

RESPUESTAS

- 1) Todas las anteriores, la obesidad es causada por: el azúcar, los procesados, la comida chatarra, la publicidad y los carbohidratos consumidos de forma desmedida.
- 2) Para combatirla podemos tomar más agua, consumir menos azúcar, más alimentos cercanos a la fuente, frutas y vegetales. Preferiblemente pollo y pescado.
- 3) Frente a las tentaciones lo mejor es ser determinado, mantenerse firme y no ceder.
Con la META en la MENTE sólo así podremos lograrlo.

¿CÓMO COMBATIR LA OBESIDAD?

El cambio en los hábitos alimenticios, marcado por el aumento de la disponibilidad de alimentos con alto contenido calórico y poco valor nutricional (comida chatarra). Las intensas campañas de publicidad de ese tipo de productos también contribuyen con una excesiva ingesta de calorías y el consecuente aumento de peso, porque por supuesto a las empresas productoras no les importan las consecuencias, solo facturar.

La dieta en muchos países se compone en gran medida de un grupo de alimentos con elevadas cantidades de carbohidratos.

En nuestra sociedad se ha creado el mal hábito de celebrar todo alrededor de una mesa y con comida que no siempre es la mejor para el cumplimiento de nuestro propósito.

Adicional a la ingesta de bebidas alcohólicas que también ayuda a nuestro aumento de calorías en el plan alimenticio.

ENTONCES ¿QUÉ SÍ? Y ¿QUÉ NO?

COMIDA MÁS REAL

Alimentos cercanos a la fuente
+ frutas + vegetales + hortalizas + proteína + agua
Esto sería lo ideal para empezar, consumir menos carbohidratos y cambiarlos por una deliciosa ensalada, un cuarto de aguacate, probar deliciosas verduras y



ESCRÍBENOS
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

2

ALIMENTACIÓN

DIME QUÉ COMES Y TE DIRE QUIÉN ERES I
ALIMENTOS BUENOS Y MALOS

RESUMEN

Lo más importante para bajar de peso es sin lugar a dudas, una buena alimentación, una más real, con unos alimentos balanceados y cero basura.



prepararlas con de forma diferente que permitan que tengamos saciedad a la hora de comer.

Incluir frutas como manzana verde, fresas o coco, para momentos de ansiedad. También frutos secos.

OJO CON LOS PROCESADOS

Menos comida chatarra, productos ultra-procesados, NO al azúcar (bájale lo más posible).

Como dice en el video, debemos consumir productos más naturales, con menos etiquetas.

Es un regalo que podemos darle a nuestro cuerpo, eliminando estos primeros días este tipo de alimentos.

Es clave ya que iniciaste este camino, preparar o decirle a quien te cocine que puede realizar deliciosas recetas con los alimentos permitidos, para que esta experiencia realmente sea para siempre.

Recuerda que la diferencia de este programa, es que no es un simple método para bajar de peso, es una forma de vivir, un estilo que te permitirá mantenerte como siempre has querido en el tiempo.

De ti depende que lo hagas a consciencia y de forma divertida y creativa para que no se te dificulte.



ESCRÍBENOS
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

2

ALIMENTACIÓN

DIME QUÉ COMES Y TE DIRE QUIÉN ERES I
ALIMENTOS BUENOS Y MALOS

¿CUÁL ELIGES A DIARIO?

Comida Rápida vs. Comida Sana

- Big Mac MR
- McPapas MR MED
- Coca-Cola MED



1089 Kcal
31g Proteínas
41g Grasas

152g Carbohidratos
1378mg Sodio

VS

- Atún al Grill
- Arroz Blanco
- Ensalada Acelgas, Zanahoria y Vainitas
- Naranja
- Vaso de Agua



502 Kcal
46g Proteínas
12g Grasas

59g Carbohidratos
430mg Sodio



WWW.ARISTIDESCERVANTES.COM

Dr. **Aris**
SALUD - ÉXITO - FELICIDAD



ESCRÍBENOS
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA