



# DietPro

Pack express 15

La Dieta que  
funciona

Método de  
adelgazamiento  
y control de peso

[www.DietPro.es](http://www.DietPro.es)

# DietPro

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



[www.dietpro.es](http://www.dietpro.es)



# El Método DietPro Express 15

## ¿Qué es?

El método DietPro Express 15 consiste en una dieta proteinada que tiene como objetivo reducir el máximo peso posible en el período de 15 días. Está pensado para hacer esta dieta en fechas puntuales en las cuáles nos interesa una pérdida de peso y volumen rápido, cómo puede ser antes o después de navidades, en vacaciones o para una celebración puntual como una boda.

## ¿Por qué hacer la dieta DietPro Express 15?

- Con el método DietPro Express 15 se consigue una rápida pérdida de peso y los resultados son inmediatos.
- En 15 días puedes llegar a perder entre 3 y 6 kilos.
- Se preserva la masa muscular y se esculptiza 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 DietPro Express 15 consta de 3 fases en las cuales se van introduciendo de forma progresiva los alimentos tradicionales.

La duración de cada fase está pensada para perder el máximo de peso en 15 días:

	Duración (días)
FASE 1 Estricta	4
FASE 2 Moderada	6
FASE 3 Ligera	5
<b>DURACIÓN TOTAL</b>	<b>15 días</b>

Una vez terminada la fase 3 haremos una dieta equilibrada, para mantener la pérdida de peso conseguida y así evitar el indeseable efecto yo-yo.

## ¿Quién puede seguir el método DietPro Express 15?

■ 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 Express 15?

■ Todas aquellas personas que estén en una de las siguientes situaciones:

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.

■ 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 3 fases del Método DietPro Express 15

	Duración
<b>FASE 1 Estricta</b>	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.

<b>Desayuno:</b>	1 sobre DietPro + café o infusión sin azúcar (edulcorante)
<b>Media mañana:</b>	1 snack* DietPro o 1 sobre DietPro
<b>Almuerzo:</b>	Verdura permitida + 1 sobre DietPro + infusión
<b>Merienda:</b>	1 sobre DietPro
<b>Cena:</b>	Verdura permitida + 1 sobre DietPro + infusión

\*En esta fase sólo se puede consumir un snack DietPro al día. Éste snack se puede comer a media mañana o en la merienda.

**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, brasa, 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, este 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 en 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.

## FASE 2 Moderada

Duración

6 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

\*En esta fase sólo se puede consumir un snack DietPro al día. Éste snack se puede comer a media mañana o en la merienda.

### \* 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.



## FASE 3 Ligera

Duración

5 días

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

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

\*En esta fase se pueden consumir dos snacks DietPro al día.

### \* 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).

### Verduras libres:

En esta fase todas las verduras se consideran libres.

# 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



		Medidas		
Día	Peso	Cintura	Contorno	Caderas
1	.....	.....	.....	.....
5	.....	.....	.....	.....
10	.....	.....	.....	.....
15	.....	.....	.....	.....

**Para tomar las medidas:**

**Cintura:** 3 dedos por encima del ombligo.

**Contorno:** 3 dedos por debajo del ombligo.

**Contorno:** Debajo del glúteo.

**¡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.

**¡En ocasiones el peso se estanca pero las medidas van disminuyendo!**



# Consejos para un buen mantenimiento

En éste periodo es hora de introducir los carbohidratos en la comida y la segunda ración de proteína animal en la cena.

## 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

## 1 ración de proteína animal

150g 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)

Si pasados los 15 días del método DietPro Express 15 queremos continuar perdiendo peso podemos prolongar la fase 3 hasta conseguir nuestro peso objetivo.

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.

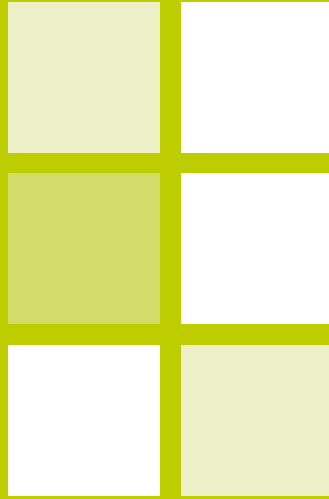
Para evitar recuperar el peso perdido, nuestro consejo es pesarse una vez por semana, siempre el mismo día a la misma hora y con la misma ropa. Si llevamos un control semanal es más difícil este aumento.

Cuando surjan celebraciones o comidas copiosas es interesante que al día siguiente se compense el extra con un día completo de la fase 1; 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!!



[www.dietpro.es](http://www.dietpro.es)

