Bienvenida a

NutriReto 21

Alcanza el bienestar y disfruta de una vida saludable en solo 21 días.

ÍNDICE

Bienvenidos a **NutriReto 21**

- Conoce NutriReto 21
- ¿Por qué 21 días?
- Restricciones
- Beneficios
- Registra tu peso
- Calcula tu IMC
- Preguntas frecuentes

Alimentación

- Tu plan
- Lista del súper
- Lista de equivalencias
- Recomendaciones
- Preguntas frecuentes

Complementa tu **alimentación**

- Bienestar
- Rutinas Spray
- Bebidas complementarias

NutriReto 21

BIENVENIDA

¡Felicidades por decidirte a **crear hábitos de alimentación saludables!**

Te damos la bienvenida a **NutriReto 21,** donde aprenderás a llevar **una alimentación balanceada** y comenzar un **estilo de vida saludable.**

¿Qué es **NutriReto 21?**

NutriReto 21 es una guía de alimentación con recetas seleccionadas para ti, con base en las calorías que necesitas diariamente. Está diseñada por **nutriólogos especializados** y tiene como objetivo **crear hábitos de alimentación saludables** que perduren y se vuelvan parte de tu estilo de vida. El programa también incluye contenido para **complementar tu plan y alcanzar el bienestar con 3 secciones:** Rutinas de ejercicio Spray, Menú de bebidas y Bienestar.

¿Por qué tiene una **duración de 21 días?**

Crear un hábito requiere esfuerzo, motivación y una práctica rutinaria constante, es por eso que te invitamos a seguir una **guía de alimentación balanceada durante 21 días,** en donde podrás adoptar hábitos de alimentación para un estilo de vida saludable.

NutriReto 21

ESTE PROGRAMA NO SE RECOMIENDA PARA PERSONAS CON:

- Deportistas de alto rendimiento
- Embarazo y lactancia
- Sindrome de Hipo e Hipertiroidismo
- Diabetes
- Condición que requiera dieta especializada

Si presentas alguna de estas condiciones, acude al **médico y al nutriólogo,** quienes podrán realizar una **valoración integral** y brindarte asesoría personalizada, así como un plan de alimentación afín a tus requerimientos.

Nota: ***NutriReto 21 está dirigido a personas mayores de 18 años.***

Preguntas frecuentes

¿Con base en qué se me asigna un Plan de Alimentación en el NutriReto 21?

El plan se basa en las calorías y los nutrimentos que necesitas diariamente, dependiendo de tu **género, edad, peso, estatura y nivel de actividad física.**

¿Puedo compartir mi Plan de Alimentación del NutriReto 21 con otra persona?

El plan se asigna de acuerdo con tus requerimientos, por lo tanto, es individual. Te sugerimos no compartirlo, ya que puede variar. Sin embargo, puedes invitar a otros a crear un **perfil y unirse al NutriReto 21.**

¿El Plan de Alimentación del NutriReto 21 me ayudará a bajar de peso?

El **NutriReto 21** te ayudará a mantener un **peso corporal saludable** mediante una alimentación balanceada. Bajar de peso depende de varios factores que deben ser valorados de manera **personalizada por un nutriólogo.**

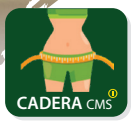
NutriReto 21

BENEFICIOS
DE NUTRIRETO 21

✓ Aprenderás a llevar **una alimentación balanceada**
✓ Disfrutarás de una **sensación de bienestar**
✓ Te ayudará a **mantener un peso corporal saludable**

Mantén un peso corporal saludable y mide tu progreso en la sección **Registra tu avance** en donde podrás registrar tus medidas de cintura, cadera y peso semanalmente.

• **Cintura:** la circunferencia de cintura puede indicar si existe un mayor riesgo de padecer afecciones relacionadas con la obesidad. El riesgo va en aumento si mide más de 80cm en mujeres y más de 90cm en hombres. Por eso, recomendamos medir la circunferencia de manera regular.



• **Cadera:** la circunferencia de cadera, junto con la de cintura nos ayudará a determinar el ICC (índice cintura-cadera), un indicador de riesgo cardiovascular según la distribución de grasa corporal. El ICC se calcula dividiendo circunferencia de cintura entre circunferencia de cadera, resultados arriba del 0.8 en mujeres y de 1 en hombres, se asocia a riesgo cardiovascular alto.

• **Peso corporal:** el peso corporal es la masa total del cuerpo, el registrar este indicador te ayudará a ir midiendo tu progreso y a calcular tu IMC, un indicador de peso y estado de nutrición.

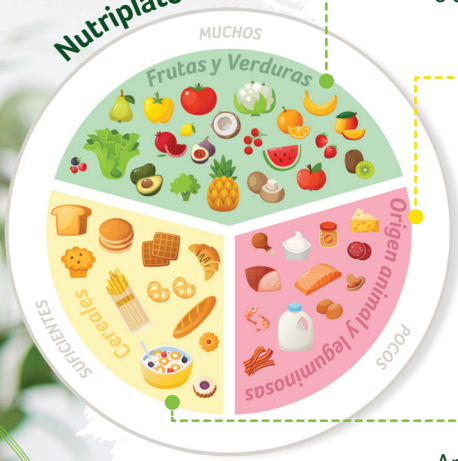
NutriReto 21

ALIMENTACIÓN

Tu plan **NutriReto 21**

HOY ES EL DÍA
1/21
DE TU PLAN

Llevar una **alimentación balanceada** es muy fácil, solo sigue los planes que te proponemos en el **NutriReto 21.** Estos planes son diseñados en base a las calorías que necesitas, contienen **recetas saludables Nutrioli®** que aportan gran cantidad de nutrientes.



Frutas y **verduras**

Ricas en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, inclúyelas como guarnición en tus platillos o como un fresco y saludable snack.

Alimentos de **origen animal y leguminosas**

Aportan gran cantidad de proteínas y minerales. Opta por las carnes magras e inclúyelas en tu alimentación diariamente.

Cereales

Aportan fibra y minerales, son ricos en carbohidratos que llenan de energía.

NutriReto 21

LAS GRASAS DE ORIGEN VEGETAL SON MUY IMPORTANTES EN TU DIETA

Es fundamental cocinar con un aceite saludable.

La **familia Nutrioli®** será tu aliada para cocinar más saludable y preparar las distintas recetas que nuestros **nutriólogos han creado para ti.** Cada producto está pensando para cumplir diferentes funciones y ser tus aliados en la cocina.

Nutrioli
- 100% puro de soya
- Omegas 3, 6 y 9
- 0 colesterol
- Vitamina E

Nutrioli Spray
- Reduce y controla **las calorías en todos tus platillos** con solo **5 kcal por disparo**

Nutrioli DHA
- Adicionado **con DHA** que puede contribuir al **desarrollo cerebral en niños**

Oli de Nutrioli
- Aceite de oliva extra virgen de primera presión en frío y **rico en antioxidantes y Omega 9**

NutriReto 21

HERRAMIENTAS DE **TU PLAN:**

Al momento de iniciar tu plan, contarás con la opción de seleccionar entre Plan A y Plan B, que son 2 distintos planes de alimentación que puedes seguir. Nuestra recomendación es iniciar con Plan A y posteriormente con Plan B.

Para un inicio más rápido y más práctico, en la página de inicio encontrarás:

Lista de súper

Correspondiente a cada semana.

Lista de equivalencias

Con la que aprenderas a identificar y entender cómo sustituir alimentos del mismo grupo, cómo combinar alimentos entre los diferentes grupos de tu plan, y cómo intercambiar un alimento con el que no cuentes, por otro que sea de tu agrado.

En el menú principal podrás encontrar el acceso a los **Menús semanales** para descargar e imprimir. Esto te permitirá llevar a cabo una planeación y seguimiento más sencillo cada semana.

Descarga Menú Semanal Días 1 - 7

Descarga Menú Semanal Días 8 - 14

Descarga Menú Semanal Días 15 - 21

RECOMENDACIONES

Para aprovechar todos los beneficios del NutriReto 21, te damos estas 4 recomendaciones:

1. Sigue correctamente el plan de alimentación. No omitas comidas: tanto el **desayuno** como la **comida,** la **cena** y los **snacks** son importantes para mantener tu metabolismo activo durante todo el día.

2. Puedes sustituir algún alimento de tu plan con la tabla de equivalencias. Cada receta del **NutriReto 21** incluye los ingredientes y preparación correspondiente. Sin embargo, te proporcionamos una tabla de equivalencias por si necesitas intercambiar ingredientes.

3. Hidrátate. Además de seguir el plan, es importante tener una buena hidratación. **La recomendación es 8 vasos de agua al día o 2 litros de agua. Ideal evitar los refrescos y bebidas muy azucaradas.**

4. Ejercítate. Te recomendamos acompañar tu **NutriReto 21** con ejercicio, mínimo 2 a 3 veces por semana. Puedes iniciar con 30 minutos de actividad física aeróbica 4 días a la semana. Sal a **caminar, correr o asiste al gimnasio** y práctica rutinas nuevas.

NutriReto 21

¿Qué pasa al terminar los **21 días?**

¡Comienza de nuevo!

Registra tus datos de nuevo
y vuelve a comentar.

Recuerda que te ofrecemos 2 diferentes planes de alimentación **Plan A y Plan B** y puedes reiniciarlos cuantas veces quieras.

Además te invitamos a seguir nuestras redes sociales para más contenido saludable.

Preguntas **frecuentes**

¿Puedo intercambiar alimentos y/o **combinar menús de diferentes días?**

El plan está basado en las **calorías y nutrimentos** que necesitas en tu día. Modificarlo podría ocasionar que este requerimiento diario no se cumpla.

NutriReto 21

COMPLEMENTA TU **ALIMENTACIÓN**

Alcanza el ***bienestar y complementa tu alimentación con estas secciones hechas especialmente para ti.***

Estas secciones las podrás encontrar en tu menú principal. ¡Conócelas!

Bienestar

En nuestra sección de **Bienestar,** encontrarás información para **estimular tu mente y desarrollar una sensación de bienestar integral.**

Recetarios **Bienestar** **Yoga**

NutriReto 21

Rutina de Ejercicios

Nutrioli Spray® trae para ti nuevas rutinas de ejercicio que te servirán de apoyo en tu plan **NutriReto 21.** Creadas por una couch certificada, contarás con rutinas para trabajar diferentes partes de tu cuerpo:

Te recomendamos realizar una rutina por día y después repetirlas cuantas veces quieras durante tu plan **NutriReto 21.**

NutriReto 21

Menú de Bebidas

El acompañamiento de bebidas con alimentos ayuda a facilitar la digestión, es por esto que te compartimos una lista de tés, infusiones, jugos y agua naturales con los que podrás completar tu plan de alimentación **NutriReto 21.**

Descarga el documento desde tu **menú principal** y prepara nuestras **más de 10 opciones diferentes.**

Recuerda que se recomienda un mínimo de **2 litros de agua diarios** e ingerirla durante el transcurso del día.

NutriReto 21

DIVIÉRTETE Y DISFRUTA ESTE TIEMPO CONTIGO MISMA.

Este es el mejor momento para **desarrollar un estilo de vida saludable.** Recuerda que es un proceso y decidirte a empezar es lo más complicado. Si has llegado hasta este punto, es porque tienes una **motivación y un objetivo que alcanzar.** En solo 21 días vas a crear **nuevos hábitos,** enfocarte en tu **salud y bienestar,** y aprender sobre lo que te hace bien.

¡Mucho éxito *en tus próximos 21 días!*