

PAOLA LOPEZ

FASE FOLICULAR O FASE MESTRUAL (DIAS 1-4)

- Solo Carbos INTEGRALES
- Carnes rojas, Limon, naranjas, kiwi, verdura, 4 comidas, NO LACTEOS

FASE FOLICULAR TARDIA (DIAS 5-11)

- Aumenta porcion Pescado salmon, sardinas, brocoli, coliflor, manzanas
- FRUTAS TODAS CARBOS TODOS Solo elige uno por comida y ENTRENA DURO

FASE LUTEAL (DIAS 16-28)

- High Pro
- Carnes blancas, huevos, Numero de comidas 5-6 al dia

FASE PERIOVULATORIA OVULATORIA (DIAS 12-15)

- Keto Dieta
- Aumento de carne de cerdo, pollo, conejo, berenjena, calabacin, lechuga, NO CARBOS

LOW CARB

LOW FAT

Si deseas perdida de grasa es el mejor momento para desayunar intermitente de 16 horas. ej: de 6 pm a 10 am o tambien de 9 pm a 1 pm

SOLO 3 comidas

