

PronoKal®



PASO 3

5 pasos para conseguir tu peso saludable

METHOD
Pnk
PronoKal®

Felicidades

Ya estás a mitad de camino, y muy cerca de conseguir el éxito en tu pérdida de peso. **Estamos a tu lado para acompañarte.**

El Paso 3 en 5 consejos



Nutrición

Varía los alimentos: te resultará más fácil realizar el tratamiento. Escoge y combina cada día las proteínas que tengan menos grasa.



Consejo

Continúa con tus 5 comidas al día. Es una de las claves para mantener el peso.



Ejercicio

¿Cuántos días estás practicando los ejercicios? Aumenta 1 día más y márcate retos.



Apoyo

¿Has cambiado de talla de ropa? Cómprate algo nuevo y disfruta de tu cambio.



Conectados

Con la tecnología exclusiva de **PronoKal® Connect**, integrada a la báscula inteligente, péstate, accede a los recursos que te ofrecemos y sigue tu progreso para conseguir los resultados.

Tu pauta diaria

A partir de ahora tomarás la proteína en comida y cena.

Hora	Menú	Verdura	Agua	Sodio	Unicomplex Plus	Omega Balance	Aceite	Actividad física	Peso / grasa / músculo
___ : ___ h Desayuno	___ Alimento PnK®			1	1				
___ : ___ h Media mañana	___ Alimento PnK®						 Debes consumir 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra	 Tonifícate, preferiblemente por la mañana	 Para seguir tu evolución de cerca, péstate al menos 1 vez a la semana antes de desayunar con la báscula inteligente de PronoKal® Connect
___ : ___ h Comida	___ Proteína			1	1	1			
___ : ___ h Merienda	___ Alimento PnK®								
___ : ___ h Cena	___ Proteína			1					
___ : ___ h Toma extra	___ Alimento PnK®								
Total	3/4 alimentos PnK® y 2 proteínas	2 tomas	2 litros	3	2	1			

Pauta de nutraceuticos para tu tratamiento:

Suplemento: _____ / día	Suplemento: _____ / día	Suplemento: _____ / día
-------------------------	-------------------------	-------------------------

Coaching nutricional

A tu lado en todo el camino

Nuestro equipo de coaches nutricionales está especializado en **nutrición** y **coaching**, por lo que te acompañará en tu proceso para conseguir y mantener un peso saludable, ayudándote a cambiar la relación con la comida.

Pautas nutricionales

Recuerda que debes seguir consumiendo las verduras autorizadas y seguir las pautas nutricionales fundamentales marcadas en los **Pasos 1 y 2**.



Saciedad y masticar

Comer despacio te ayudará a darte cuenta de cuánto estás saciado. Dedicale el tiempo necesario y así **evitarás comer** grandes cantidades y **controlarás tu peso**.



Aceite de oliva

Es tu fuente de grasa. Gracias a su contenido de **vitaminas y antioxidantes**, te ayudará a controlar los niveles de colesterol en sangre.



Consejos nutricionales

En **PronoKal® Connect** encontrarás ideas originales para tu plan alimentario y seguir con tu tratamiento.



Combina

Toma diferentes proteínas (animales o vegetales) durante tu plan alimentario. La cantidad recomendada de **consumo por semana** es:



1 a 2 raciones de carne roja
100 - 150 g/ ración



2 a 3 raciones de pollo, pavo o conejo
100 - 150 g/ ración



3 a 4 raciones de pescado blanco
100 - 150 g/ ración



1 a 2 raciones de marisco o 1 ración de atún natural en lata
100 - 150 g/ ración



2 a 3 raciones de proteína vegetal
120 - 150 g/ ración



2 a 3 raciones de huevo
2 huevos/ ración

Verduras que puedes consumir

GRUPO A

Consumo libre:

Acelgas, alcaparra, apio, berros, Bimi®, borrajas, brócoli, brotes de alfalfa, brotes de soja, calabacín, canónigos, coliflor, col china, endivias, escarola, espinacas, flor de calabacín, grelos, hinojo, lechuga, pepino, pepinillos en vinagre, pimiento verde, setas, rábanos y rúcula.

GRUPO B

100 g al día:

Achicoria, alcachofa, berenjena, cardo, col, espárragos, judías verdes, kale, nabo, pimiento rojo y amarillo, puerro y tomate.

Proteínas que puedes consumir

Carne y ave

100 - 150 g/ ingesta:

Pollo o pavo (sin piel), conejo, ternera, solomillo de cerdo, buey, codorniz y caballo.

Pescado y mariscos

100 - 150 g/ ingesta:

Pescados blancos, mariscos y derivados, y atún claro natural en conserva.

Proteína vegetal

120 - 150 g/ ingesta:

Tofu y seitán.

2 huevos





La metodología de coaching del Método PnK® ha obtenido el **Aval de Reconocimiento de Calidad** otorgado por la Asociación Española de Programación Neurolingüística.

Coaching

El coaching es una parte clave en todos nuestros tratamientos, ya que te ofrece técnicas para conseguir tu objetivo.

Cuentas con un equipo de profesionales que trabajará contigo en cada visita para ayudarte a:

-  **Adoptar** un nuevo estilo de vida.
-  **Identificar** las dificultades y darte técnicas para superarlas.
-  **Mantener** los resultados obtenidos.
-  Todo esto te permitirá **cambiar tu relación con la comida**.



Ya estás más cerca de conseguir tu objetivo, recuerda:

-  Vuelve a hacerte una foto. Registra el progreso de tu peso, grasa y músculo en la app de PronoKal® Connect. ¿Cómo te sientes con los cambios que estás viviendo?
-  ¿Recuerdas cuál era tu objetivo al inicio? Y ahora, ¿continúa siendo el mismo o ha cambiado?
-  Ten en mente qué es lo que te motiva a seguir el tratamiento.

Porque lo más importante es que **te cuides**:



En **PronoKal® Connect** descubrirás recomendaciones de coaching que te ayudarán a seguir adelante y técnicas para superar dificultades.



Recuerda dedicar el **tiempo necesario a la visita dietética** con tu coach nutricional.

La actividad física, imprescindible

En este tercer paso seguimos trabajando solo ejercicios de tonificación

Beneficios:



Estos ejercicios te ayudarán a **mantener tu masa muscular, eliminar la grasa**, mejorar la flacidez y evitar dolores musculares.



Además, al hacer ejercicio segregas hormonas que aumentan tu **bienestar y motivación**.

¡Empezamos!

El orden sí importa.

Empieza siempre trabajando del grupo muscular 1 en adelante.

🕒 **Recuerda:** realiza los ejercicios un mínimo de 2 a 3 veces por semana.

Haz 3 series de cada ejercicio.

Descansa 1 minuto después de cada serie.



Sigue tu pauta de ejercicios en la app de **PronoKal® Connect**.

Allí, los ejercicios están disponibles en formato vídeo.

1

Muslos, caderas y glúteos

Tiempo aprox. 6 - 8 min.



10 repeticiones



10 rep. cada pierna

OPCIONAL



10 rep. cada pierna

2

Abdominales

Tiempo aprox. 6 - 8 min.



Permanecer en esta posición 10 seg.



Permanecer en esta posición 10 seg. cada lado

OPCIONAL



10 repeticiones

3

Pecho y espalda

Tiempo aprox. 6 - 8 min.



10 repeticiones



10 repeticiones

OPCIONAL



10 repeticiones

4

Brazos y hombros

Tiempo aprox. 6 - 8 min.



10 repeticiones



10 repeticiones

OPCIONAL



10 repeticiones

Potencia tu éxito con PronoKal[®] connect

Un **servicio digital**, exclusivo de PronoKal[®], que te permitirá **acceder desde tu móvil** a todos los **recursos y herramientas** que te ofrecemos para alcanzar tu objetivo.

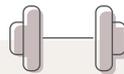
Con **PronoKal[®] Connect**, nuestro equipo de **expertos podrá seguir tu progreso y acompañarte** durante todo el camino. Para que no estés solo.



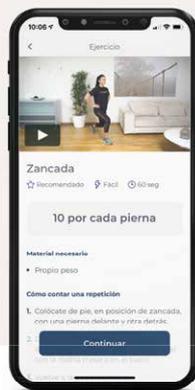
La información relativa a **tu paso**



Recetas y consejos nutricionales



Ejercicios con vídeos demostrativos



Recomendaciones y técnicas de coaching



Pésate y sigue tu evolución.
¡Te ayudará a conseguir tus objetivos!



Tu coach nutricional te dirá cómo puedes acceder a los servicios de **PronoKal[®] Connect**

Siempre a tu lado

Contacto

☎ 932 492 185

✉ info@pronokal.com

Síguenos en



www.shop.pronokal.com

PronoKal Group[®]

Science, nutrition and technology for weight loss

A Nestlé Health Science Company