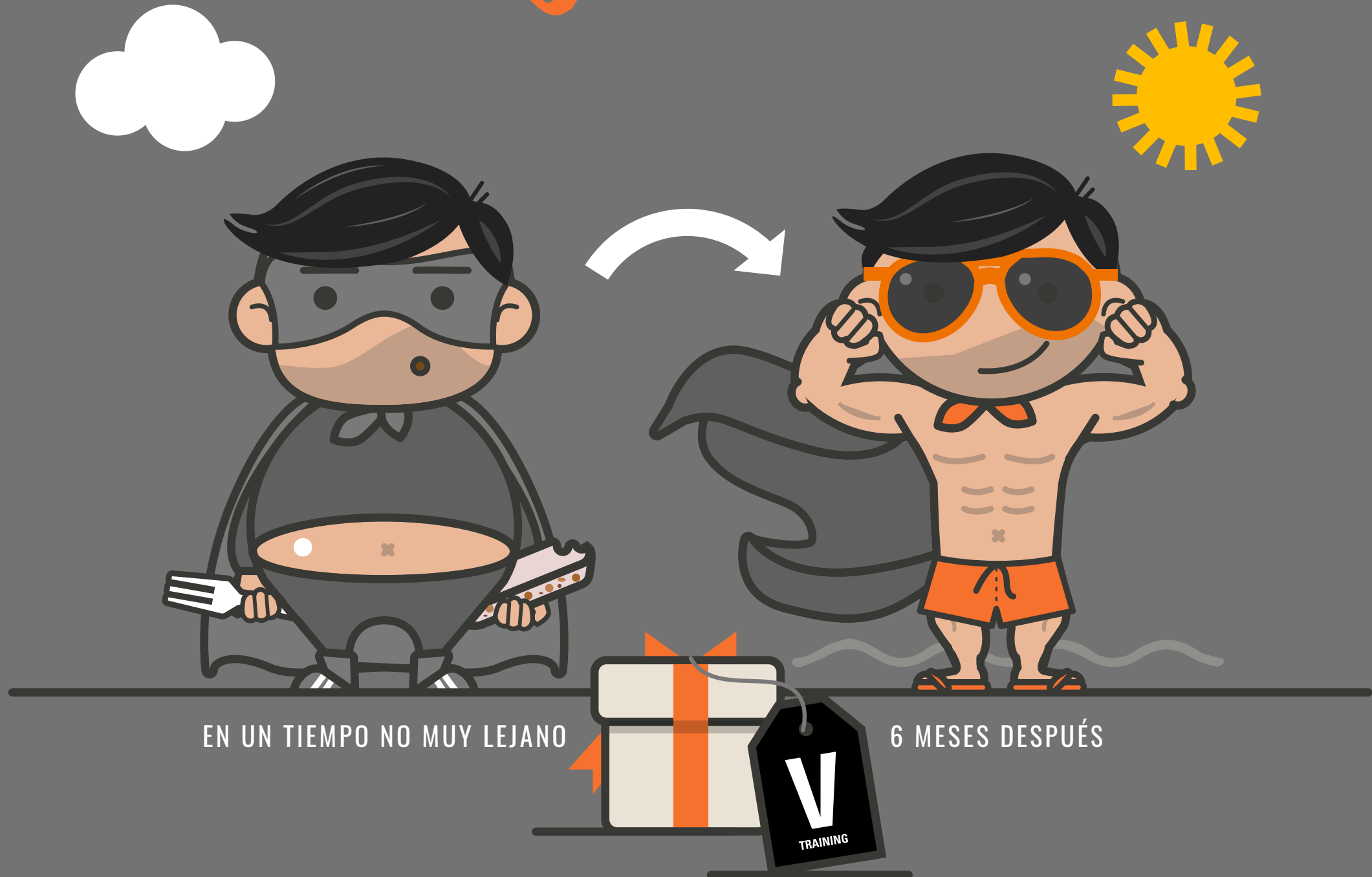


# PACK NUTRICIONAL



*Soul*



## REGÁLATE TU MEJOR VERSIÓN PARA ESTE 2025

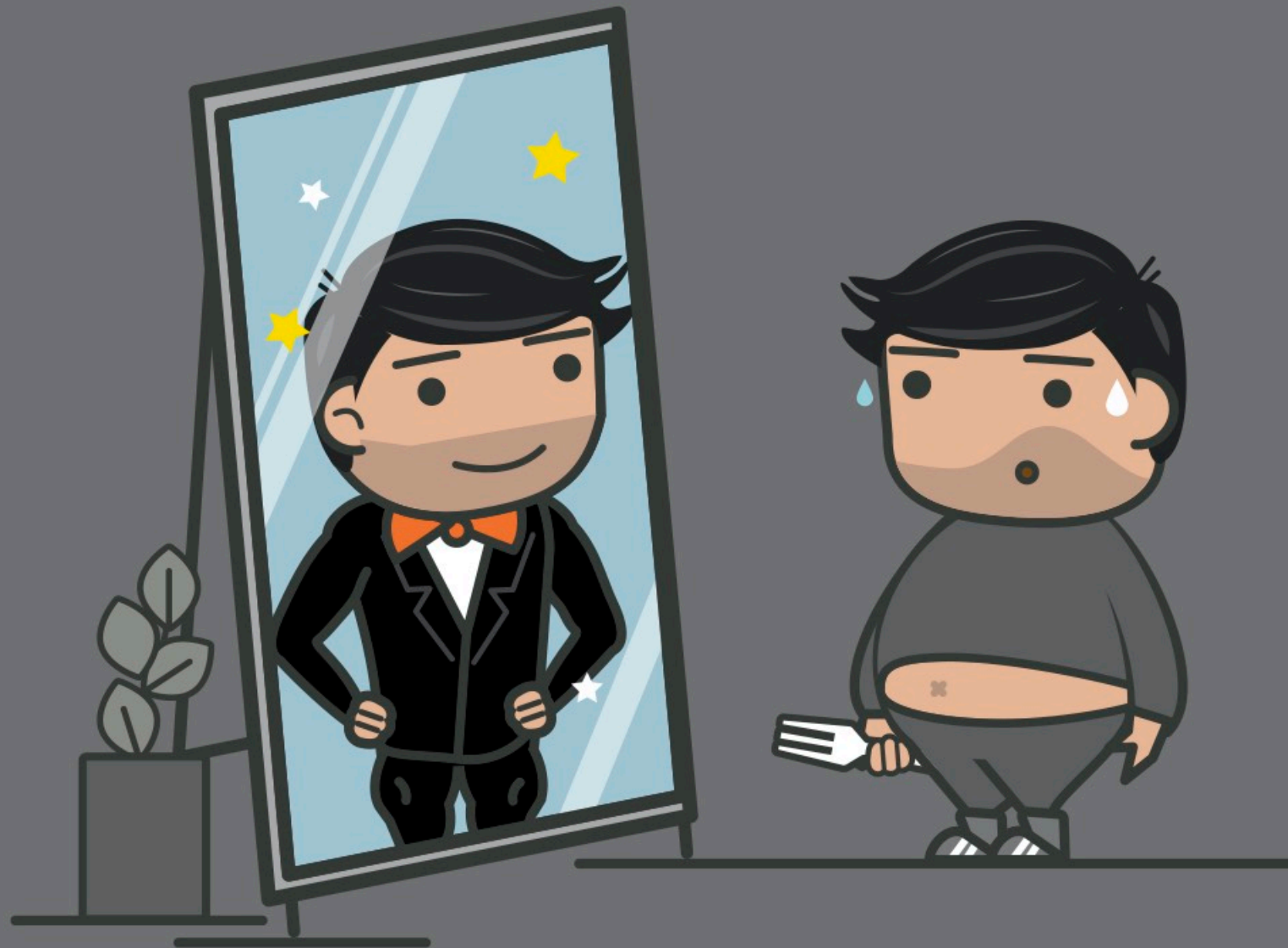
Con el pack de nutrición que te hará mejorar tu composición corporal y tu salud. Duración 2 meses, si el pack nutricional se coge antes del **25.12.2025** la duración será de 6 meses y podrás realizar el viaje de mejora nutricional y autoconocimiento con un amigo, familiar o pareja.



# ¿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 cuides.
- Mejora tu salud para que se refleje en tu alma y tu cuerpo.





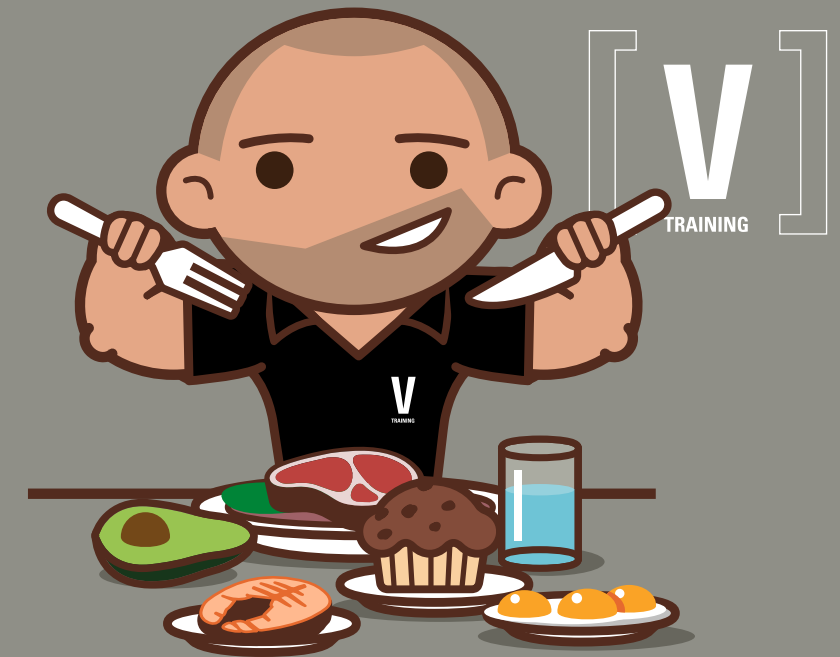
# ESTRATEGIA NUTRICIONAL:

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.



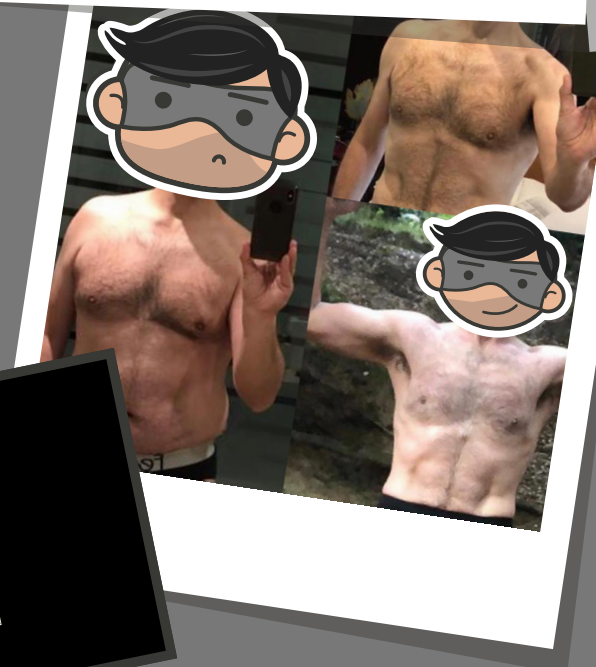
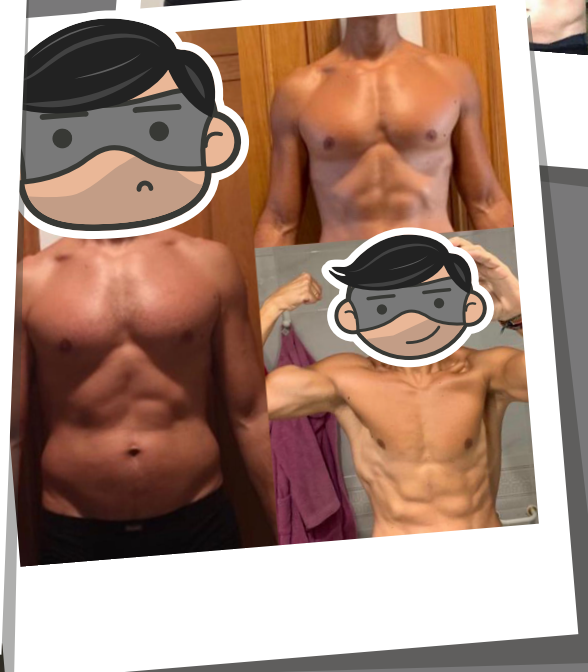
	<b>VÍCTOR LÓPEZ GONZÁLEZ</b> ENTRENAMIENTO PERSONAL Y ASESORAMIENTO NUTRICIONAL
	victortrainerlg@gmail.com - t. 616-65-50-22 @ victorwellness

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 desechado. 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, además 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 BAJA 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 cetogénica.



# ¿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 **entreno 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.

