

BODYLINE

GUÍA DE **NUTRICIÓN** PARA TRANSFORMAR TU CUERPO

7 fundamentos sencillos para perder peso y tonificar, sin dietas imposibles. Por el equipo de BodyLine Fitness Club, Tenerife.

BIENVENIDO

EMPEZAMOS JUNTOS

Si has descargado esta guía, es porque quieres un cambio real. Y ya has dado el paso más difícil. Aquí no vas a encontrar dietas milagro ni prohibiciones absurdas: vas a encontrar los fundamentos que de verdad funcionan cuando se aplican con constancia. En BodyLine creemos en el acompañamiento, no en dejarte solo. Esta guía es tu punto de partida.

1 El método del plato

La forma más sencilla de comer bien sin contar calorías: divide tu plato en tres partes.

1/2

VERDURAS Y HORTALIZAS

1/4

PROTEÍNA

1/4

CARBOHIDRATO

La mitad del plato, verduras. Un cuarto, proteína (pollo, pescado, huevos, legumbres). Un cuarto, carbohidrato de calidad (arroz, patata, pasta integral). Añade una cucharada de grasa saludable (aceite de oliva, aguacate).

2 Proteína en cada comida

La proteína te sacia, protege tu masa muscular y es clave para tonificar. Intenta incluir una fuente de proteína en cada comida principal.

- Objetivo orientativo: 1,6 - 2 g de proteína por kilo de peso al día.
- Fuentes: pollo, pavo, pescado, huevos, yogur griego, legumbres, tofu.

3 Hidratación

Muchas veces confundimos sed con hambre. Bebe agua a lo largo del día.

- Referencia: 30-35 ml por kilo de peso al día (unos 2-2,5 L para la mayoría).
- Empieza el día con un vaso de agua y lleva siempre una botella contigo.

HÁBITOS QUE MARCAN LA DIFERENCIA

4 Menos ultraprocesados

No se trata de prohibir, sino de reducir. Cuanto más natural sea tu comida, mejor.

- Prioriza alimentos de un solo ingrediente: fruta, verdura, carne, pescado, huevos, arroz.
- Limita bollería, refrescos, snacks salados y comida rápida al día a día.

5 Constancia por encima de perfección

Es mejor comer bien el 80% del tiempo durante meses que hacer una dieta perfecta durante dos semanas y abandonar. La constancia gana siempre.

Regla del 80/20: come bien el 80% del tiempo y date algún gusto en el 20% restante, sin culpa. Así es sostenible.

6 Descanso y sueño

Dormir mal aumenta el hambre y dificulta perder grasa. El descanso es parte del plan.

- Apunta a 7-8 horas de sueño.
- Evita pantallas y cafeína en las horas previas a dormir.

7 Mide para progresar

Lo que no se mide, no se mejora. No te obsesiones solo con la báscula: el peso varía por muchos motivos.

- Combina: peso, medidas (cintura), fotos y cómo te queda la ropa.
- En BodyLine medimos con InBody para ver tu composición corporal real (grasa vs músculo).

APLÍCALO HOY

UN DÍA DE EJEMPLO

COMIDA	EJEMPLO
Desayuno	Yogur griego + avena + fruta + un puñado de frutos secos
Media mañana	Una pieza de fruta + un puñado de almendras
Comida	Método del plato: ensalada + pollo a la plancha + arroz + aceite de oliva
Merienda	Tostada integral con pavo, o un yogur con fruta
Cena	Pescado al horno + verduras salteadas + una patata pequeña

Este es un ejemplo orientativo. Las cantidades dependen de tu peso, actividad y objetivo.

3 ERRORES QUE FRENAN TU PROGRESO

- **Saltarte comidas** para "ahorrar calorías": Llegas con más hambre y comes peor después.
- **"Comer sano" sin control de cantidades:** sano no significa ilimitado.
- **Ir sin plan ni seguimiento:** es la razón nº1 por la que la gente abandona.

¿Quieres resultados de verdad?

Esta guía es tu punto de partida. El siguiente paso es el acompañamiento.

Ven a una **sesión de prueba gratis** en BodyLine:

nuestro nutricionista ajusta todo esto a ti y te acompañamos con seguimiento y medición.

Escríbenos por Instagram: @bodyline_fitnessclub_tenerife

Aviso. Esta guía tiene carácter orientativo y educativo. No sustituye el consejo de un profesional de la salud ni un plan nutricional personalizado. Consulta con tu médico antes de cambiar tu alimentación, especialmente si tienes alguna condición de salud, estás embarazada o tomas medicación. Los resultados varían según cada persona.