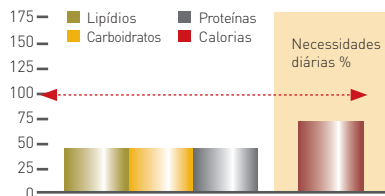


PARA QUE VOCÊ QUER PERDER PESO?

► OBJETIVO: PERDA DE PESO COM

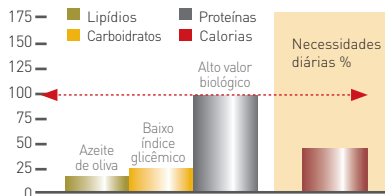
Dieta Hipocalórica

- **Baixa** em calorias, diminuindo proporcionalmente todos os nutrientes
- Aumento da sensação de fome
- Perda de massa muscular
- Perda média de 2 kg/mês



Método PronoKal®

- **Muito baixo** em calorias, mantendo a quantidade necessária de proteínas
- Sem sensação de fome
- Manutenção de massa muscular
- Perda média de 7-10 kg/mês



CHAVES DO SUCESSO

Com seu compromisso e o apoio constante de toda a equipe, você vai conseguir perder peso e manter os resultados a longo prazo.



AS 3 ETAPAS DO MÉTODO PRONOKAL®

1 Etapa Ativa Perda de 80% do peso

Proteínas

Quantidade adequada ao requerimento, em preparações de altíssimo valor biológico.

Vitaminas e minerais

Adequadas às QDR, em verduras/legumes e suplementos.

Carbohidratos

Exclusivamente verduras/legumes. Muito importante controlar o consumo.

Gorduras

Somente 1 colher de sopa de azeite de oliva por dia, obrigatória para o funcionamento normal da vesícula.

OBJETIVO Obter energia de nossa reserva de gorduras e preservar a massa muscular

► O QUE ACONTECE DURANTE A CETOSE?

Dias 1 e 2

Glicose (24 h)
Glicogênio (48 h)



Reserva gordurosa tecido adiposo.
Liberação ácidos graxos.

Dia 3 e posteriores (Cetose)



Fígado.
Transformação em corpos cetônicos que proporcionam energia, saciedade e bem-estar.



Rim.
Eliminação pela urina de corpos cetônicos, água e minerais [sódio, potássio, cálcio, magnésio].

Água, sódio, potássio, cálcio e magnésio



MUITO IMPORTANTE:
repor minerais e consumir 2 litros de água por dia

RIGOROSIDADE = EFETIVIDADE

2 Etapa Adaptação Fisiológica

Perda de 20% do peso

Introdução, de forma progressiva, de novos alimentos em cada fase:

Fase 3. Café da manhã

Fase 4. Frutas

Fase 5. Pão

Fase 6. Cereais, leguminosas e féculas

Fase 7. Gorduras

COMPROMISSO COM A MUDANÇA

3 Etapa de Manutenção

Acompanhamento gratuito durante 2 anos

Para que a perda de peso obtida seja mantida com o tempo

Fase de equilíbrio metabólico

& Novos hábitos alimentares vida mais saudável

NOVA "MEMÓRIA METABÓLICA" = SUCESSO

MÉTODO PRONOKAL®

