

La Disciplina se Entrena: De los Macros a tu Bienestar

Optimización Metabólica y Nutrición Estratégica



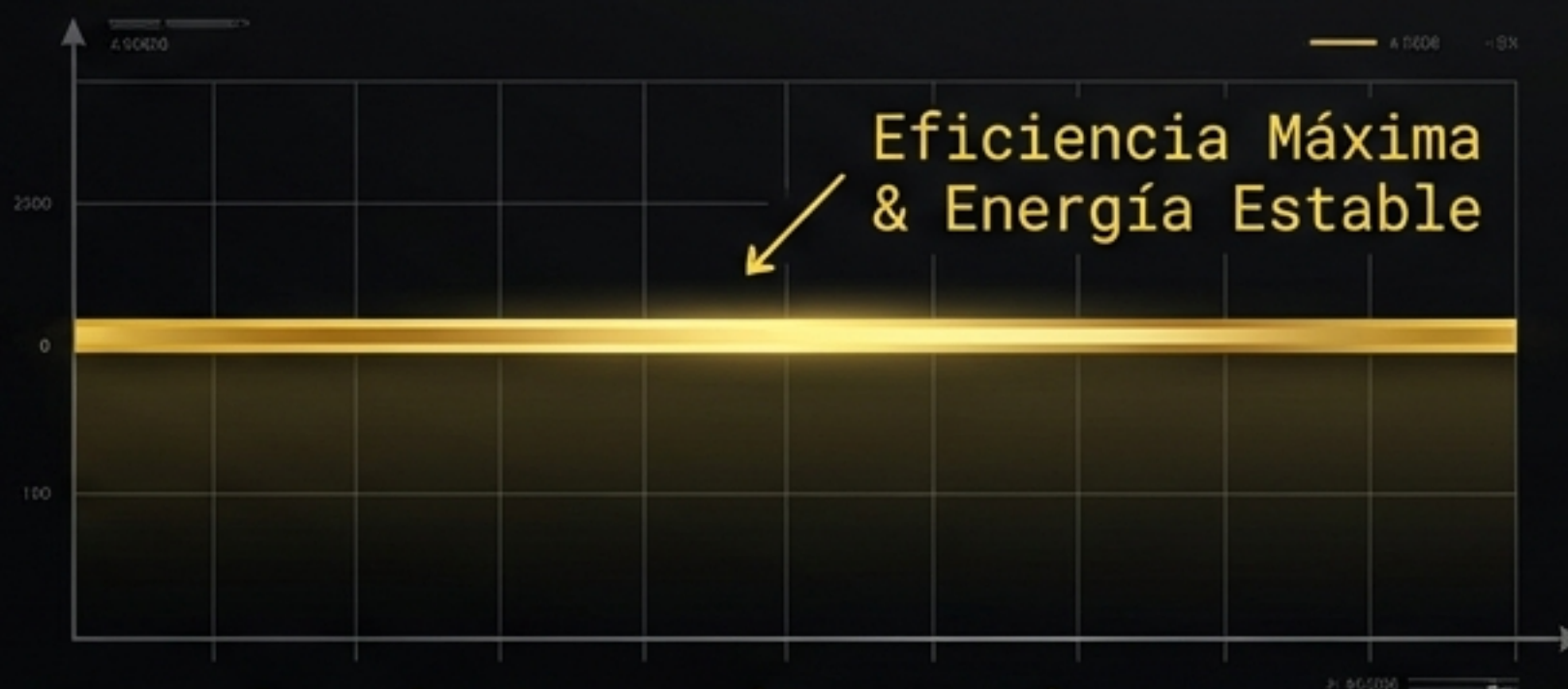
AUREUS

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)



Quemador de Grasa (Cetonas)

Conoce tus Números: Tu Línea Base

Tasa Metabólica Basal (TMB)

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



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



A 080005

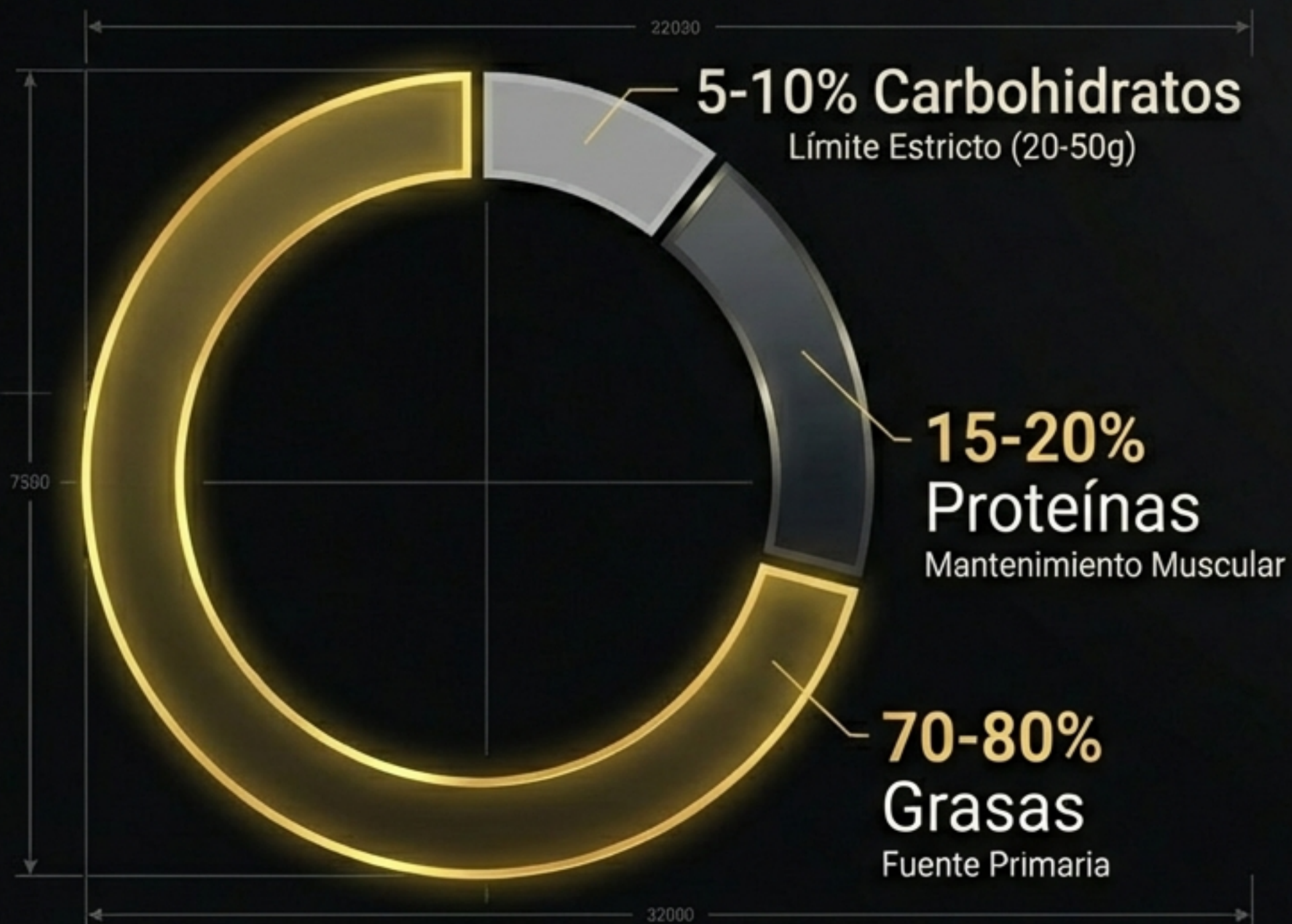
El Cambio de Combustible: ¿Qué es la Cetosis?



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



La Fórmula Aurea: Distribución de Macros



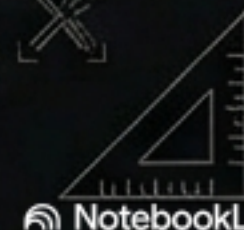
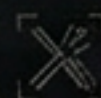
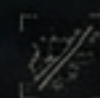
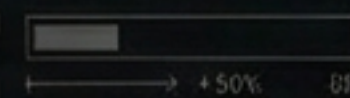
La grasa no es un acompañante, es **el combustible**.

Proteína moderada para evitar gluconeogénesis.

Carbohidratos limitados para mantener el estado cetogénico.



A 06000S



NotebookLM

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.

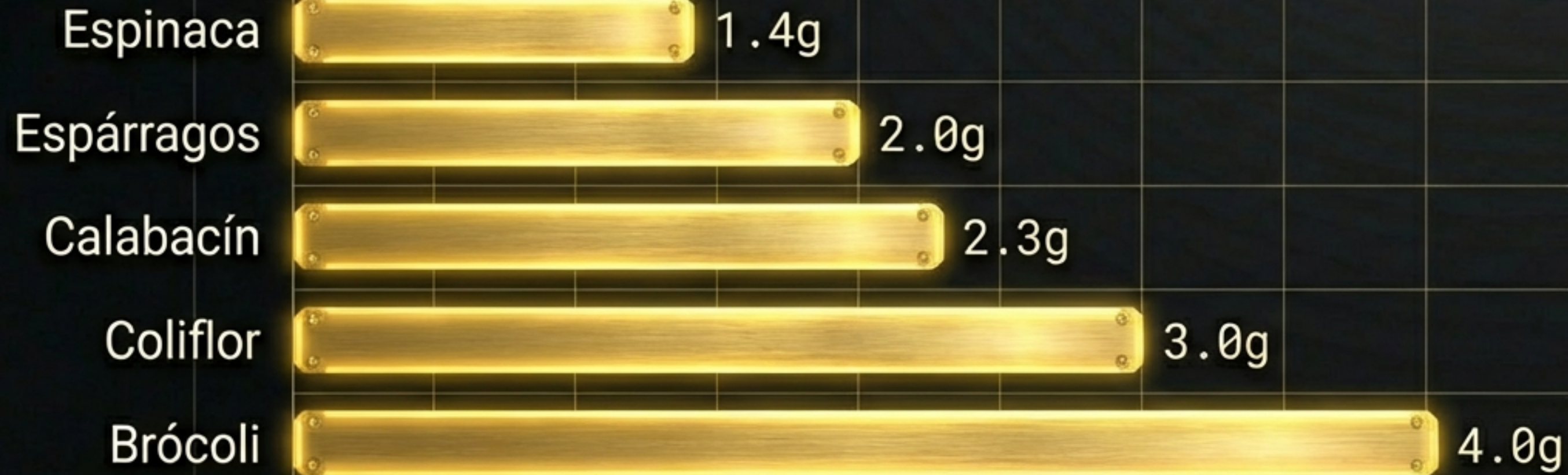
Bloqueadores Metabólicos: Qué Evitar

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

La Matriz Vegetal: Carbohidratos Netos

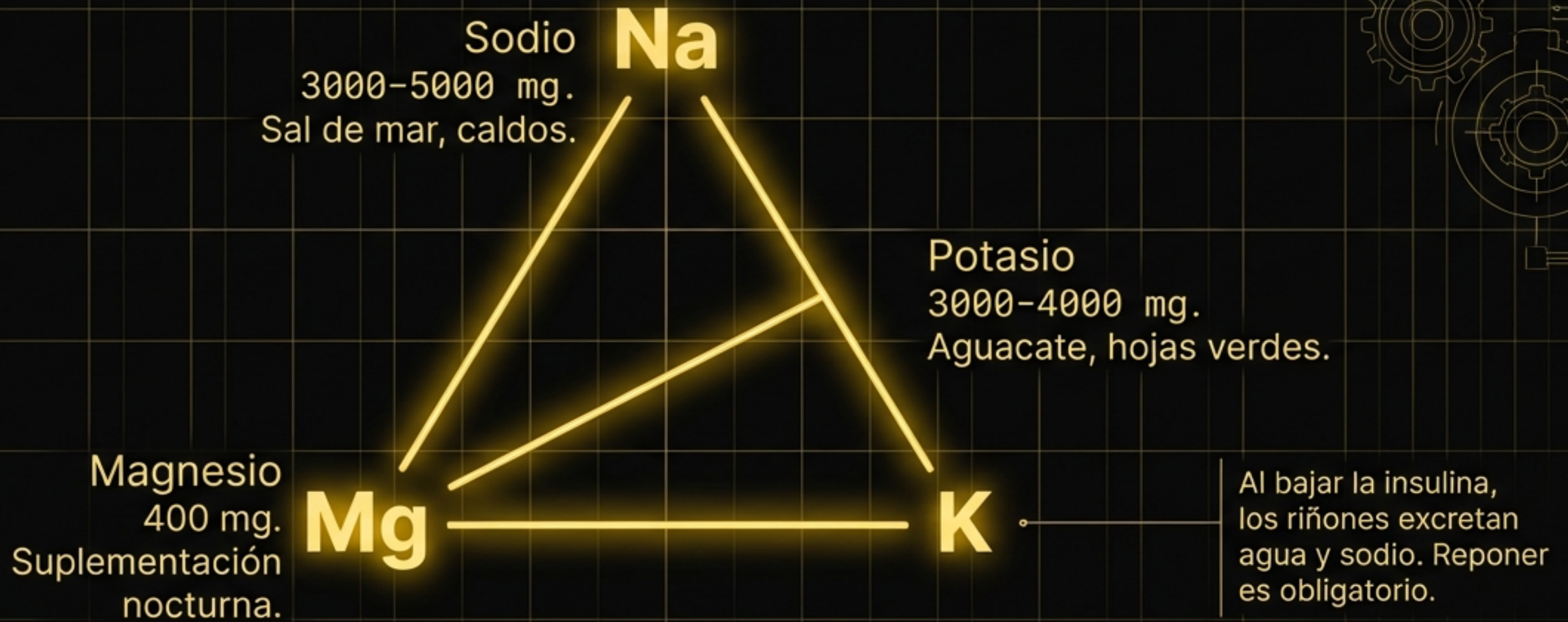
Regla de Oro: Si crece sobre la tierra, luz verde.

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

REF: CELLULAR_REPAIR

Autofagia

Limpieza celular y reciclaje de proteínas dañadas.



REF: NENONNFL_ROND_REPAIR

Sensibilidad a la Insulina

Mejora drástica y reducción de riesgo metabólico.



Claridad Mental

Aumento de producción de BDNF (Factor Neurotrófico).

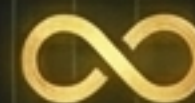


REF: CELLULAR_REPAIR

BDNF_LEVELS_↑

Longevidad

Reducción de inflamación y estrés oxidativo.



BDNF_LEVELS_↑

36mm

100m

Intor

Ejecución Táctica: Un Día Aureus

• ROBOT0 N0N0

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.**

REF: NENONFL_R0RD_REPKER

Manteniendo el Rumbo: Solución de Problemas

Síntoma	Solución
Hambre excesiva	Falta grasa. Aumenta aceite de oliva o aguacate.
Dolor de cabeza / Fatiga	Falta de sodio. Bebe agua con sal o caldo.
Estancamiento de peso	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**