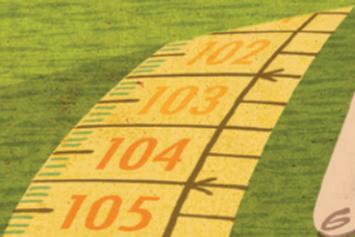


# MANUAL DEL PACIENTE

## -Protéifine®-

La primera semana con todos  
sus trucos y explicaciones



DR SANCHEZ ESPIRITU SANTO  
tel (55) 58-76-66-36  
[consulta@bioregeneracion-articular.mx](mailto:consulta@bioregeneracion-articular.mx)  
[BIOREGENERACION-ARTICULAR.MX](http://BIOREGENERACION-ARTICULAR.MX)

YSONUT

## MANUAL DEL PACIENTE PROTÉIFINE

Antes de empezar queremos darte una calurosa bienvenida a la comunidad Protéifine. Una comunidad cada día más numerosa, con miles de pacientes y casi 20 años de experiencia.

Tu deseo de bajar de peso de un modo saludable y seguro tendrá recompensa, pero los primeros días son los más difíciles y por eso nos hemos propuesto acompañarte en este proceso.

Con la ayuda de este Manual de los primeros pasos con Protéifine, queremos ofrecerte consejos, trucos y apoyo para que este cambio en tu vida sea agradable y fácil de poner en marcha. Para que “arranques” la dieta con buen pie y consigas el objetivo que anhelas. Tómate un tiempo y lee este material atentamente.

Además, para que puedas seguir tu evolución y entiendas que tu cuerpo y tu mente cambiarán poco a poco cada día.

Recuerda que si tu médico te ha propuesto empezar por una de las fases cetogénicas (las 1, 2 ó 3), es muy importante que cumplas rigurosamente con sus indicaciones para conseguir entrar en cetosis y disfrutar de todas las ventajas de este estado metabólico. No caigas en la tentación de hacer “trampa”... y los resultados llegarán mucho antes.

Recibe todo nuestro apoyo y mejores deseos.



**BIOREGENERACION-ARTICULAR.MX**

tel (55) 58-76-66-36

consulta@bioregeneracion-articular.mx



Lee atentamente todos los documentos que tu médico te ha proporcionado. Te facilitarán la puesta en marcha de la dieta.

**Sugerencia:** El mejor día para empezar es aquél en que tienes todas las ideas claras y el material a punto.





Recuerda que los 2-3 primeros días son un poco más difíciles, pero que puedes seguir con tu ritmo de vida habitual.



Provee tu despensa con los productos complementarios que necesitarás: verduras, aliños, bebidas, etc. y...

¡Ya estás a punto para empezar tu experiencia Protéifine!



# DÍA 1



## La explicación médica...

La dieta de aporte proteico es un método científico validado que permite la pérdida de peso centrada en la masa grasa. Además el aporte de proteínas de alto valor biológico, protege los músculos y la piel, evitando provocar flacidez, y preservando sobre todo del efecto rebote y la recuperación del peso perdido.

## ¿CÓMO TE SIENTES HOY?

Es tu primer día de dieta. ¿Te sientes tan animado como confuso? No te preocupes: es completamente normal. ¡Tienes un montón de conceptos nuevos, informaciones, instrucciones,...! pero estamos aquí para acompañarte.

Así que, si te han quedado dudas, pregunta a tu médico o a su personal auxiliar o apóyate en el servicio de atención al cliente de Ysonut: ¡Es nuestro trabajo y nos encanta hacerlo!



## LISTA DE LA COMPRA SEMANAL

### VERDURAS

### CANTIDADES PERMITIDAS EN FASE 1 (g)

|                  |                   |                |
|------------------|-------------------|----------------|
| Pepino           | Lechuga           | Rábano Redondo |
| 800 g            | 825 g             | 550 g          |
| Apio             | Endivias          | Coliflor       |
| 550 g            | 250 g             | 550 g          |
| Calabacita       | Brotos de Alfalfa | Acelgas        |
| 600 g            | 100 g             | 300 g          |
| Flor de Calabaza | Pimiento Verde    | Espinacas      |
| 700 g            | 400 g             | 250 g          |

## ¿POR QUÉ DEBO TOMAR VITAMINAS Y MINERALES?

Las vitaminas, los oligoelementos y los minerales son indispensables para el buen funcionamiento de las células. Si el organismo no puede fabricarlos, es imprescindible aportárselos de manera regular y adaptada, especialmente en el transcurso de una dieta.

# PROPUESTA DE MENÚ: DÍA 1

## DESAYUNO

Bebida cacao Protéifine

## MEDIA MAÑANA

Crema de cereales Protéifine

## COMIDA

Sopa de pescado, apio y champiñones con picatostes

### Ingredientes:

- 1 sobre de sopa de pescado con picatostes Protéifine
- 50g apio fresco
- 50g de champiñones

### Elaboración:

1. Lavar, desinfectar y rebanar los champiñones y el apio.
2. Asar el apio con 1 gotita de aceite vegetal.
3. Reconstituir la sopa de pescado Protéifine como se indica en el sobre y agregarlo al apio acitronado.
4. Agregar los champiñones tapar y cocinar a fuego lento. Servir al hervir.

## MERIENDA

Postre sabor caramelo Protéifine

## CENA

Crep de bacon-queso Protéifine

Para acompañar tu crep, puedes preparar un salteado de verduras utilizando sólo unas gotitas de aceite de oliva virgen extra: 50 g de calabaza 50 g de pimiento morrón rojo y 100 g de pimiento morrón verde.

## TENTEMPÍE

Yogurt de fresa Protéifine

El tentempié, si tu médico te lo permite, puede tomarse en cualquier momento del día en el que sientas hambre.

Si lo prefieres, también puedes repartirlo a lo largo del día.

*«Cuando el ánimo está en suspenso, un ligero impulso le hace inclinarse a un lado o al otro»*

*Terencio*

# DÍA 2



## La explicación médica...

La cetosis es un proceso que genera, en las primeras fases de la dieta, un pequeño cúmulo de cuerpos cetónicos gracias a los cuales la dieta transcurre sin hambre tras los primeros días y en estado normal de dinamismo y actividad.

## ¿CÓMO TE SIENTES HOY?

El primer día fue fácil... ¡la ilusión puede con todo! Pero hoy tienes hambre y, además, te ha dado más tiempo para pensar. La familia y los amigos te preguntan y empiezan a surgir las dudas. Puede que tu entorno desconozca el tratamiento que vas a empezar y te transmita sus dudas.

Si son las tuyas también, apúntalas y plantéalas a tu médico.



## EL TRUCO DEL DÍA...

La condimentación de los platos durante la dieta es muy importante. Para consumir durante todo el día con tus ensaladas, puedes prepararte una salsa vinagreta con:

1 cucharada soper de Aceite de oliva virgen extra, 1 de Vinagre de vino blanco, 1 de zumo de limón y una pizca de mostaza de Dijon Original. También puedes añadirle cualquier especia o hierba aromática deshidratada y salsa de soja Tamari. Para «alargar» este preparado, añádele agua y ponlo en una botella con atomizador. Te resultará mucho más fácil aliñar.



## ¿POR QUÉ DEBO TOMAR POTASIO?

El potasio es un mineral esencial para el funcionamiento de todas las células, tejidos y órganos, especialmente cardiovasculares, y también para el buen funcionamiento muscular. Si olvidas tomarlo, pueden aparecer calambres u otros efectos indeseables.

# PROPUESTA DE MENÚ: DÍA 2

## DESAYUNO

Bebida de capuchino Protéifine

## MEDIA MAÑANA

Pastel de chocolate

### Ingredientes:

- 1 sobre de panqueque Protéifine
- 1 sobre de crema de cereales al cacao Protéifine
- 2 hoja de menta fresca

## COMIDA

Tortilla tipo española con espinacas y morrón rojo

- 1 sobre de omelette mediterráneo Protéifine
- 50 g de pimiento morrón rojo
- ½ taza de espinaca lavada, desinfectada y picada

## MEDIA TARDE

Postre de vainilla Protéifine

## CENA

Salteado de ejotes y jitomate en crema de poro y papa

- 1 sobre de crema de poro y papa.

## TENTEMPÍE

Puedes tomar la mitad del pastel de chocolate que no tomaste a media mañana, antes de acostarte.

**Atención:** Receta con 2 productos Protéifine.

1/2 ración a media mañana.

1/2 ración como tentempié.

### Elaboración:

1. Añade 140 ml de agua natural al tiempo al vaso batidor y añade los 2 sobres, bate fuertemente.
2. Distribuye la mezcla en dos recipientes de plástico, aproximadamente de media taza.
3. Cocínalos por 45 segundos cada uno y espera 5 minutos para desmoldarlos.
4. Adórnalos con la hojita de menta y puedes consumirlo calentito o meterlo al refrigerador para tu colación de media tarde o tentempié.

### Elaboración:

1. Restituir el sobre como se indica.
2. Agregar los vegetales y revolver y vaciar en un recipiente de aproximadamente 15 cm de diámetro.
3. Tapar y meter al horno de microondas por 2 minutos. Sacar, voltear, tapar y meterla por 1 minuto más.
4. Servir en una cama de lechuga o espinaca y puedes adornarla con un jitomate cherry.

# DÍA 3



## La explicación médica...

No existe ningún medicamento que no pueda darse en la dieta Pro-téifine. Sólo debe vigilarse el “formato” (los excipientes), evitando jarabes y sobres e intentando tomar sólo comprimidos o cápsulas. En cualquier caso, sólo tu médico puede darte instrucciones más precisas. Consúltale.

## ¿CÓMO TE SIENTES HOY?



Llegar al estado cetogénico te parece hoy casi tan importante como llegar al paraíso.... ¿cuándo empezará a notar esos efectos positivos que deben compensar el esfuerzo que estás haciendo?

Nuestro cuerpo no se rige por normas fijas e iguales para todos nosotros, así que puede ser que hoy ya empieces a notar los deseados efectos de bienestar y falta de sensación de hambre, o puede ser que no y tengas que esperar un poco más... No te impacientes: si estás siguiendo al pie de la letra las recomendaciones de tu médico, el ansiado momento llegará.

Sigue escrupulosamente tu “hoja de ruta” y dedícate algún mimo especial que te alegre el día ... ¡que no esté relacionado con el comer!

## ¿POR QUÉ DEBO TOMAR CALCIO?

El calcio es esencial para la mineralización de los huesos, ya que garantiza su solidez. Pero sobretodo es primordial en otras funciones como la conducción nerviosa, la contracción muscular, la coagulación de la sangre o la regulación de la tensión arterial... especialmente durante cualquier dieta.

# PROPUESTA DE MENÚ: DÍA 3

## DESAYUNO

Crema de cereales naturales Protéifine

## MEDIA MAÑANA

Barrita de chocolate con leche

## COMIDA

Tortilla de finas hierbas Protéifine

Para acompañar tu tortilla puedes preparar una deliciosa brocheta de verduras con:

- 50 g de champiñones
- 50 g de brócoli
- 50 g de jitomate

## MEDIA TARDE

Bebida de cacao coco

## CENA

Ensalada mixta con trozos de jamón

### Ingredientes:

- 50 g pimiento morron rojo
- 100 g lechuga
- 40 g rábanos

### Elaboración:

1. Reconstituye el crep de jamón como indica el sobre, mezclar vigorosamente y vaciar en un recipiente de aproximadamente 15 cm de diámetro.
2. Tapar y meter al horno de microondas por 4 minutos. Sacar, voltear, tapar y meterla por 1 minuto más.
3. Cortar la crep en dados y servir sobre la ensalada hecha con los vegetales antes mencionados.

### TENTEMPÍ

Capuchino cargado frape.

*«Un asunto no está acabado si no está bien acabado»  
Rudyard Kipling*

# DÍA 4



## La explicación médica...

Para evitar cualquier carencia vinculada a la alimentación restringida y a la pérdida de peso, es necesario tomar complementos micronutricionales como sodio, potasio, calcio, vitaminas, ácidos grasos esenciales, perfectamente adaptados a la dieta de aporte proteico.

## ¿CÓMO TE SIENTES HOY?

Estamos a mitad de semana y.... ¡sí! Parece que hoy te sientes mejor...

¡Qué alivio! Tu cuerpo se "rinde" y acepta que al funcionar con menos glúcidos ya debe empezar a quemar los depósitos de grasa acumulada y, con ello, a generar los famosos "cuerpos cetónicos".

Te sientes feliz, ya no te corroe el hambre y el entusiasmo te invade: ¡te ves capaz de todo! Ánimo, sigue así: **Hoy es un buen día y mañana va a ser mejor.**



## SI MI MÉDICO ME LO HA INDICADO, ¿PORQUÉ DEBO TOMAR SAL EN CÁPSULAS?

El sodio es un elemento que el cuerpo necesita para regular la presión arterial y el volumen sanguíneo, así como para el funcionamiento de músculos y nervios. La sal de mesa no suele tener más de un 40 % de sodio y puede no ser suficiente para impedir que la presión arterial baje, sobre todo en el transcurso de una dieta.

# PROPUESTA DE MENÚ: DÍA 4

## DESAYUNO

### Panqueque con chocolate

#### Ingredientes:

- 1 sobre de panqueques Protéifine
- 1 sobre de postre de chocolate

#### Elaboración:

1. Reconstituir el sobre de panqueques como se indica y hacer con la mezcla 4 mini panqueques en un sartén antiadherente. Come 2 y reserva 2 para el tentempié.

2. Reconstituir el sobre de postre de chocolate tan solo como se indica y hacer con la mezcla con 100 ml de agua, para que quede con una consistencia un poco más suave que la de la "Nutela". Usa sólo la mitad sobre tus panqueques y guarda en refrigeración para el tentempié la otra mitad.

## MEDIA MAÑANA

### Bebida refrescante de naranja-piña con alfalfa

#### Elaboración:

Reconstituir un sobre de naranja-piña Protéifine como se indica en la licuadora y después agregar 1 ó 2 hielos y 2 ramitas de alfalfa desinfectada, si gustas puedes agregar unas gotitas de limón.

**Atención:** Receta con 2 productos Protéifine.  
1/2 ración a media mañana.  
1/2 ración como tentempié.

## COMIDA

### Crema de verduras Protéifine

Para dar más sabor a tu crema de verduras, puedes reconstituirla con un caldo de apio y brócoli y comerte los vegetales cocidos aderezados con salsa "Tamari".

- 200 g de apio
- 250 g de brócoli

## MEDIA TARDE

### Crema de cereales manzana canela Protéifine

## TENTEMPIÉ

Toma tus 2 mini panqueques que cocinaste en la mañana junto con tu salsa de chocolate.

## CENA

### Tortilla mediterránea Protéifine

Acompaña tu tortilla con una ensalada variada de:

- 250 g pepino
- 250 g lechuga
- 50 g rábanos

*«Más se estima lo que con más trabajo se gana»  
Aristóteles*

# DÍA 5



## La explicación médica...

Este tipo de dieta funciona únicamente con proteínas de alto valor biológico, es decir, de máxima calidad. De no ser así, nuestro músculo no las absorberá de forma correcta.

## ¿CÓMO TE SIENTES HOY?

Quinto día a dieta y te invaden los sentimientos positivos. Lo de ayer no fue casualidad y parece que a partir de ahora vas a seguir así. Incluso dirías que alguna ropa ya empieza a quedarte mejor...



## EL TRUCO DEL DÍA...

¡Buscar aliados o cómplices durante la dieta es imprescindible! Si puedes empezarla acompañado, el proceso resultará más fácil. Si no es así, asegúrate al menos de que tu entorno comprende el tratamiento que vas a empezar, se implica y te ayuda a seguirlo. Durante la fase estricta especialmente (cuando estás en cetosis), cualquier apoyo será bienvenido y te ayudará a conseguir tu objetivo.



## ¿PORQUÉ DEBO TOMAR OMEGA 3 Y OMEGA 6?

Las células de nuestro organismo deben recibir, en cantidad y proporciones adecuadas, todos los ácidos grasos insaturados, Omega 3, Omega 6 y Omega 9. Favorecen la protección del corazón, de los vasos sanguíneos y las células nerviosas.

# PROPUESTA DE MENÚ: DÍA 5

## DESAYUNO

### Atole de vainilla

Reconstituir un sobre de postre de vainilla Protéifine como se indica, batir y calentar 40 segundos en el horno de microondas. Si prefieres agrega un poco de canela en polvo.

## MEDIA MAÑANA

### Bebida de cacao Protéifine

¡Para los muy cafeteros! Puedes reconstituir la bebida de cacao con una taza de café de grano sin azúcar.

## COMIDA

### Fajitas de bacon con queso

### Protéifine con calabazas

#### Ingredientes:

- 1 Sobre de crep tocino y queso.
- 250 g de flor de calabaza
- 5 g de aceite de oliva
- Sal, pimienta y finas hierbas

## MEDIA TARDE

### Crema crusti-cacao (Sérovance)

## CENA

### Crema sabor champiñones Protéifine

Acompaña tu crema con una ensalada tibia:

- 100 g brócoli
- 75 g apio
- 100 g coliflor

#### Elaboración:

1. Reconstituir el sobre de crep de bacon y queso como se indica, mezclar vigorosamente y vaciar en un recipiente de aproximadamente 15 cm de diámetro.
2. Tapar y meter al horno de microondas por 4 minutos. Sacar, voltear, tapar y meterla por 1 minuto más. Cuando esté lista cortarla en fajitas.
3. Aparte salpimentar la flor de calabaza y saltearla en un sartén antiadherente ligeramente untado en aceite de oliva.
4. Una vez salteadas agregar las fajitas y mezclarlo todo durante 3 minutos a fuego lento sin dejar de remover.
5. Servir en un plato y decorarlo con finas hierbas.

## TENTEMPIÉ

### Postre de yogurt fresa

*«No hay placer tan agradable como el renovarse»*  
Publio Siro

# DÍA 6



## La explicación médica...

Al realizar cualquier dieta pueden aparecer algunas irregularidades en el ciclo menstrual. El tejido graso segrega normalmente estrógenos. Cuando hay una pérdida rápida de peso, se produce una disminución brusca de dicha secreción a la que el organismo se adaptará.

## ¿CÓMO TE SIENTES HOY?

A punto de terminar tu primera semana Protéifine y ya empiezas a cogerle el truco al día a día. ¡Estar a dieta no es tan difícil como parecía al principio! Te empiezas a manejar bien con los productos y ya has ideado, incluso, tus propias recetas Protéifine combinando tus sabores preferidos con las verduras permitidas. ¡Únete a la red social Protéifine y comparte con otros pacientes tus descubrimientos!

[www.ysonut.com.mx](http://www.ysonut.com.mx)



## EL TRUCO DEL DÍA...

Estar a dieta en fase estricta es un reto a la imaginación cuando tienes que comer fuera de casa.

Recuerda priorizar los alimentos proteicos y evita grasas, azúcares simples, bebidas alcohólicas, salsas, pan,...

No acudas a una comida o cena sin haber comido nada anteriormente. Come despacio. Lléname el plato sin abusar y, si no puedes tomar tu producto Protéifine, recuerda los alimentos por los que puedes sustituirlo (lista del día 7).

## ¿POR QUÉ DEBO TOMAR MAGNESIO?

El 75 % de la población tiene carencias o subcarencias de magnesio.

El magnesio es indispensable para cientos de reacciones enzimáticas.

En particular, es necesario para el buen funcionamiento del sistema nervioso, los músculos y el sistema cardiovascular.

# PROPUESTA DE MENÚ: DÍA 6

## DESAYUNO

Dynovance capuchino Protéifine

## MEDIA MAÑANA

Crema de cereales al cacao  
Protéifine

## COMIDA

Crema de papa y poro

Puedes tomarla fría o caliente con daditos de calabaza, champiñones y pimienta verde crudos.

## MEDIA TARDE

Bebida de cacao-coco Protéifine

Para obtener una preparación más espumosa, prepara la bebida de cacao-coco con una batidora eléctrica. Puedes dejar reposar la preparación en el refrigerador y degustarla fría.

## CENA

Tortilla de Jamón con coliflor

### Ingredientes:

- 1 sobre de tortilla jamón Protéifine
- 50 g de coliflor
- 50 g flor de calabaza
- Sal y pimienta
- 50 g de jitomate

### Elaboración:

1. Cocinar la coliflor al vapor.
2. En un sartén, saltear la coliflor ya cocida y la flor de calabaza con unas gotas de aceite de oliva y salpimentar.
3. Colocar la coliflor en una fuente o cazuela de barro, reconstituir la tortilla de jamón y añadirlo encima.
4. Lavar, cocer y moler el jitomate para hacer una salsa y agregarlo encima de lo anterior.

## TENTEMPÍE

Postre de yogurt fresa

Si prefieres puedes hacerlo con menos agua para que quede como una crema espesa y no olvides hacerlo media hora antes para dejarlo enfriando en el refrigerador.

«Tener tranquilo el ánimo y alegre el humor a las horas de comer y de dormir, es uno de los preceptos cuya práctica contribuye más a prolongar la vida.»

Francis Bacon

# DÍA 7



## La explicación médica...

La Ritmonutrición<sup>®</sup> nos enseña que las necesidades y efectos de los nutrientes varían en función de los ritmos biológicos: momento del día, estación del año, ciclo hormonal y el resto de ritmos que regulan el funcionamiento de nuestro organismo. Todo ello es tenido en cuenta para recomendar los horarios de ingesta de los alimentos. ¿Qué comer? pero también ¿A qué hora?

## ¿CÓMO TE SIENTES HOY?

Por supuesto, nadie te regala nada y estar a dieta exige esfuerzo, tesón y disciplina pero... ¡lo estás consiguiendo!  
Lo más duro era empezar y tú ya llevas una semana.

Puede que todavía veas tu objetivo final algo lejos pero sabes que lo puedes conseguir. Has superado una semana de incertidumbre y nuevos retos y, aunque todavía te queda camino por recorrer, te has demostrado que puedes hacerlo: ¡Felicidades!



## EL TRUCO DEL DÍA...

En caso de quedarte sin producto, puedes sustituir una comida Protéifine por alguno de los siguientes alimentos: 12 ostras o 10 langostinos o 200 gr de camarones sin piel, 150 gr de tofu, 150 gr de pescado blanco (bacalao, rape, merluza) o 70 gr de salmón o trucha ahumada, 150 gr de pavo o pollo (sin piel), 150 gr de ternera magra o conejo, 3 claras de huevo, 100 gr de jamón serrano sin grasa, 75 gr de queso desgrasado.

Recuerda que esto debe ser una situación excepcional.  
Coméntalo con tu médico en cuanto puedas.

## ¿QUÉ SON LOS PRODUCTOS DYNOVANCE/SÉROVANCE?

Son productos proteicos que contienen los mejores oligoelementos y vitaminas complementarios para el sistema nervioso. SI TU MÉDICO TE LO INDICA, puedes sustituir alguna toma de producto Protéifine para prevenir eventuales trastornos del humor o problemas de saciedad y compulsiones vespertinas por dulces, chocolate, etc.

# PROPUESTA DE MENÚ: DÍA 7

## DESAYUNO

### Pastel de manzana canela

#### Ingredientes:

- 1 sobre de panqueque Protéifine
- 1 sobre de crema de cereales
- Manzana Canela Protéifine
- Canela en polvo

#### Elaboración:

1. Añade 140 ml de agua natural al tiempo al vaso batidor y añade los 2 sobres, bate fuertemente.
2. Distribuye la mezcla en dos recipientes de plástico, aproximadamente de media taza.
3. Cocínalos por 45 segundos cada uno y espera 5 minutos para desmontarlos del molde.
4. Adórnalos con canela en polvo y puedes consumirlo calentito o meterlo al refrigerador para tu colación de media tarde o tentempié.

## MEDIA MAÑANA

### Sorbete de chocolate Protéifine a la menta

#### Ingredientes:

- 1 sobre de bebida de chocolate Protéifine.
- 2 hojas de menta o té verde con menta.

#### Elaboración:

1. Con 150 ml de agua preparar una infusión con hojas de menta o con té verde a la menta y dejar enfriar la preparación.
2. Reconstituir la bebida de chocolate con la infusión fría.

**Atención:** Receta con 2 productos Protéifine.  
1/2 ración a media mañana.  
1/2 ración como tentempié.

3. Colocar la preparación 2 horas en el congelador hasta obtener una consistencia de sorbete.
4. Presentar la preparación en una copa de cóctel y decorar con 1 hoja de menta fresca.

## COMIDA

### Crep de bacon - queso Protéifine

Acompaña tu crep con una ensalada mixta:

- 200 g lechuga
- 100 g pepino
- 75 g pimiento verde

## MEDIA TARDE

### Frapé de caramelo

Reconstituye el sobre de caramelo Protéifine con 150 ml de agua al tiempo, y agrégalo a la licuadora con hielo.

## TENTEMPIÉ

### Toma el pastelito de manzana-canela que cocinaste por la mañana

## CENA

### Crema de verduras

Acompaña tu crema de verduras con un salteado de verduras:

- 60 g acelgas
- 60 g champiñones



Anota aquí tus próximas visitas:

Día ..... Hora .....

## ¡ENHORABUENA!

Has superado tu primera semana a dieta y has aprendido muchísimo sobre tu cuerpo y tu salud.

Lo más difícil ya ha pasado y a partir de ahora, con la ayuda de tu voluntad y tu médico, cada semana tendrás un nuevo motivo de satisfacción y orgullo.

Recuerda que la pérdida de peso no es igual todas las semanas y que, debido a la preservación de la masa muscular, la pérdida de volumen es aún más rápida que la de peso (ya que el tejido graso “pesa poco y abulta mucho”).

Por nuestra parte, sólo nos queda agradecerte la confianza que has depositado en Protéfine y proponerte que a partir de ahora mismo abramos un diálogo: haznos llegar tus comentarios, quejas, sugerencias, trucos para compartir... ¡toda esta información nos ayuda a mejorar!

**BIOREGENERACION-ARTICULAR.MX**

**DR. SANCHEZ ESPIRITU SANTO**

**tel (55) 58-76-66-36**

**consulta@bioregeneracion-articular.mx**