

# La Disciplina se Entrena: De los Macros a tu Bienestar

Optimización Metabólica y Nutrición Estratégica



AUREUS

# **El Protocolo de la Maestría Propia**

La disciplina no es solo fuerza de voluntad; es comprender la ingeniería de tu propio cuerpo. El objetivo no es simplemente perder peso, sino activar un “interruptor metabólico”.



## Quemador de Azúcar (Glucosa)



Eficiencia Máxima  
✓ & Energía Estable

## Quemador de Grasa (Cetonas)

# Conoce tus Números: Tu Línea Base

## Tasa Metabólica Basal (TMB)

Energía mínima para funciones vitales (60-70% del gasto total).

$$\text{Hombres: } (10 \times \text{peso kg}) + (6.25 \times \text{altura cm}) - (5 \times \text{edad}) + 5$$
$$\text{Mujeres: } (10 \times \text{peso kg}) + (6.25 \times \text{altura cm}) - (5 \times \text{edad}) - 161$$

## Gasto Energético Total (TDEE)

TMB + Factor de Actividad  
(1.2 Sedentario a 1.9 Muy Activo).

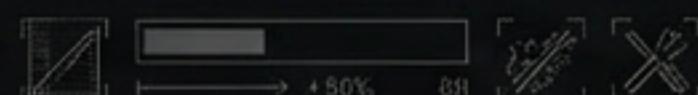
**“No se puede optimizar lo que no se mide.”**



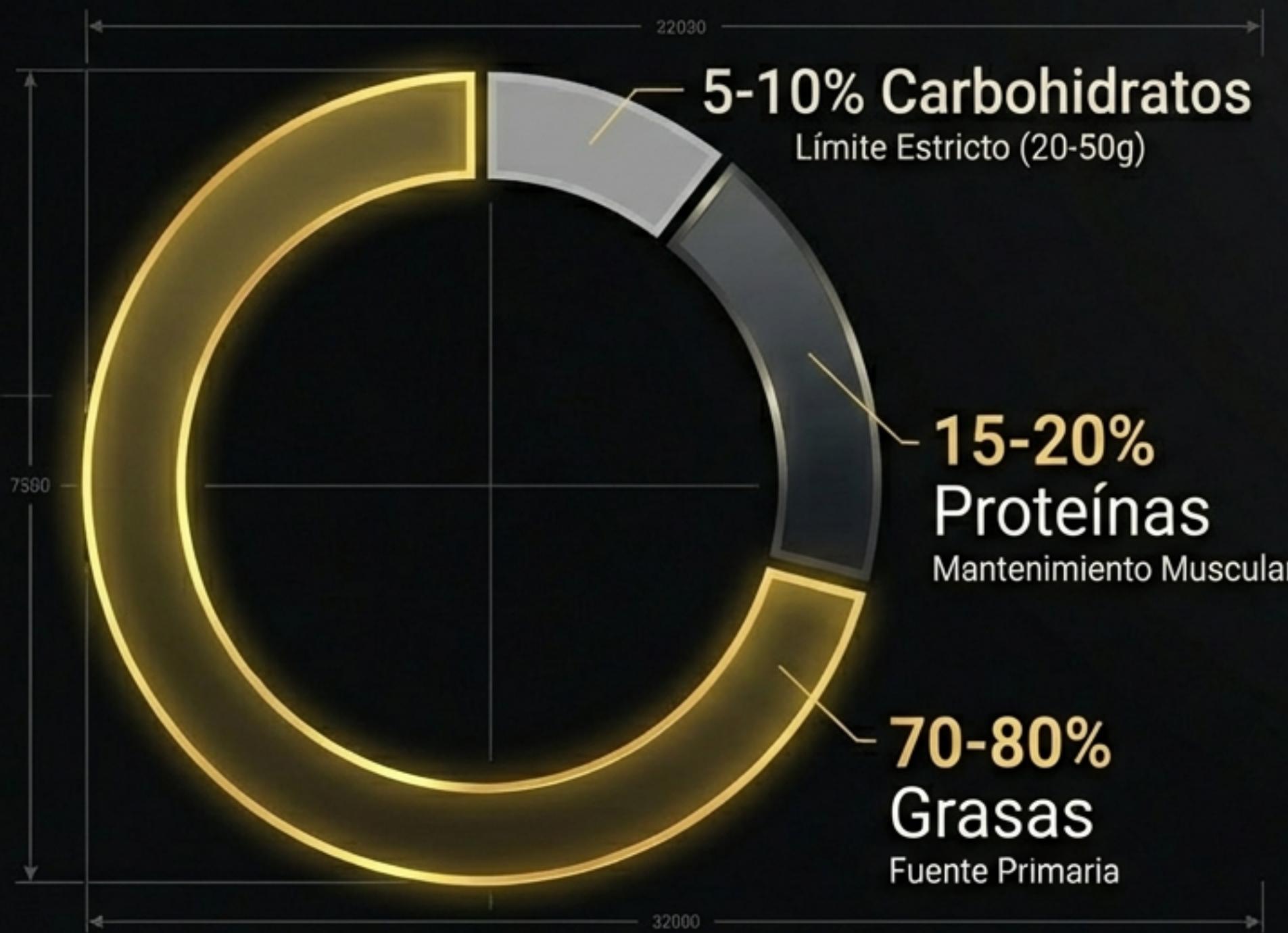
# El Cambio de Combustible: ¿Qué es la Cetosis?



- ✓ • Energía eficiente para cerebro y corazón (Roboto Mono)
- ✓ • Glucosa en sangre estable (Roboto Mono)
- ✓ • Supresión natural del apetito ( $\downarrow$  Grelina) (Inter)



# La Fórmula Aureus: Distribución de Macros



La grasa no es un acompañante, es **el combustible**.

**Proteína moderada** para evitar gluconeogénesis.

**Carbohidratos limitados** para mantener el estado cetogénico.

# Combustible Premium: Lista Verde



Grasas Saludables  
(Aguacate, Oliva,  
Pescados Grasos)

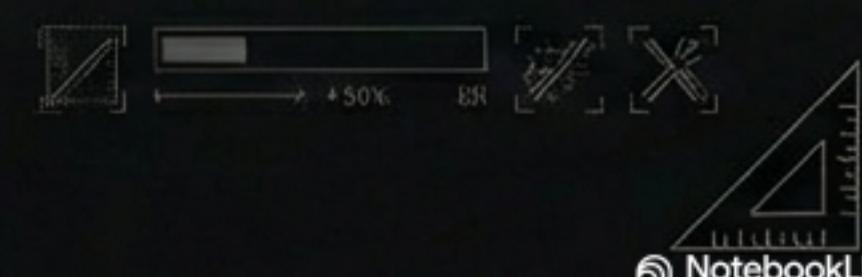


Proteínas de Calidad  
(Cortes Grasos, Huevos)



Vegetales de Superficie  
(Hoja Verde, Calabacín)

Prioriza densidad nutricional.



# Bloqueadores Metabólicos: Qué Evitar

Granos y Almidones	Vegetales de Raíz	Azúcares Ocultos
		
<p>Pan (13g/rebanada) Pasta (40g/taza) Arroz Avena Quinoa</p>	<p>Papas Zanahorias (exceso) Chirivías</p>	<p>Jugos de Fruta Salsas Comerciales Productos "Bajos en Grasa"</p>

# La Matriz Vegetal: Carbohidratos Netos

Regla de Oro: Si crece sobre la tierra, luz verde.

**Carbohidratos Totales - Fibra = Carbohidratos Netos**



# La Variable Oculta: Electrolitos

Prevención de la “Keto Flu” y fatiga.



# Detalles Tácticos: Nueces y Semillas

## Preferir (Bajo Carb/Alta Grasa)

- Nueces de Macadamia
- Pecanas

Nueces de Brasil

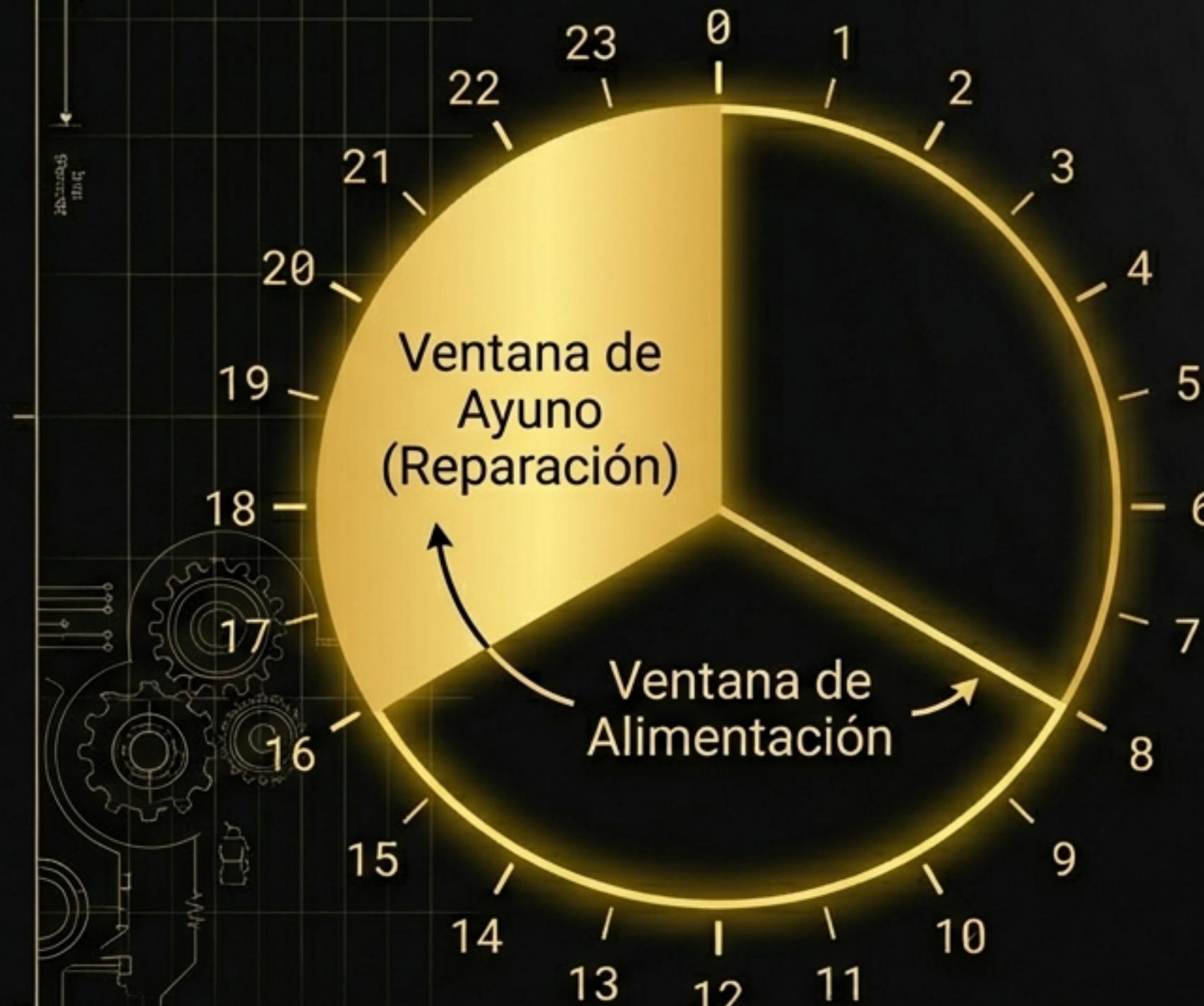
## Precaución / Evitar

- Anacardos/Cajuí (8-9g carb)
- Pistachos
- Almendras (Moderación)



Alta densidad calórica. Cuidado con el consumo pasivo.

# Potenciando la Disciplina: Ayuno Intermitente



## Protocolo 16/8:

El estándar de oro. 16 horas ayuno, 8 horas comida.

## Protocolo Warrior (20/4):

Para usuarios avanzados.  
Maximiza autofagia.

El ayuno acelera la entrada en cetosis.

# Beneficios del Ayuno: Más allá del Peso

• ROBOTO NONO

## Autofagia

Limpieza celular y reciclaje de proteínas dañadas.

REF: CELLULAR\_REPAIR



## Claridad Mental

Aumento de producción de BDNF (Factor Neurotrófico).

REF: CELLULAR\_REPAIR



BDNF\_LEVELS\_↑

REF: NEONNFRONT\_REPAIR

## Sensibilidad a la Insulina

Mejora drástica y reducción de riesgo metabólico.



## Longevidad

Reducción de inflamación y estrés oxidativo.



admission level  
Inter

# Ejecución Táctica: Un Día Aureus

• ROBOTO NONO

07:00



Café negro, Agua + Electrolitos. (**Ayuno**)

12:00



**Romper Ayuno:** Huevos revueltos, espinacas, aceite de oliva, queso feta, 1/2 aguacate.

16:00



**Snack Opcional:** 30g Nueces de Macadamia.

19:30



**Cena:** Filete de salmón con mantequilla y espárragos asados.

Total: ~20-25g  
Carbohidratos Netos.

# Manteniendo el Rumbo: Solución de Problemas

## Síntoma

Hambre excesiva

Dolor de cabeza / Fatiga

Estancamiento de peso

## Solución

Falta grasa. Aumenta aceite de oliva o aguacate.

Falta de sodio. Bebe agua con sal o caldo.

Carbohidratos ocultos. Revisa salsas y nueces.

Consulta a tu médico antes de cambios drásticos.

# Tu Bienestar es tu Disciplina

1

**Medir**

TMB y Macros

2

**Nutrir**

Grasas saludables

3

**Ayunar**

16/8 Protocolo

*“La excelencia no es un acto, es un hábito.”*

**AUREUS  
GOLD**