

## HABLEMOS DE MACRONUTRIENTES

### OBJETIVO DE ESTA FASE:

Reencuétrate, reconcílate con los alimentos, consume todos los macronutrientes y micronutrientes que tu cuerpo necesita.

### SUFICIENTE PROTEÍNA

1.4 - 2.2 gramos diarios por cada KG de tu peso corporal

### CARBOHIDRATOS DE CALIDAD

Para tener combustible en el ejercicio, y ayudar tu digestión, elige frutas, verduras, leguminosas, y cereales integrales.

### GRASAS BUENAS

Elígelas siempre. Las grasas son indispensables para la absorción de vitaminas, el funcionamiento de nuestro sistema nervioso y la producción de hormonas sexuales.

### UNA CENA TEMPRANA:

Nuestros relojes biológicos están perfectamente sincronizados y la hora en la que cenamos tiene que ver mucho con nuestra salud y metabolismo en general.

**PROCURA CENAR 2 A 3 HORAS ANTES DE DORMIR.**

### EL BUEN DESCANSO:

El uso de dispositivos electrónicos disminuye la secreción nocturna de melatonina, una de las hormonas encargadas del sueño.

**SUSPENDE EL USO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS AL MENOS 2 HORAS ANTES DE ACOSTARTE.**