1 snack DietPro o 1 sobre DietPro + 1 ración de fruta
Almuerzo:	Verdura + 1 ración de proteína animal + 1 ración de fruta
Merienda:	1 sobre DietPro o 1 snack DietPro
Cena:	Verdura + 1 ración de proteína animal + 1 postre láctico desnatado *

*** Equivalencias:**

1 postre láctico desnatado	1 yogur de sabores desnatado
	1 yogur desnatado con trozos de frutas
	1 porción individual queso fresco 0% (125g)
	1 vaso de leche desnatada

Verduras libres: En esta fase todas las verduras se consideran libres.

La ración de fruta de media mañana se puede substituir por un zumo de frutas sin azúcar añadido.

La ración de proteína se puede substituir por un sobre o snack DietPro.

Complemento vitamínico-mineral: Durante toda la fase 3 seguiremos tomando 1 cápsula diaria (salvo indicación de tu asesor dietético)

HASTA 6 Kg /días

HASTA 12 Kg / días

HASTA 18 kg/ días

FASE 4 Mantenimiento

7 días

14 días

14 días

Llegados a esta cuarta y última fase podemos asegurar que hemos llegado a nuestro objetivo y que estamos haciendo una dieta equilibrada con todos los grupos de alimentos.

Desayuno:	1 ración de pan + 1 cucharada de postre de aceite + 1 loncha de jamón dulce + 1 café o infusión sin azúcar (edulcorante) + 1 ración láctica.
Media mañana:	1 snack DietPro o 1 sobre DietPro (opcional) + 1 ración de fruta
Almuerzo:	Verdura + 1 ración de carbohidratos * + 1 ración de proteína + 1 ración de fruta
Merienda:	1 snack DietPro o 1 sobre DietPro
Cena:	Verdura + 1 ración de proteína + 1 postre láctico desnatado

*** Equivalencias:**

1 ración de carbohidratos	60g de arroz o 60g de pasta o 60g de legumbre (gramos en crudo). 2 unidades medianas de patata. 2 rebanadas de pan de medio.
---------------------------	--

Si se continua bajando de peso se introducirá $\frac{1}{2}$ ración de carbohidratos en la cena.

La ración de carbohidratos se puede substituir por un sobre o snack DietPro.

Complemento vitamínico-mineral: Al empezar esta última fase dejaremos de tomar el producto (salvo indicación de tu asesor dietético).

Nuestra variedad

Diet Pro propone una gran variedad de sabores para todos los gustos y así hacer la dieta más agradable y fácil.

Desayuno:

Bebida sabor cacao
Bebida sabor capuchino
Crema de cereales sabor manzana y canela
Crema de cereales de chocolate

Media mañana y/o Merienda:

Bebida sabor naranja
Bebida sabor mango y melocotón
Bebida con sabor piña colada
Bebida con sabor frutos rojos
Batido UHT sabor vainilla
Batido UHT sabor chocolate
Natillas sabor vainilla UHT
Natillas sabor chocolate UHT
Pan

Snacks:

Muesli
Bolitas de soja recubiertas de chocolate
Bolitas de soja
Barrita cerealizada con almendra y uva
Barrita cerealizada con frutos rojos
Barrita de praliné cubierta de chocolate
Barrita de chocolate con aroma vainilla
Barrita sabor pizza
Gofre sabor vainilla
Gofre sabor limón

*Almuerzo y/o Cena:

Crema de verduras
Crema de pollo
Crema de espárragos
Tortilla a las finas hierbas
Crep de beicon y queso
Puré de patata
Nuggets de Pollo

Postres:

Crema de vainilla
Crema de chocolate
Mousse de fresa



* En las 2 comidas principales se puede comer un plato de verduras o ensalada y un sobre hiperproteico salado; o bien, el plato de verdura o ensalada y un sobre hiperproteico dulce tipo postre.

Productos registrados en España con el número de registro sanitario (RGS) 26. 12169/GE

Métodos de preparación

Los siguientes métodos son consejos prácticos para consumir de diferentes maneras nuestros productos y así ¡¡ampliar aún más nuestra variedad!!

Las cremas: Diluir el contenido del sobre en la coctelera con la cantidad indicada de agua fría, y calentarlo, sin llegar a hervir.

Cómo consumirlas:

- Calentar la crema y comer con las verduras por separado.
- Añadir las verduras a la crema y comerlo como plato único.
- Añadir la crema a una sopa casera hecha con las verduras, así la crema no será tan espesa.
- Utilizar la crema como salsa.

Ejemplo de salsa de pollo: diluir el contenido de un sobre de crema con 100ml de agua fría y calentarlo.

Preparar un plato de escalibada y extender la salsa por encima.

Las tortillas: Diluir el contenido de un sobre en la coctelera con la cantidad indicada de agua fría y cocinarlo con una paella antiadherente (igual que cualquier tortilla), salpimentar al gusto.

Cómo consumirla:

- Cocinar la tortilla con la paella y añadir las verduras como guarnición.
- Diluir el sobre con agua fría, añadir las verduras y cocinarlo como un revuelto.
- Cocinar la tortilla, enfriarla en la nevera, cortar la tortilla a tiras largas y mezclarla con una ensalada.
- Preparar un gratinado caliente o un pastel frío de verduras:

Ejemplo de gratinado: Colocar una capa de verduras en un plato resistente a altas temperaturas, extender la tortilla (sin cocinar) y poner en el horno. Cuando este gratinado salpimentar al gusto.

Ejemplo de pastel de verduras: Dejar reposar el gratinado y ponerlo en la nevera.

Los nuggets: Mezclar el contenido de un sobre en la coctelera con la cantidad indicada de agua fría hasta obtener una pasta homogénea, hacer pequeñas porciones y calentarlo en el horno a 200C durante 20 minutos.

Cómo consumirlos:

- Cocinar los nuggets en el horno y añadir las verduras como guarnición.
- Dejar enfriar los nuggets y mezclarlos en la ensalada.

Los purés: Mezclar el contenido de un sobre en la coctelera con la cantidad indicada de agua fría hasta obtener una pasta homogénea, y calentarlo.

Cómo consumirlos:

- Calentar el puré y comer las verduras por separado.
- Servir el puré directamente frío del frigorífico.
- Añadir las verduras al puré y consumirlo como plato único.

Las bebidas: Diluir el contenido de un sobre en la coctelera con la cantidad indicada de agua fría y mezclarlo hasta obtener una absoluta disolución.

Cómo consumirlas:

- Las bebidas se pueden consumir frías o calientes.
- Adaptando la cantidad de agua se puede modificar el espesor. Si deseamos una consistencia parecida a un batido añadiremos menos cantidad de agua.
- Para aumentar el aroma, un vez diluidas, ponerlas 10 minutos en la nevera.
- Para preparar sorbetes poner la disolución en el congelador y removerlo regularmente.

Controla tu pérdida de peso



HASTA 6 Kg / días		HASTA 12 Kg / días		HASTA 18 kg / días	
	PESO INICIAL		PESO INICIAL		PESO INICIAL

Día	Peso	Día	Peso	Día	Peso
7	7	7
14	14	14
21	21	21
28	28	28
35	35	35
42	42	42
		49	49
		56	56
		63	63
		70	70
		77	77
				84
				91
				98
	PESO FINAL		PESO FINAL		PESO FINAL

¡¡¡No te preocupes si sufres un estancamiento de peso!!!

Casi siempre la pérdida de peso es más pronunciada los primeros días de la dieta, a menudo hay periodos cortos en que el peso se estanca. No te desanimes y continua con la dieta, verás como en 2 o 3 días vuelves a bajar de peso.

Consejos para un buen mantenimiento

La etapa de mantenimiento es tan o más importante que el resto, llegados a este punto el objetivo es evitar el indeseable efecto yo-yo. Si llevamos un control y sabemos compensar los excesos no tenemos porqué volver a recuperar peso.

Para evitar recuperar el peso perdido, nuestro consejo es pesarse una vez por semana, siempre el mismo día a la misma hora y con la misma ropa. Si llevamos un control semanal es más difícil este aumento.

Cuando surjan celebraciones o comidas copiosas es interesante que al día siguiente se compense el extra con un día completo de la fase 0; o bien, con productos substitutivos de comida.

Si entre horas tenemos hambre o nos apetece “picotear” piensa que en nuestros centros hay una gran variedad de snacks saciantes bajos en calorías.

En nuestros centros también puedes encontrar tratamientos estéticos ideales para complementar el método DietPro.
¡¡Consúltanos!!



Una alimentación equilibrada

Alimentarse correctamente es una preocupación cada día más extendida en los países desarrollados. Es un tema que interesa a muchas personas, y el acto de seguir una alimentación equilibrada es el medio más sencillo para alcanzar y disfrutar del bienestar personal.

La dieta equilibrada es aquella manera de alimentarnos que aporta alimentos variados con cantidades adaptadas a nuestros requisitos y condiciones personales. Llevar una alimentación equilibrada no significa ingerir mucha comida, ya que resulta tan importante la cantidad como la calidad de esta.

Es interesante pensar que no se puede disfrutar de una vida saludable comiendo pocos alimentos. La variación es ideal desde el punto de vista del bienestar, permitiendo gozar, además, de la riqueza de los diferentes sabores, olores y aromas. De hecho, comer y beber forma parte de la alegría de la vida y, sin duda, la gastronomía no está reñida con las recomendaciones dietéticas ni con una alimentación saludable.

Aquí tenemos unas sugerencias de frecuencias de consumo de los alimentos más destacados. La presentación culinaria y la forma de cocinar tienen que huir de la monotonía, consiguiendo así platos sabrosos y atractivos.

■ Verduras y hortalizas crudas	a diario
■ Verduras y hortalizas cocidas	a diario
■ Pan	a diario (80g. aprox.)
■ Lácticos	a diario (600ml aprox.)
■ Frutas cítricas	1 o 2 al día
■ Frutas no cítricas	1 o 2 al día
■ Pastas y arroz	2 o 3 veces por semana
■ Legumbres	1 o 2 veces por semana
■ Pescado blanco	2 o 3 veces por semana
■ Pescado azul	1 o 2 veces por semana
■ Carne magra	2 o 3 veces por semana
■ Carne grasa	1 vez por semana

Comer en casa haciendo una dieta equilibrada

- Planifica tu compra. No olvides incluir alimentos básicos de todos los grupos en tu lista.
- Al pensar los menús, elige alimentos variados de manera que semanalmente haya productos de todos los grupos de alimentos.
- No abuses de los alimentos ricos en grasas de origen animal.

- Escoge la forma de cocinar más adecuada utilizando las diferentes técnicas posibles: a la plancha, asado, al vapor, al papillote, frito, hervido, etc.
- Es importante no olvidarse de consumir diariamente hortalizas, verduras, frutas y lácticos.
- Para los guisos o las ensaladas utiliza preferentemente aceite de oliva.
- La bebida de elección para comer es el agua. Adicionalmente, quien lo prefiera puede tomar una copa de vino o una cerveza.
- Evita levantarte de la mesa estando totalmente saciado.
- Utiliza para comer entre 30-40 minutos.

Comer fuera de casa haciendo una dieta equilibrada

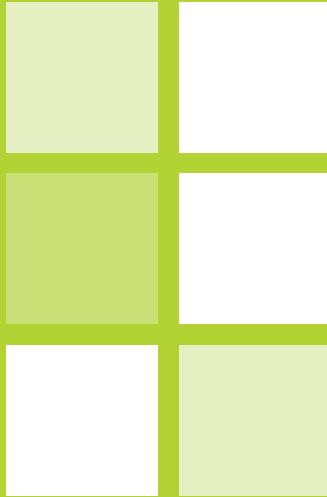
- Escoge un menú variado que incluya alimentos de todos los grupos básicos.
- Busca un local donde sea posible escoger vegetales frescos (verduras, hortalizas, frutas).
- De postre, selecciona fruta fresca o, de vez en cuando, algún láctico.
- Evita raciones excesivamente grandes. Es preferible dejar comida en el plato.
- No abuses de fritos, rebozados, empanados y guisos con grasas.
- Como preparación culinaria, escoge los alimentos asados, a la plancha, parrilla, vapor, etc.
- Es preferible escoger el agua como bebida, aunque se podría tomar una copa de vino o una cerveza en la comida.
- Evita comer en menos de 30-40 minutos.

Ejercicio físico

La práctica de ejercicio físico moderado, es de vital importancia para un estado de salud adecuado. La actividad física proporciona claramente beneficios para la salud:

- Ayuda a prevenir el sobrepeso.
- Fortalece y da flexibilidad a los músculos y las articulaciones.
- Disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.
- Mejora la masa muscular.
- Mejora el tránsito intestinal.
- Aumenta las defensas del organismo y mejora el sistema inmunológico.
- Es una forma sencilla de contribuir a la regulación de la glicemia y del colesterol sanguíneo.
- Un ejercicio físico adecuado nunca tiene que ser extenuante ni doloroso.

Una dieta equilibrada, una buena hidratación y ejercicio físico son los pilares de la salud a cualquier edad.



DietPro

www.dietpro.es

