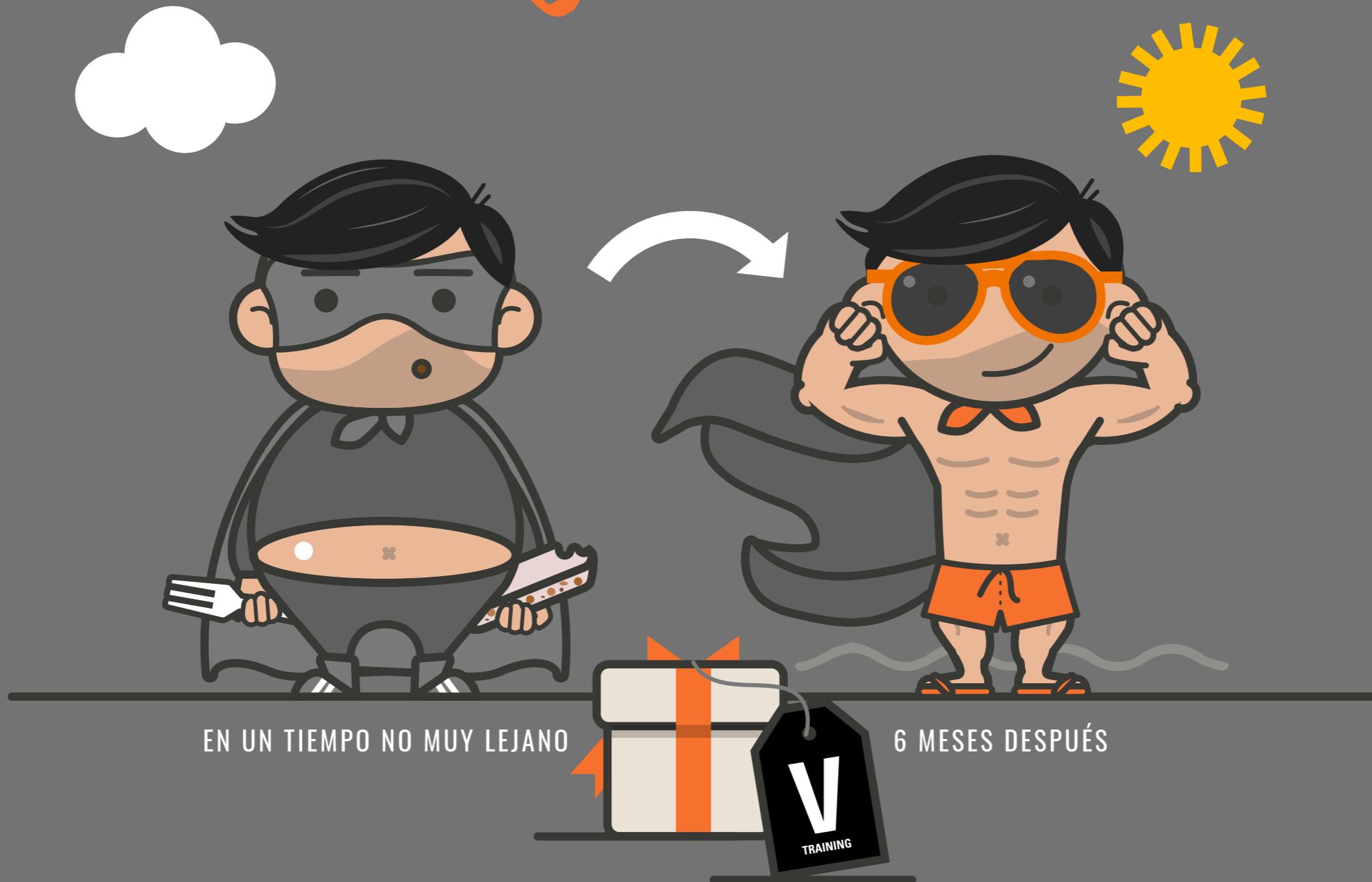


# PACK NUTRICIONAL

*Soul*



## REGÁLATE TU MEJOR VERSIÓN PARA ESTE 2025

Con el pack de nutrición que te hará mejorar tu composición corporal y tu salud. Duración 2 meses, si el pack nutricional se coge antes del **25.12.2025** la duración será de 6 meses y podrás realizar el viaje de mejora nutricional y autoconocimiento con un amigo, familiar o pareja.



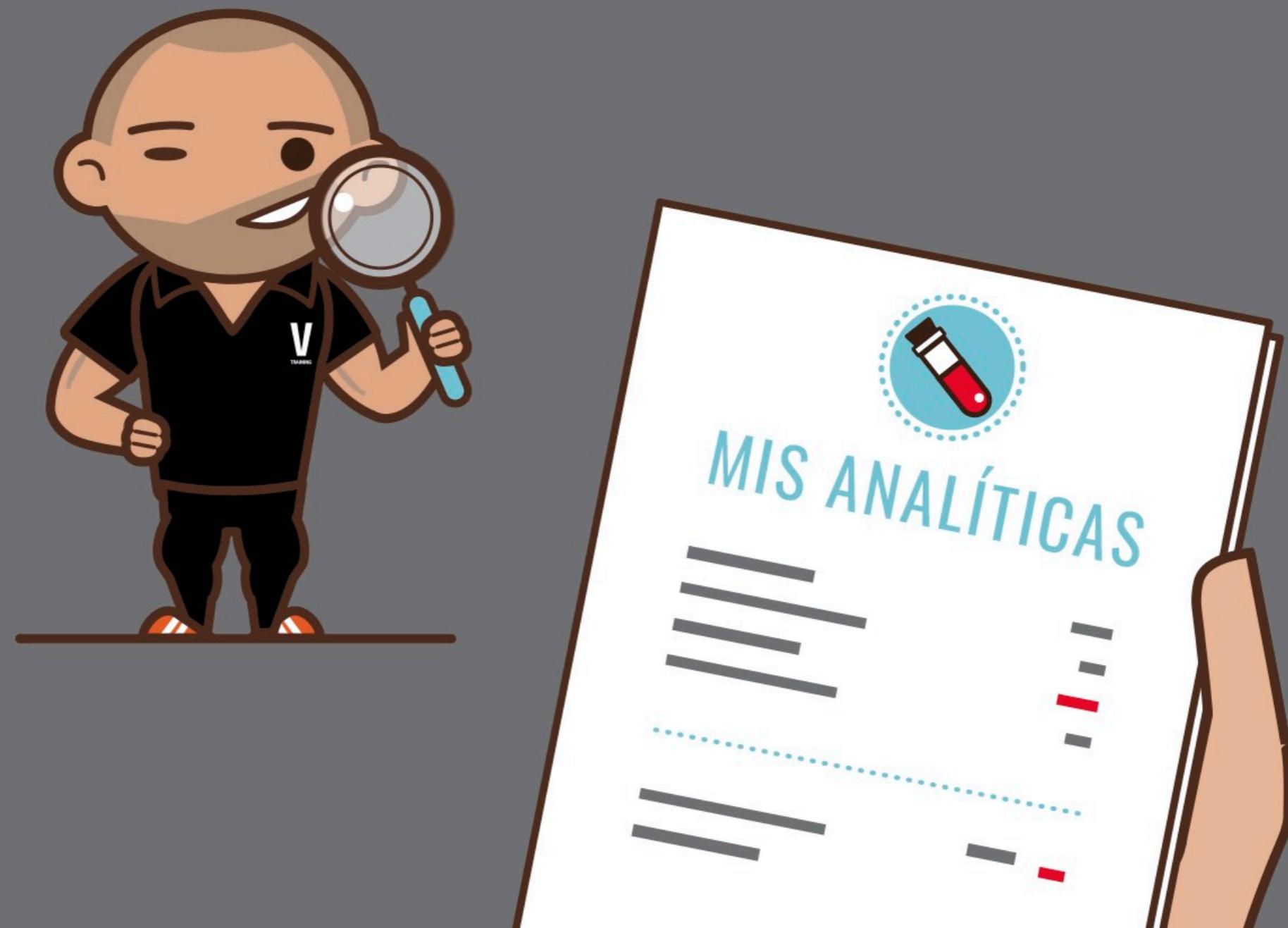
# ¿QUIERES MEJORAR TU IMAGEN?

- Mejora tu composición corporal perdiendo % graso y sin perder masa muscular.
- Siéntete bien contigo mismo para disfrutar mejor de la vida.



# ¿QUIERES MEJORAR TU SALUD?

- Saber como te encuentras por dentro hará que te cudes.
- Mejora tu salud para que se refleje en tu alma y tu cuerpo.



# ESTRATEGIA NUTRICIONAL:

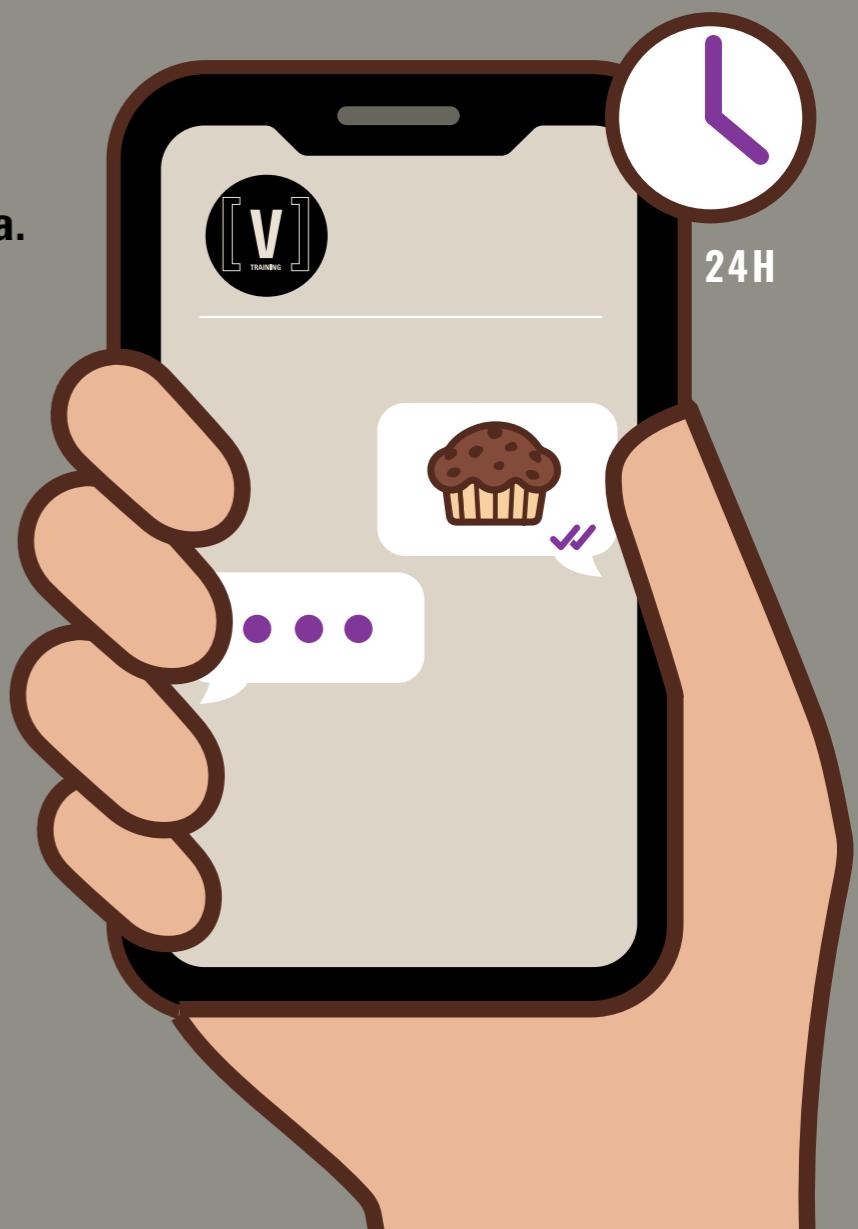
Alimentación Low carb, cercana a nuestro diseño biológico y ancestral, alejando enfermedades y mejorando tu composición corporal

Transfórmate en **tu mejor versión**, te ayudaré con una estrategia de nutrición eficiente adaptada a tu estilo de vida, mejorando tu salud y tu imagen. Te acompaño durante **6 meses** en este camino de autoconocimiento y mejora para que te sirva para **el resto de la vida**.



## PARA TENER ÉXITO:

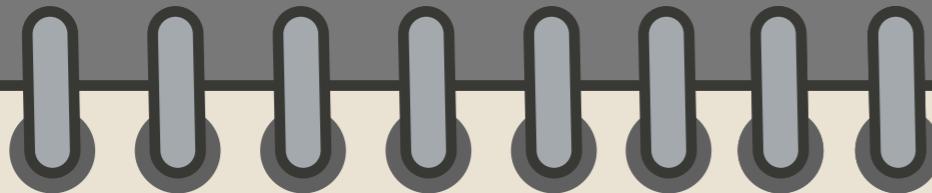
- Fotos de la comida con soporte y ayuda en el momento **24h / 7 días a la semana**.
- Mediciones de composición corporal y control de cuerpos cetónicos.
- Aprendizaje de la alimentación cetogénica y autodescubrimiento.



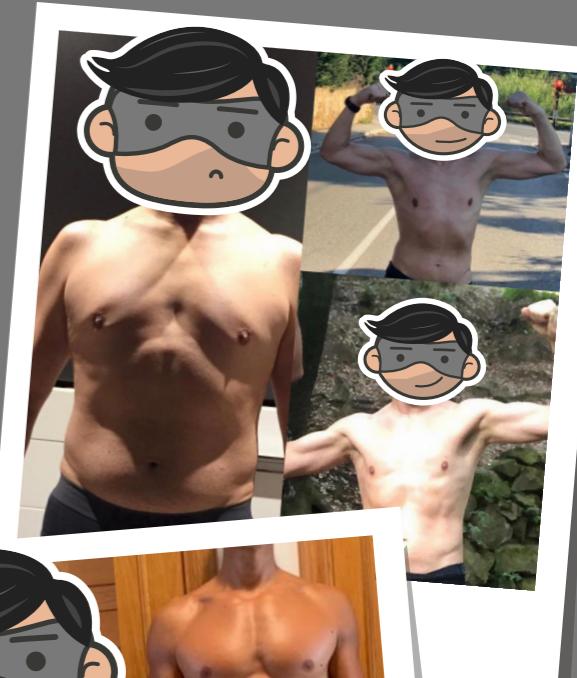
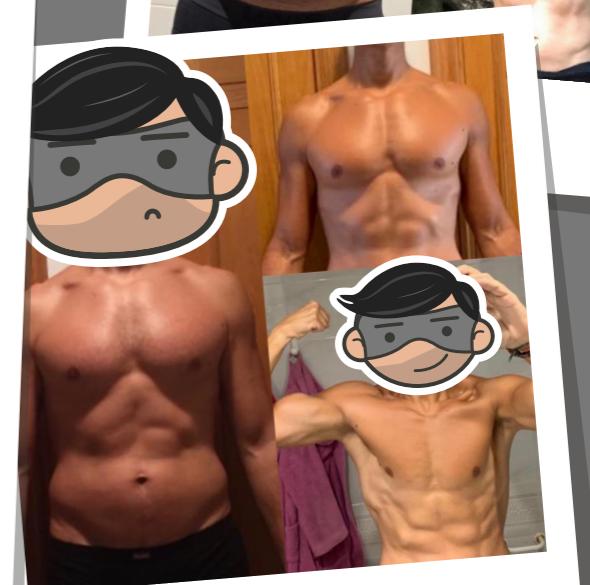
Licenciado en ciencias de la actividad física y el deporte  
por la Universidad de Barcelona, master en docencia.  
Número de colegiado: 52315

# CLIENTES FELICES:

Casos reales de clientes felices que han realizado este pack nutricional en el último año.



- **Duración** ~~8 semanas~~ **6 meses.**
- **Taller formativo** de conocimientos.
- **Plan diario** de comidas.
- **Ficha de menús** para su elaboración.
- **Seguimiento diario** de todas las comidas mediante conectividad (whats app o a elegir). Los 7 días de la semana a cualquier hora.
- **Adaptación y personalización** en función del estilo de vida.
- Búsqueda de un **diario nutricional** acorde con gustos y licencias.
- Controles de **composición corporal** y cuerpos cetónicos.





---

# 6 PARÁMETROS DE TU ANALÍTICA QUE INDICAN TU SALUD

---



# 1. TRIGLICÉRIDOS

## CANTIDAD

Aunque la medicina tradicional considera normal hasta 150 mg/dl, lo óptimo para prevenir la enfermedad es menor a 100 mg/dl.

## ¿QUÉ INDICA?

Es el mayor indicador de riesgo de enfermedad cardiovascular. Si los tienes altos significa que no estás usando la grasa como energía, y serás más propenso a acumularla en las arterias e hígado pudiendo generar arteriosclerosis e hígado graso.



## 2. HDL

### CANTIDAD

Superior a 40 mg/dl es lo normal, pero niveles de 60-80 mg/dl (o más) contribuyen a prevenir la enfermedad cardiovascular.

### ¿QUÉ INDICA?

Aunque se piensa que es un tipo de colesterol, realmente es una proteína que lo transporta, recoge el exceso y lo lleva al hígado para ser reciclado o desecharlo. Su deficiencia indica riesgo cardiovascular.



# 3. PROTEÍNA C REACTIVA

## CANTIDAD

Lo idea es que sea 0,0... cuando supera el 1 indica cierta inflamación y por encima de 5 es señal de **bastante inflamación** en el organismo.

## ¿QUÉ INDICA?

La proteína C reactiva es un buen **predictor** de enfermedad cardiovascular, diabetes o enfermedad inflamatoria intestinal, indica el grado de inflamación del cuerpo.



# 4. VITAMINA D (25-OH)

## CANTIDAD

"La vida comienza a los 40 ng/ml"

Siendo por debajo de 30 insuficiencia y en 60-80 el nivel más óptimo.

## ¿QUÉ INDICA?

La salud del sistema inmune, de los huesos, del páncreas y del músculo cardíaco. Niveles óptimos previenen infecciones, la diabetes, el cáncer y la osteoporosis.



# 5. INSULINA BASAL

## CANTIDAD

Por encima de 10 ya comienza a ser inflamatorio, entre 3-5 parece ser la mejor cifra.

## ¿QUÉ INDICA?

La hiperinsulinemia indica intolerancia al carbohidrato que va de la mano de la prediabetes, diabetes T2 y Alzheimer, ademas aumenta el riesgo de cáncer. Sin embargo, tener 0 insulina puede indicar diabetes tipo 1 pues tu páncreas no produce suficiente.



# 6. HEMOGLOBINA GLICOSILADA (HbA1C)

## CANTIDAD

Por encima de 5,7% es prediabetes, de 6,5% en adelante es diabetes T2. Por debajo de 5% es lo óptimo para prevenir enfermedades.

## ¿QUÉ INDICA?

El grado de glucotoxicidad del organismo, es exactamente la cantidad de azúcar pegada a la proteína hemoglobina, tenerla elevada aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes y enfermedades neurodegenerativas.



# ¿CÓMO BAJO LOS TRIGLICÉRIDOS (TG) Y SUBO EL HDL?

Recuerda que tener los TG altos es señal de nula quema de grasa, por lo que deberás reducir el consumo de carbohidrato para que predomine la vía lipolítica y se dé una quema de grasa constante. Ayunar 14-16 horas, un sueño de calidad y realizar entreno de fuerza.

El HDL sube rápidamente con una dieta cetogenética.



# ¿CÓMO SUBO LA VITAMINA D Y BAJO LA PROTEÍNA C REACTIVA?

Para la vitamina D necesitarás tomar el sol, suplementar con 4.000-8.000 UI si hay déficit y tomar suficiente magnesio para convertirla en su forma activa.

Para bajar la inflamación es efectivo el omega 3 (pescado azul) y la cúrcuma. El entrenamiento de fuerza es antiinflamatorio y el ayuno intermitente también.



# ¿CÓMO BAJO LA INSULINA Y LA GLICOSILADA?

Para combatir la glucotoxicidad hay 2 formas ultraefectivas:

## DIETA CETOGENÉTICA:

Si se consume los niveles de glucosa adecuados (0,4-0,5 gramos de carbohidrato/kg corporal/día), no sufrirán glicación las proteínas del organismo.

## AYUNO INTERMITENTE:

mejorará la sensibilidad a la insulina y sus niveles en plasma descenderán, predominará el uso de grasa y la glucosa se estabilizará.

