



PLENNIA

METABOLIC

SYSTEM



POTENCIA TUS RESULTADOS CON METABOLIC SYSTEM

Esta guía de alimentación ha sido diseñada para trabajar en conjunto con **Metabolic System**. La combinación de una alimentación equilibrada, hábitos saludables y el uso adecuado del programa puede ayudarte a obtener mejores resultados en el control del apetito, el manejo del peso, los niveles de energía y el bienestar general.

Para aprovechar al máximo sus beneficios, utiliza **Metabolic System** todos los días siguiendo las indicaciones:

- **Ignite:** Tómallo por la mañana, preferentemente antes o junto con el desayuno, para apoyar la activación del metabolismo, la energía y el enfoque durante el día.
- **Balance:** Tómallo 20 a 30 minutos antes de tu comida principal, acompañado de un vaso grande de agua, para favorecer la saciedad y el control del apetito.
- **Reset:** Tómallo 30 a 60 minutos antes de dormir, como parte de tu rutina nocturna, para favorecer la relajación, el descanso y la recuperación.

Recuerda que **Metabolic System** no sustituye una alimentación saludable ni la actividad física; es un complemento que potencia un estilo de vida equilibrado.

La constancia es el factor más importante: sigue esta guía, mantente bien hidratado, duerme lo suficiente y realiza actividad física de forma regular. Los mejores resultados se construyen con pequeños hábitos repetidos todos los días.

GUÍAS OFICIALES DE ALIMENTACIÓN



START

Reinicia tu metabolismo.



BALANCE

Mantén tus resultados.



PERFORMANCE

Alimenta tu máximo rendimiento.



METABOLIC START

REINICIA TU METABOLISMO



¿Para quién es?

- Personas con sobrepeso.
- Personas que desean perder grasa.
- Quienes tienen muchos antojos.
- Personas sedentarias o que apenas comienzan.



Tu objetivo

- Controlar el apetito.
- Disminuir la inflamación.
- Perder grasa.
- Crear hábitos saludables.



Tus 5 reglas

- ✓ Proteína en cada comida.
- ✓ Llena medio plato con verduras.
- ✓ Bebe 2-3 litros de agua.
- ✓ Evita refrescos y bebidas azucaradas.
- ✓ Camina al menos 30 minutos diarios.



Método del Plato

- 25% proteína.
- 50% verduras.
- 25% carbohidratos saludables.
- Agrega una porción pequeña de grasas saludables.





METABOLIC START

MENÚ EJEMPLO

ESCOGE UNA OPCIÓN.



Desayuno

- 2 huevos con nopales + 2 tortillas.
- Yogur griego natural con avena y frutos rojos.
- Licuado de proteína con leche descremada, avena y plátano.
- Omelette de espinacas con queso panela.

Colación

- Manzana + 10 almendras.
- Pepino con limón.
- Yogur griego.
- Jícama.

Comida

- Proteína
- Pollo o Pescado o Carne magra o Atún
- Verduras libres
- 1 porción de arroz, papa, camote o 2 tortillas.

Cena

- Ensalada con pollo.
- Atún con verduras.
- Omelette al gusto
- Quesadillas de queso panela.

 **Evita:** Pan dulce - Refresco - Jugos - Frituras - Postres diarios - Alcohol.

METABOLIC SYSTEM



METABOLIC BALANCE

MANTÉN TU SALUD METABÓLICA



¿Para quién?

Personas que:

- Ya perdieron peso.
- Quieren mantenerse.
- Buscan más energía.
- Desean prevenir enfermedades metabólicas.



Objetivos

- Mantener tu peso.
- Evitar el efecto rebote.
- Conservar masa muscular.
- Seguir disfrutando la comida.



Tus reglas

- Come despacio.
- No te saltes comidas.
- Incluye frutas y verduras todos los días.
- Hidrátate.
- Muévete diariamente.



Método del Plato

- 30% proteína.
- 40% verduras.
- 30% carbohidratos.





METABOLIC BALANCE

MENÚ EJEMPLO

ESCOGE UNA OPCIÓN.



Desayuno

- Huevos con verduras.
- Avena con fruta.
- Molletes integrales.
- Hot cakes de avena.

Colación

- Yogur griego.
- Fruta.
- Queso panela.
- Nueces.

Comida

- Pollo o Carne res o pescado o atún
- Pasta integral o Arroz o papa
- Ensalada.

Cena

- Wrap integral de pollo.
- Ensalada.
- Sopa de verduras.
- Tacos de pollo.

 **Permitido
ocasionalmente:**

Pizza - Hamburguesa - Helado - Postre.
La clave está en la moderación y volver a tus hábitos en la siguiente comida.

METABOLIC SYSTEM



METABOLIC PERFORMANCE

NUTRICIÓN PARA UN MEJOR RENDIMIENTO



¿Para quién?

Personas que:

- Deportistas.
- Personas que entrenan.
- Corredores.
- Personas que buscan aumentar masa muscular.



Objetivos

- Mayor energía.
- Mejor recuperación.
- Mantener músculo.
- Reducir grasa.
- Rendir más.



Tus reglas

- Proteína en todas las comidas.
- Carbohidratos alrededor del entrenamiento.
- Dormir 7-9 horas.
- Hidratación constante.
- No entrenar en ayuno si el entrenamiento es intenso.



Método del Plato

- 35% proteína.
- 35% verduras.
- 30% carbohidratos.





METABOLIC PERFORMANCE

NUTRICIÓN PARA UN MEJOR RENDIMIENTO



Antes del entrenamiento

- 60-90 minutos antes.
- Escoge una opción.
- Avena con fruta.
- Sándwich de pavo.
- Arroz con pollo.
- Plátano con crema de cacahuete.
- Yogur griego con avena.



Después del entrenamiento

- Dentro de la primera hora.
- Proteína + carbohidrato.
- Ejemplos.
- Pollo con arroz.
- Licuado de proteína.
- Atún con papa.
- Carne con camote.
- Yogur griego con fruta.





METABOLIC PERFORMANCE

MENÚ EJEMPLO

ESCOGE UNA OPCIÓN.



Desayuno

- Huevos + avena.
- Hot cakes de avena.
- Licuado de proteína.

Colación

- Barra de proteína.
- Fruta.
- Yogur.

Comida

- Pollo o Carne de res o pescado o salmón o atún
- Pasta o Arroz.
- Verduras libre

Cena

- Salmón o Pollo o atun
- Verduras.
- Papa cocinda o arroz



Hidratación:

- 35-45 ml de agua por kilogramo de peso al día.
- Durante entrenamientos mayores a una hora, utiliza bebidas con electrolitos.



Suplementación recomendada:

- Metabolik System. PLENNIA
- Creatina PLENIA
- Omega PLENIA

RECOMENDACIONES FINALES

PARA LAS TRES GUÍAS

- No busques la perfección; busca la constancia.
- Planifica tus comidas y lleva colaciones saludables.
- Duerme lo suficiente y mantente activo todos los días.
- Si un día te sales del plan, retómalo en la siguiente comida.
- Los cambios duraderos se logran con hábitos sostenibles, no con dietas extremas.

LIC. NUT. ANTONIO TAJONAR
CED. PROF. 4950302



P L E N N I A

METABOLIC

S Y S T E M

