

# PROTOCOLO ALFA DE ALIMENTACION PARA MUJERES MADURAS

COACH MAX



PLAN NUTRICIONAL DE 28 DIAS!

## **Protocolo de Alimentación Alfa**

© 2023 Coach Max, Derechos Reservados

Ninguna parte de este curso de pérdida de peso, puede ser reproducida, impresa, o duplicada para fines que no sean estrictamente de uso personal.

Este programa didáctico, está registrado bajo las leyes nacionales e internacionales de derecho de autor, prohibido el uso de este material para propósitos comerciales.

Protocolo de Alimentación Alfa © 2023 Todos los derechos reservados ®

## **Aviso de exención de responsabilidad:**

Las guías y combinaciones nutricionales contenidas en el Protocolo de Alimentación Alfa, son para personas adultas mayores de edad y para fines educativos solamente.

No pretenden tratar, curar o sanar ningún tipo de enfermedad, ni reemplazar diagnósticos o indicaciones dadas por profesionales de la salud.

El Protocolo de Alimentación Alfa, al igual que los demás programas de pérdida de peso, debe realizarse después de una debida evaluación medica y siguiendo las pautas, e indicaciones ofrecidas por tu medico.

# Bienvenida al Protocolo de Alimentación Alfa!

Te felicito! Por haber tomado la decisión de realizar el programa de alimentación y pérdida de peso para adultos mas efectivo del mercado.

Tienes en tus manos una herramienta de gran utilidad para tomar el control de tu peso y figura debes ahora hasta los años dorados de tu vida.

Las pautas y combinaciones nutricionales que este método avanzado de pérdida de peso te ofrece, ya han sido probadas en miles de transformaciones corporales, demostrando ser altamente efectivas y exitosas, a la hora de perder peso y moldear la figura femenina después de entrar en la edad madura.

Cada una de las combinaciones exclusivas de nutrientes que contienen los 28 días del plan nutricional de este programa, han sido meticulosamente elegidas por su efectividad a la hora de llevar a las personas en la madurez a perder peso, reducir la grasa de vientre y acelerar el metabolismo.

Esta programación nutricional, contiene los macro y micro nutrientes que específicamente generan el mayor impacto a la hora de estabilizar, reparar y restaurar el metabolismo de la mujer adulta, hasta su punto de máxima eficiencia.

Al implementar el Protocolo de Alimentación Alfa a cabalidad, lograrás depurar de tu organismo los tóxicos y toxinas estancadas, para que tu cuerpo pueda destruir las moléculas de grasa almacenadas en tu región abdominal y demás zonas corporales problemáticas.

Ten presente que la disciplina es una parte vital que deberá complementar este revolucionario plan de pérdida de peso, si pones en práctica los lineamientos de este sistema, seguro que lograrás buenos resultados.

Gracias por haber elegido este sistema de adelgazamiento avanzado para guiarte hacia tu mejor peso, salud y figura.

El cual ha sido preparado con mucho amor y entrega, con el propósito de que te sirva como un mapa de guía, en el usualmente confuso y difícil sendero de la pérdida de peso durante la etapa de la madurez.

Ahora debes leer los pasos que te permitirán implementar correctamente este programa.  
A la carga!

**Coach Max,**  
Experto en Adelgazamiento Femenino



# Introducción

## Fundamentos del Protocolo de Alimentación Alfa

---

Para sacar el mayor provecho de este programa, es necesario que apliques los 2 principios fundamentales que te permitirán lograr el éxito al utilizar este poderoso programa de pérdida de peso.

---

# 1

## Sigue las Pautas en el Orden Programado

La combinación de alimentos que componen este programa, han sido diseñados de forma tal, que al realizarlos en la manera indicada cada uno de ellos se fortalecerán entre sí; creando una poderosa sinergia metabólica y hormonal que maximizará la pérdida de peso, la reducción de grasa visceral y la inflamación.

Por esta razón, debes seguir el orden establecido y apegarte a las indicaciones que componen el Protocolo de Alimentación Alfa. Si sigues la fórmula programada, obtendrás resultados y lograrás el éxito.

Y si por alguna razón, durante los próximos 28 días, se te presenta algo que te impida apegarte al programa, no te pares, ni te decepciones, simplemente sigue adelante con el próximo día y mantén la disciplina como si nada hubiese pasado.

## 2

# No Existe el Fracaso en Este Programa

El segundo fundamento del Protocolo de Alimentación Alfa, es que no existe el fracaso como tal, a la hora de tomar el control de tu peso corporal durante la perimenopausia o la menopausia.

Por lo que durante la realización de este programa debes tener presente, que miles de personas han estado en igual o en peores condiciones físicas, metabólicas y hormonales que tu y aun así, con estas técnicas nutricionales han logrado perder peso de forma efectiva y natural.

Por lo tanto, si en alguna etapa de las cuatro semanas de implementación de este programa no estas obteniendo los resultados deseados, no significa que no te vaya a funcionar.

Simplemente significa, que tu organismo necesita adaptarse a los cambios biológicos, fisiológicos y hormonales que estarán ocurriendo en tu cuerpo para que puedas empezar a perder grasa de forma eficaz.



## Para maximizar la efectividad del Protocolo Alfa, sigue los siguientes pasos:

La Programación nutricional del Protocolo Alfa está estructurada en un esquema fácil de comprender y realizar, con cinco comidas al día: **desayuno, merienda, almuerzo, merienda y cena.**

-Elige un complejo multivitamínico basado en **tu género y edad** y de una marca reconocida.

-Compra una batida de proteína, se venden en todas las tiendas de nutrición, solo asegúrate que sean de una marca conocida y que tenga **menos de 4 gramos de azúcar** y no más de 120 calorías por servicio, elige el sabor que más te agrade.

-Imprime las hojas de la programación nutricional **antes de iniciar la semana.**

-Verifica que los alimentos que contiene **no te den alergias** (sustituye con otra casilla del mismo renglón, las comidas a las que seas alérgico).

-Haz la compra de los alimentos que necesitaras, **antes de empezar la semana.**

-Pega la lista en la nevera, y síguela durante la semana y divide las 5 comidas entre **tus horas preferidas de comer.**

## Consejos prácticos para la preparación de los alimentos:

-Puedes agregarle los condimentos o sazones que desees a la comida, pero **no le añadas aceite**, y si lo haces, que sea muy poco y de oliva.

-Al preparar las carnes puedes hacerlas horneadas, asadas, guisadas sin aceite, o hervidas, pero **nunca fritas**.

-La tuna o atun enlatado debe ser **en agua**, nunca en aceite.

- **Los vegetales** que sean al grill, a la plancha o al vapor.

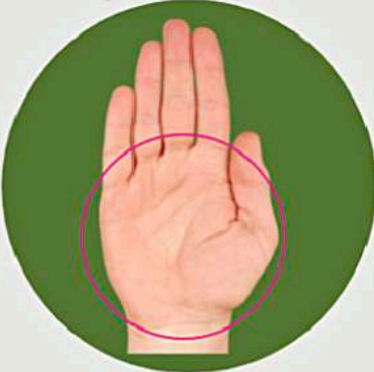
-El pescado puede ser al grill, al vapor, o a la plancha, pero **no frito**.

-Bebe toda el agua que necesites y **desees beber**.

-Asegúrate de tomar multivitaminas todos los días durante todo el proceso de tu transformación para ayudar a **eliminar las deficiencias nutricionales** preexistentes.

## Guía Porciones de Alimentos Protocolo Alfa

### Palma



Proteínas:  
Carnes y pescados

### Mano



Carbohidratos:  
Frutas y granos

### Puño



Vegetales y pures

### Manos Juntas



Ensaladas y legumbres



Las raciones de víveres oscilarán en base a tu contextura física

Tus manos tienen la clave para asegurarte de que el tamaño de tus porciones sean justo a la medida que debes usar, ya que estas revelan el tamaño del cuerpo de cada persona.

En la programación nutricional del Protocolo Alfa los cinco dedos de las manos representan el número de veces que debes comer al día.



## **Este es un ejemplo de las porciones que debes consumir de los carbohidratos como:**

**Plátanos amarillos** = En base al tamaño de tu mano y del tamaño de los plátanos, la ración oscilará entre un plátano y medio, a tres plátanos.

**Guineos verdes** = Igual a los plátanos, el tamaño de porción variará de acuerdo con la contextura física de la persona, la ración oscilará entre tres guineos a seis guineos, tomando en cuenta el tamaño de cada unidad.

**Jugos y batidas de frutas** = Utiliza tu mano abierta para medir la totalidad de las frutas que utilizaras. Es decir, que si vas a hacer un jugo o batida de 2 frutas, debes asegurarte de que la unión de las 2 frutas equivalgan a una porción del diámetro de palma de tu mano abierta. Y si la batida lleva hortalizas, debes utilizar tus 2 manos juntas para determinar la porción de hortalizas.

**Panes y tortillas** = Puedes utilizar tu puño cerrado para determinar la porción de pan integral francés, galletas de soda, o integrales, y el puño abierto para tortillas integrales y el pan en lonjas integral sin azúcar.

**Ensaladas** = Utiliza tus dos manos abiertas juntas (como en la grafica), para determinar la porción de ensaladas que debes consumir.

## Para las proteínas

Toma la palma de tu mano abierta, como medida para el consumo de las proteínas, esto sin contar los dedos. Así podrás elegir con efectividad la ración que debes consumir de las carnes, claras de huevo y pescados.

**Claros de huevo** =En las porciones de claras de huevo puedes elegir agregar una yema a tus claras, es decir, un huevo entero junto con el resto de claras. La cantidad de claras por porción oscila entre 2 a 4 claras de huevo, dependiendo del tamaño de la palma de tu mano.

**Batidas de proteína**= Estas ya traen su propia medida en su interior, solo sigue las instrucciones de la etiqueta.

**Sandwiches y Wraps**=Para los sandwich de tuna, queso, jamón de pavo, los wraps y la ensalada de tuna:

Puedes agregar media cucharadita de mayonesa de dieta, a los wraps de pollo, a los sandwich de jamón o de queso, y a la ensalada de tuna. También puedes agregar ensalada a tu gusto, a cada uno de los sandwich de la programación nutricional.

**Quesos y jamones** = Utiliza tu dedo índice para determinar el tamaño del queso si es duro sin grasa, y el equivalente de 2 a 3 lonjas de queso de dieta. Lo mismo con el jamón de pechuga de pavo 2 a 3 lonjas dependiendo tu tamaño.



# Grasas Esenciales

En las porciones de grasa esenciales que tu cuerpo necesita las obtendrás mayormente de la, carnes, pescados, huevos quesos y demás productos lácteos.

## 3 Recomendaciones finales

1. Cuidado con la sal, puedes utilizarla pero con moderación.
2. Aléjate de los dulces, durante la realización del programa.
3. Pospón el consumo de bebidas alcohólicas para cuando hayas terminado el programa..

---

# La Reingeniería Nutricional del Protocolo Alfa

---

Programación Sistemática de  
Nutrientes Premium

# Nutrición Para La Edad Madura

La nutrición es la herramienta más importante a nuestra disposición para reparar y restaurar el bienestar de todos los procesos metabólicos que ocurren en nuestro organismo. Los alimentos que componen el Protocolo de Alimentación Alfa, han sido científica y empíricamente probados en la vida real.

Demostrando su calidad y efectividad a nivel micro y macro-nutricional para contrarrestar los efectos nocivos que produce la triada del envejecimiento metabólico en una persona que ha entrado en la madurez.

Aportando resultados sorprendentes en relación a la activación de la quema de grasa visceral, la reducción de la inflamación, activación de la masa muscular y la pérdida de peso.

La programación nutricional que contiene este revolucionario programa de adelgazamiento, está diseñada para restablecer el orden natural de tu ecosistema bacteriano y del metabolismo hormonal en el periodo de la perimenopausia y las menopausia.

Proveyéndole a tu cuerpo adulto las grandes cantidades de nutrientes anti-envejecimientos de alta calidad, requeridos para producir el impulso hormonal y metabólico necesario para que tu pérdida de peso sea rápida, efectiva y sostenible a largo plazo.

La programación nutricional de este programa, te proveerá la alimentación que tu cuerpo de mediana edad requiere para revertir los daños que tu organismo ha recibido a través de la aparición de la triada del envejecimiento biológico, los años de descuidos, de enfoques nutricionales erróneos, de estrés y de una posible vida sedentaria.

Este programa esta compuesto por una variedad única de nutrientes específicos que trabajan como si fueran una orquesta en tu cuerpo adulto; donde cada nutriente es un instrumento, el cual debe ser tocado en una sincronización perfecta.

Este poderoso plan de alimentación contiene de un conjunto de permutaciones macro y micro nutricionales con una combinación única de compuestos fitoquímicos, betacarotenos y compuestos felonicos específicos, que el cuerpo maduro necesita, para balancear las hormonas, reparar metabolismo y acelerar la quema de grasa; nutrientes que por si solos, al cuerpo maduro se le dificulta extraer de la comida regular.

Con esta secuencia nutricional, lograrás perder peso y desinflamar tu cuerpo de forma rápida y saludable, para que te sientas llena de energía; a medida que mejoran cada uno de tus procesos fisiologicos, incrementando la eficiencia y el rendimiento de tu metabolismo en cada una de las etapas de la secuencia alimentaria.



Cada una de las comidas, almuerzos y meriendas del Protocolo Alfa, están organizadas en un orden de consumo específico, que permite que los alimentos trabajen en sinergia entre sí, aumentando exponencialmente la eficiencia con la que tu metabolismo descompone la grasa corporal y la utiliza como su fuente principal de energía.

Estos alimentos desencadenan un impulso metabólico más allá del punto de contención que genera la triada del envejecimiento biológico, responsable de deteriorar y detener la pérdida de peso, en las personas maduras.

El protocolo de Alimentación Alfa contiene una lista de alimentos naturales altos en proteínas de calidad de pescados, carnes magras y fibras solubles, e insolubles provenientes de hortalizas, víveres, plantas y vegetales crucíferos, entre otros, que hacen maravillas en el sistema digestivo de una persona adulta.

Ya que estos ayudan a bloquear la absorción de calorías vacías, disminuyen los niveles de insulina (hormona promotora de la grasa visceral) y nutren las bacterias saludables, las que queman grasa, rejuvenecen y aceleran el metabolismo.

El organigrama nutricional del Protocolo Alfa unifica los nutrientes de forma tal, que su consumo te permitirá disfrutar de una renovada belleza corporal y una vibrante energía.



Con este programa integrarás a tu dieta un conjunto de alimentos que se encuentran entre los más saludables del mundo, que al combinarlos en una secuencia de alineación en total congruencia con las necesidades especiales de tu cuerpo actual, producirán resultados impresionantes en tu cuerpo.

Debido a que estos apoyan el metabolismo adulto en la oxidación de la grasa del tejido adiposo, la desintoxicación del organismo, el fortalecimiento de los músculos, la producción de energía a nivel celular y la quema de grasa, especialmente del área abdominal.

Otro de los grandes beneficios de este nuevo paradigma de alimentación para personas maduras, es que te ayudara a elevar tu entendimiento en términos de una alimentación saludable en una persona adulta.

Y de esta forma, logres desarrollar una visión clara de cuales son los alimentos que necesita tu metabolismo adulto y puedas mantenerte en optima condiciones físicas por el resto de tu vida.

# Guía de Alimentos Alfas Para Personas Adultas

## CARBOHIDRATOS ALFA:

**Guineos Verdes:** Altos en magnesio, y vitaminas del complejo B, proveen energía, aumentando el animo y sirven como punto de partida para el impulso metabólico.

**Batatas:** Fuente de protección de las células por el daño de la oxidación diaria que produce el estrés y la contaminación, especialmente durante la menopausia.

**Plátanos Amarillos:** Altos en fibras y potasio, ayudan a regular la glucosa en la sangre para optimizar el metabolismo para la quema de grasa visceral.

**Ñame:** Contiene una poderosa combinación de fósforo, potasio y hierro que ayuda a el organismo a depurarse de los tóxicos que le bloquean y le impiden trabajar de forma efectiva al entrar en la edad madura.

**Yautía:** Promueve la digestión y alimenta las bacterias saludables, reduce significativamente los picos de glucosa en la sangre y contiene aminoácidos esenciales para la reparación de las células.

**Rulos Verdes:** Altos en fibras y nutrientes, excelentes para reducir la inflamación y disminuir la acumulación de la grasa en zonas problemáticas del cuerpo.

---

**Auyama:** Alta en potasio y betacaroteno, regula los niveles de azúcar en la sangre y aumenta la velocidad de la metabolización de las grasas y otros productos de desecho.

---

**Papas:** Ricas en fibras que ayudan a regular el tránsito intestinal y la función digestivas. Aportan potasio, vitamina C, y vitaminas del grupo B que tienen funciones importantes para revitalizar el metabolismo.

---

**Tortilla Integral:** Rica en fibras, minerales y vitaminas, ataca las toxinas perjudiciales y contienen aminoácidos esenciales para la oxidación de la grasa abdominal.

---

**La avena integral:** Contiene fibras insolubles que promueven la activación intestinal y ayudan a producir una sensación de saciedad, reduciendo los antojos en el proceso.

---

**Cepa de Apio:** Ricos en calcio, fósforo y vitamina A, ayudan a reconstruir el metabolismo y a reducir los perjudiciales radicales libres promotores del envejecimiento.

---



**Brócoli:** Vegetal de gran aporte nutritivo para el cuerpo maduro, rico en zinc, vitamina K, útil para acelerar la descomposición de la grasa visceral.

---

**Coliflor:** Alto en fibras y vitaminas C, laxante y desintoxicante natural que ayuda al organismo durante la menopausia a la absorción correcta de los nutrientes esenciales.

---

**Zanahoria:** Ricas en betacaroteno, vitamina A y potasio, contiene una amplia gama de enzimas y antioxidantes que aceleran todas las funciones metabólicas que desintegran la grasa corporal.

---

**Espárragos:** Son Altos en fibras, vitaminas y antioxidantes altamente rejuvenecedores. Estos también ayudan a desinflamar el cuerpo, ya que contienen componentes diuréticos y nutrientes que ayudan a la formación de anticuerpos.

---

**Pepinos:** Alto en enzimas que ayudan a reducir los lípidos y el colesterol, también favorece el tránsito intestinal y balancear el PH del cuerpo.

---

**Pimientos:** Sin importar el color, todos son ricos en antioxidantes que nos ayudan a eliminar las toxinas, y a inhibir la transformación de carbohidratos en grasas.

---

**Tomate:** Alto en potasio, magnesio, fósforo, y caroteno. Excelente antioxidante de alto poder antiinflamatorio y rico en vitaminas C.

---

**Repollo:** Contienen provitaminas, rico en vitamina K, E y C y también, en los folatos y las fibras que ayudan absorber el colesterol.

---

**Lechuga:** Muy altas en el poderoso betacaroteno, es baja en calorías y contiene el principio activo llamado lactucina, que ayuda a reducir el estrés y el hambre compulsiva.

---

**Apio:** Super bajo en calorías y potente desintoxicante, alto en fibras, evita la retención de líquidos y la inflamación que ocurre durante la transición de la menopausia.

---

**Cole de Bruselas:** Sin ricas en betacaroteno, luteína, zeaxantina; vitaminas C, E y K; folato; y otros importantes minerales, esenciales para detener la inflamación y el envejecimiento prematuro.

---

**Puerro:** Alto en nutrientes que son altamente depurativos que promueven la eliminación de toxinas, la retención de líquidos y la disminución de los niveles de grasa de vientre.

---



**Rábano:** Ricos en fibras y minerales que ayudan al organismo a eliminar las deficiencias nutricionales y un diurético natural muy bajo en calorías.

---

**Pan integral multicereal sin azúcar:** Alto en fibras vitaminas y minerales que ayudan a reducir la presión arterial el colesterol y a regular el transito intestinal.

---

**Berro:** Alto en nutrientes esenciales en la adultez como el calcio y el potasio y las vitaminas del complejo B, vitaminas C y E. Contiene compuestos anti-inflamatorios y depurativos que mejoran las funciones intestinales.

---

**Berenjena:** Rica en fibras que ayudan a controlar el apetito y a desinflamar el cuerpo. Es baja en calorías y promueve la salud del sistema cardiovascular.

---

**Manzana Verde:** Excelente fuente de flavonoides, antioxidantes y vitaminas C. Regula la glucosa y erradica los radicales libres que dañan las células y detienen el metabolismo.

---

**Melón:** Equilibra los electrolitos, es rico en potasio, y altamente diurético. Alto en minerales y betacaroteno. Ayuda a eliminar las toxinas que promueven el envejecimiento biológico .

---

**Piña:** Contiene glutamina, bromelaína y arginina. Alta en vitamina C y antioxidantes. Potencia el sistema inmune y ayuda en la digestión de los alimentos.

---

**Pera:** Rica en fibras, regula los movimientos intestinales. Alta en betacaroteno, luteína y zea-xantina que ayudan a eliminar la grasa y a deshacerse de los desechos y compuestos nocivos en el organismo.

---

**Sandia:** Ayuda a depurar los elementos tóxicos del organismo, contiene L- citrulina, magnesio, ácido fólico y vitamina A. También es hidratante y alta en fibras.

---

**Lechosa:** Rica en enzimas digestivas, y vitamina C. Es una gran fuente de antioxidantes, carotenoides y ácido fólico. Contiene licopeno lo cual ayuda a eliminar la grasa y el colesterol de las arterias.

---

**Arándano Azul:** Es rica en antioxidantes que juegan un rol fundamental en la eliminación de los desechos tóxicos del cuerpo. Y son altos en nutrientes como los flavonoides y polifenoles que ayudan al cuerpo a adulto a controlar la obesidad.

---

**Guayaba:** Es un poderoso desintoxicante del sistema linfático y alta en nutrientes que ayuda a desactivar los genes de grasa y a reducir los trastornos metabólicos asociados al sobrepeso y la edad.

---

**Kiwi:** Ayuda a regular el metabolismo y es rico en vitaminas C y E, fortalece en sistema inmune y promueve la regeneración celular y generación de energía a partir de la grasa corporal.

---

**Papaya:** Ayuda a eliminar toxinas y es rica en ácido fólico, vitamina A, vitamina E, vitamina K y potasio. También contiene enzimas que mejoran la absorción de las proteínas.

---

**Limón:** Contiene ácido ascórbico el cual ayuda al organismo a desprenderse de la grasa acumulada y es efectivo para acelerar el metabolismo, especialmente durante la etapa de la menopausia.

---

**Pitahaya:** es una rica fuente de vitamina c y alta en antioxidantes que revitalizan el organismo maduro, acelera el metabolismo y fortalece el sistema inmune.

---



## PROTEINAS ALFA:

---

**Jamón de pechuga de pavo:** Aporta amino ácidos esenciales que el organismo en transición hacia la madurez necesita. Es alto en proteína que tonifica los músculos, lo que ayuda a detener la sarcopenia y es bajo en contenido de grasa y colesterol.

---

**Pechuga de pollo:** Aporta un alto contenido de proteínas bajas en grasa y de alto valor biológico. Posee hierro, potasio y zinc. También, aportan vitaminas del complejo B.

---

**Pescado merluza:** Alta en magnesio, hierro y yodo. Rico en proteínas de alto valor biológico, lo que lo hace excelente para personas de mediana edad. También contiene ácido fólico y vitaminas del grupo B potasio.

---

**Pescado tilapia:** Este es alto en selenio, un nutriente necesario para producir la hormona tiroidea la cual se encarga de regular la velocidad de las funciones metabólicas que descienden durante la menopausia.

---

**Tuna o Atún:** Fuente excelente de Omega 3, contienen los minerales magnesio y selenio los que ayudan a balancear las hormonas. Altos en vitaminas E, y muy rico en proteínas que ayudan a detener la pérdida del músculo (sarcopenia).

---



**Pescado mero:** Aporta importantes minerales, como fósforo, magnesio y potasio los que ayudan a eliminar la acumulación de grasa alrededor del vientre. Rico en vitaminas del complejo B y proteínas de alta calidad biológica.

---

**Bacalao:** Contiene Zinc, magnesio y fósforo, y vitaminas A, B y D. Rico en proteínas libre de grasa. Ayuda al crecimiento muscular, a reducir la flacidez y al buen funcionamiento nervioso.

---

**Salmón:** Rico en ácidos grasos Omega 3s, esenciales para la buena salud orgánica y el equilibrio hormonal, es alto en niacina, fósforo, magnesio y selenio. Rico en proteínas y vitaminas del complejo B.

---

**Huevo:** Rico en vitaminas A, D, y B12 y contiene minerales esenciales en la mediana edad, como el hierro, fósforo el potasio. Ayuda a regular los niveles de insulina y a generar un estado de saciedad por más tiempo.

---

**Carne de res magra:** Solomillo, lomo, filete, pierna, etc. Estas aportan proteínas de calidad y vitaminas del grupo B, que ayudan a regular el sistema inmune y la producción de tejido muscular.

---

**Yogurt bajo en calorías:** Contiene triptófano aminoácido encargado del buen funcionamiento de los neurotransmisores en el cerebro. Alto en vitaminas B2 y B12 que apoyan al sistema inmunológico.

---

**Leche de dieta:** Alta en proteínas que tonifica los músculos y calcio que fortalece los huesos, vitamina A, y D. Rica en riboflavina, fósforo, selenio y potasio todos esenciales para acelerar la quema de grasa corporal.

---

**Quesos de dieta:** Existe una amplia variedad de quesos de dietas que son bajos en calorías, estos por lo regular son altos en proteínas y vitaminas hidrosolubles y liposolubles necesaria para la producción de hormonas quema grasa. También contienen calcio y fósforo.

---

**Margarina de dieta:** Alta fuente de vitamina K, E, sodio vitamina D y B12. Por su alto contenido en calorías debe consumirse con extrema cautela.

---

**Proteína de suero de leche:** Este es un suplemento vital para lograr tener un vientre plano y un cuerpo tonificado al entrar en la menopausia, debido a que esta proteína en polvo ayuda a estabilizar en el manejo de la insulina, aumenta la construcción de masa muscular y mejora la función metabólica. Y ayuda a detener la disminución de los niveles de hormonas quema grasas que experimenta a medida que se envejece.

---

# **Programación Nutricional Alfa de 28 Días**

## Desintoxicación Sistema Linfático- Día 1-7

DÍA	DESAYUNO	MERIENDA 1	ALMUERZO	MERIENDA 2	CENA
<b>1</b>	Jugo de pepino, Manzana verde y apio	1 porción de pera	Porción de puré de papas ,con jamón de pavo y espinacas	1 porción de manzana verde	Sándwich de tuna y 8oz de agua con limón sin azúcar
<b>2</b>	Jugo de melón y pepino con galletas de soda	1 yogurt de dieta	Pechuga de pollo con brócoli y zanahoria	1 Porción de pera	Batida de proteína 1/2 Agua 1/2 Leche de dieta
<b>3</b>	Jugo de piña, pepino y berro	1 guayaba	Guineos verdes con mero y ensalada verde	1 Porción de melón	Batata hervida jamón de pavo, y agua con limón sin azúcar
<b>4</b>	Batida de proteína en agua	1 Porción de piña	Plátanos amarillos con queso de dieta y ensalada verde	1 Yogurt de dieta	Sándwich de queso de dieta y ensalada, con jugo sandia sin azúcar
<b>5</b>	Porción de frutas mixtas ( melón y piña)	1 Yogurt de dieta	Fajitas integral con pechuga de pollo y ensalada verde	1 Kiwi mediano	Batida de proteína 1/2 de agua 1/2 de leche de dieta
<b>6</b>	Jugo de pepino, Manzana verde y apio	1 Porción de sandia	Ensalada de tuna con pan integral y jugo de limon sin azucar	1 Yogurt de dieta	Plátanos amarillos con queso de dieta
<b>7</b>	Porción de frutas mixtas ( manzana verde y sandia)	1 guayaba	Yautía con jamón de pavo y zanahoria	1 Porción de papaya	Batida de proteína 1/2 de agua 1/2 de leche de dieta

**Información con propósitos educativos, no pretende diagnosticar, tratar o curar ninguna enfermedad.**



## Activación Metabólica y Equilibrio Hormonal, Día 8-14

DÍA	DESAYUNO	MERIENDA 1	ALMUERZO	MERIENDA 2	CENA
8	Batida de proteína 1/2 agua 1/2 de leche	1 guayaba	Puré de rábano, con tilapia a la plancha y ensalada verde	1 porción de manzana verde	Jugo de pepino, manzana verde y apio
9	Jugo de melón, puerro y pepino	1 Porción de sandía	Ñame hervido con huevo y jamon de pavo	1 Porción de pera	Batida de proteína 1/2 Agua 1/2 leche de dieta
10	Batida de proteína 1/2 Agua 1/2 Leche de dieta	1 porción de pera	Guineos verdes con pechuga de pollo y ensalada verde	1 Porción de melón	Batata hervida jamón de pavo, y agua con limón sin azucar
11	Porción de frutas mixtas ( melón y piña)	1 Porción de piña	Cepa de apio con salmón a la plancha y ensalda verde	1 Yogurt de dieta	Sándwich de queso de dieta y ensalada, con jugo sandia sin azúcar
12	Batida de proteína en agua	1 Yogurt de dieta	Fajitas integral con pechuga de pollo y ensalada verde	1 guayaba mediana	Plátanos amarillos con jamon de pavo
13	Jugo de piña, pepino y berro	1 yogurt de dieta	Ensalada de tuna con pan integral y jugo de limon sin azucar	1 Yogurt de dieta	Batida de proteína 1/2 de agua 1/2 de leche de dieta
14	Porción de frutas mixtas ( manzana verde y sandia)	1 Porción de pera	Pechuga de pollo con brócoli y zanahoria	1 Porción de guayaba	Sándwich de tuna y 8oz de agua con limón sin azúcar

**Información con propósitos educativos, no pretende diagnosticar, tratar o curar ninguna enfermedad.**

## Activación Muscular y Quema Grasa Visceral, Día 15-21

DÍA	DESAYUNO	MERIENDA 1	ALMUERZO	MERIENDA 2	CENA
15	Jugo de sandia, melon y pepino	1 Porción de piña	Puré de auyama, con huevo hervido y ensalada verde	1 porción de manzana verde	Batida de proteína 1/2 agua 1/2 de leche
16	Jugo de pepino, manzana verde y apio	1 Porción de sandia	Guineos verdes con bacalao y ensalada verde	1 Porción de melón	Plátanos amarillos con jamon de pavo
17	Batida de proteína 1/2 Agua 1/2 Leche de dieta	1 Yogurt de dieta	Brocoli y zanahoria y espinaca con carne de res a la parrilla	1 Porción de pera	Batata hervida jamón de pavo, y agua con limón sin azucar
18	Jugo de melón, piña y apio	1 guayaba	Ensalada de tuna con pan integral y jugo de limon sin azucar	1 guayaba mediana	Col de bruselas con merluza a la plancha, jugo de limon sin azucar
19	Batida de proteína 1/2 Agua 1/2 Leche de dieta	1 Yogurt de dieta	Pechuga de pollo con brócoli y zanahoria	1 Porción de guayaba	Sándwich de queso de dieta y ensalada, con jugo sandia sin azúcar
20	Jugo de piña, pepino y berro	1 yogurt de dieta	Fajitas integral con pechuga de pollo y ensalada verde	1 Yogurt de dieta	Sándwich de tuna y 8oz de agua con limón sin azúcar
21	Porción de frutas mixtas ( lechoza y sandia)	1 Porción de pera	Cepa de apio con salmón a la plancha y ensalda verde	1 porción de manzana verde	Batida de proteína 1/2 de agua 1/2 de leche de dieta

**Información con propósitos educativos, no pretende diagnosticar, tratar o curar ninguna enfermedad.**

## Tonificación y Aceleración Metabólica , Día 22-28

DÍA	DESAYUNO	MERIENDA 1	ALMUERZO	MERIENDA 2	CENA
<b>22</b>	Jugo de sandia, melon y pepino	1 kiwi mediano	Pechuga de pavo con pimientos, pepino y tomates con tortilla	1 Porción de pitahaya	Batida de proteína 1/2 agua 1/2 de leche
<b>23</b>	Porción de frutas mixtas ( lechoza y sandia)	1 Porción de pera	Plátanos amarillos con queso y media manzana	1 Porción de melón	Ensalada de tuna con pan integral y jugo de limon sin azucar
<b>24</b>	Batida de proteína 1/2 Agua 1/2 Leche de dieta	1 Porción de sandia	Esparragos con mero a la plancha y ensalda verde	1 porción de manzana verde	Batida de proteína 1/2 de agua 1/2 de leche de dieta
<b>25</b>	Batida de proteína 1/2 Agua 1/2 Leche de dieta	1 guayaba	Batata hervida jamón de pavo, y agua con limón sin azucar	1 guayaba mediana	Batida de proteína 1/2 de agua 1/2 de leche de dieta
<b>26</b>	Jugo de melón, pepino, piña y apio	1 Yogurt de dieta	Pechuga de pollo con brócoli y zanahoria	1 Porción de guayaba	Sándwich de tuna y 8oz de agua con limón sin azúcar
<b>27</b>	Jugo de pepino, manzana verde y apio	1 yogurt de dieta	Brocoli y zanahoria y espinaca con carne de res a la parrilla	1 Yogurt de dieta	Batida de proteína 1/2 de agua 1/2 de leche de dieta
<b>28</b>	Jugo de piña, pepino y berro	1 porción de manzana verde	Col de bruselas con merluza a la plancha, jugo de limon sin azucar	1 Yogurt de dieta	Sándwich de queso de dieta y ensalada, con jugo sandia sin azúcar

**Información con propósitos educativos, no pretende diagnosticar, tratar o curar ninguna enfermedad.**



# Personaliza Tu Protocolo Alfa

DÍA	DESAYUNO	MERIENDA 1	ALMUERZO	MERIENDA 2	CENA

Imprime esta plantilla y llénala con los alimentos de la lista de alimentos Alfa



# Personaliza Tu Protocolo Alfa

DÍA	DESAYUNO	MERIENDA 1	ALMUERZO	MERIENDA 2	CENA

**Imprime esta plantilla y llénala con los alimentos de la lista de alimentos Alfa**

# Personaliza Tu Protocolo Alfa

DÍA	DESAYUNO	MERIENDA 1	ALMUERZO	MERIENDA 2	CENA

Imprime esta plantilla y llénala con los alimentos de la lista de alimentos Alfa

# Personaliza Tu Protocolo Alfa

DÍA	DESAYUNO	MERIENDA 1	ALMUERZO	MERIENDA 2	CENA

Imprime esta plantilla y llénala con los alimentos de la lista de alimentos Alfa



# PROTOCOLO ALFA DE ALIMENTACION PARA MUJERES MADURAS

COACH MAX



[infoprotocoloalfa@gmail.com](mailto:infoprotocoloalfa@gmail.com)