

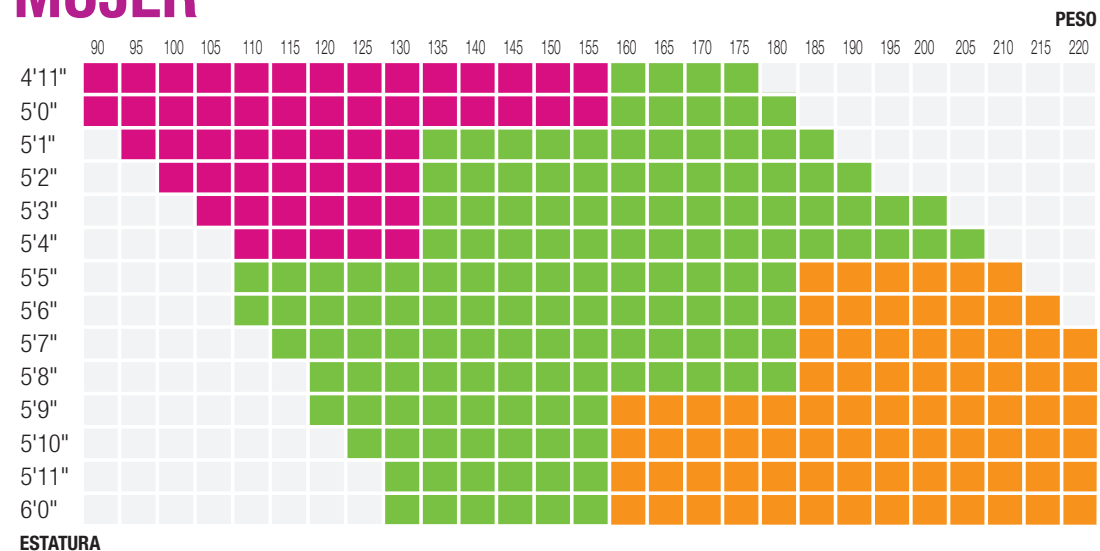
NUTRICIÓN PERSONALIZADA FÁCIL

¿Quieres **mantener un peso saludable** pero no sabes por dónde empezar? Es importante buscar un **enfoque personalizado**, debido a que la cantidad de proteína y calorías varían. La gráfica que aparece a la derecha para seleccionar el Plan de Comidas para Hombres y Mujeres, proporciona una buena base. Te ayudará rápidamente a determinar el plan de comidas sugerido para ti, y te mostrará tus necesidades individuales de proteína y calorías.

PASO 1. De acuerdo a tu estatura y peso actual, determina si tienes que seguir el Plan A, B, C o D.

■ Plan A
 ■ Plan B
 ■ Plan C
 ■ Plan D

MUJER



HOMBRE

