

dieta**exante**tm

La pérdida de peso fácil...

Su guía de la Dieta Exante

dietaexante.es

Contáctenos:

¿Tiene dudas? Póngase en contacto con nosotros...

Servicio de Atención al Cliente

En Dieta Exante estamos encantados de ayudar con lo que necesite. Por lo tanto si tiene dudas o quiere preguntarnos cualquier cosa, ponerse en contacto con nosotros no podría ser más simple.

No dude en llamarnos en el siguiente número de teléfono y estaremos encantados de ayudar en todo lo que podamos.

Nº Teléfono: 911 980 699

Asimismo, si lo prefiere también puede ponerse en contacto con nosotros a través de su cuenta online.

Apoyo

Entendemos lo difícil que puede ser empezar una dieta, es por eso que ofrecemos apoyo a través de nuestro grupo de Facebook, donde puede interactuar y compartir sus experiencias con otras personas que también están haciendo la dieta.

[facebook.com/DietaExante](https://www.facebook.com/DietaExante)





Contenido

- 2 Contáctenos
- 4/5 ¿Qué programa es el más adecuado para usted?
- 6/7 Solución Total
- 8/9 Solución Práctica
- 10/11 Solución Práctica 600
- 12 Programa Estabilizador
- 13 Los mejores consejos

¿Qué programa es el más adecuado para usted?

Aquí en Dieta Exante ofrecemos 3 programas y cada uno de ellos tiene en cuenta las diferentes necesidades de cada persona...

1
Solución
Total

2
Solución
Práctica

3
Solución
Práctica 600



A continuación tiene los programas que ofrecemos, cada uno depende del programa que elija, su elegibilidad y lo rápido que quiera perder peso:

<i>Solución</i>	1. Solución Total
BMI	25+
Calorías al día	800
Lo que tendrá que comer cada día	4 productos de la Dieta Exante + 2-4 litros en líquidos como té negro, café negro y agua.
Duración	3 semanas de dieta y a continuación hacer una semana de descanso, consulte la "Semana Hipocalórica". Al acabar la semana hipocalórica, puede reanudar la Solución Total si quiere seguir perdiendo peso, o probar otro de nuestros programas si está listo para estabilizar su pérdida de peso.

<i>Solución</i>	2. Solución Práctica
BMI	25+
Calorías al día	800-1200
Lo que tendrá que comer cada día	3 productos de la Dieta Exante + hacer entre 200-600kcal de comida habitual y bebidas + al menos 2 litros en líquidos.
Duración	Hasta que consiga su objetivo de peso.

<i>Solución</i>	3. Solución Práctica 600
BMI	20+
Calorías al día	1200
Lo que tendrá que comer cada día	3 productos de la Dieta Exante + hacer 600kcal de comida habitual y bebidas + al menos 2 litros en líquidos.
Duración	Hasta que consiga su objetivo de peso.

1. Solución Total

Si está motivado/a y quiere una forma segura, rápida y efectiva para bajar de peso, entonces la Solución Total es la ideal para usted...

Todas las dietas DBC (Dietas Bajas en Calorías), incluso la Solución Total cambian la forma de lidiar alimentos que su cuerpo consume. Por lo tanto es importante que consulte nuestro apartado de “¿Quién puede hacer la Dieta Exante?” para verificar su elegibilidad y comprobar si este programa es el más adecuado para usted. Asimismo en esta sección podrá comprobar que para poder hacer la Solución Total su IMC tiene que ser de 25 o más y no tener ninguna de las contradicciones mencionadas en la dicha sección. Además recomendamos que consulte su médico de cabecera sobre todo si sufre una enfermedad que no le permite hacer dietas hipocalóricas o si está tomando medicamentos. Visite nuestra página www.dietaexante.es para comprobar su elegibilidad.

La Solución Total es una Dieta Baja en Calorías (DBC), que aporta alrededor de 800 calorías entre cuatro productos sustituyentes de la Dieta Exante al día. Cada día tendrá que

reemplazar toda su comida habitual por 4 de los productos de la Dieta Exante. Es libre de elegir la combinación de productos que quiere, ya sean 4 diferentes o 4 del mismo producto al día.

Recomendamos beber entre 2 - 4 litros en líquidos al día para que esté bien hidratado/a y cómodo/a en todo momento. Beber grandes cantidades de agua en una sola vez puede ser peligroso, por lo tanto recomendamos beber pequeñas cantidades durante el día. Asimismo puede beber té o café, sin embargo estos tienen que ser sin leche y debería de usar edulcorante en vez de azúcar.

Las normas europeas sobre las dietas bajas en calorías indican que uno no debería de hacerlas durante más de tres semanas sin la supervisión médica. Es por esto que recomendamos tomar un descanso y la “Semana Hipocalórica” le permitirá hacerlo de una forma estructurada y podrá reanudar su plan de dieta al terminar la semana.



Semana Hipocalórica

La Dieta Exante le da el absoluto control sobre cómo hacer la Semana Hipocalórica según sus circunstancias; siempre y cuando consuma 200kcal adicionales a sus 4 productos sustituyentes de la Dieta Exante al día.

Recomendamos comidas altas en proteínas y bajas en carbohidratos como proteína magra y verduras/ensaladas verdes para que aun al hacer este descanso al cabo de 3 semanas, pueda seguir perdiendo peso. Asimismo si prefiere abstenerse de la comida habitual durante la “Semana Hipocalórica”, es preferible consumir 200kcal de leche. Por otra parte lo que también puede hacer durante la “Semana Hipocalórica” es probar nuestra Solución Práctica o la Solución Práctica 600. Por lo tanto no se preocupe si nota que durante esta semana no ha perdido mucho peso ya que habrá consumido más calorías de las que consume con la Solución Total.

Al acabar la “Semana Hipocalórica”, puede reanudar la Solución Total si desea seguir perdiendo peso, o probar otro de nuestros programas como la Solución Práctica 600 o el Estabilizador si está listo para estabilizar su pérdida de peso.



2. Solución Práctica

Solución Práctica es una Dieta Baja en Calorías (DBC), que aporta entre 800 – 1200 calorías. Tiene que consumir 3 productos sustituyentes de la Dieta Exante al día más una comida habitual de 200-600kcal. Puede elegir su propia comida habitual, sin embargo recomendamos hacer comidas saludables y evitar el consumo de alcohol. Lo ideal sería que las 200 – 600kcal viniesen de las proteínas y las verduras. Asimismo si lo prefiere, los productos integrales y las frutas también están permitidos.

3 productos de la Dieta Exante le aportará el 100% de la cantidad diaria recomendada de vitaminas y minerales además de la adecuada cantidad de proteínas, grasas y carbohidratos para una pérdida de peso segura.

Recomendamos beber al menos 2 litros en líquidos al día para que esté bien hidratado/a y cómodo/a en todo momento. Beber grandes cantidades de agua en una sola vez puede ser

peligroso, por lo tanto recomendamos beber pequeñas cantidades durante el día. Asimismo puedes beber te o café. Si añade leche, tendrá que tenerlo en cuenta a la hora de calcular las calorías ingeridas cada día. Asimismo debería de utilizar edulcorante en vez de azúcar.

Es importante que consulte nuestro apartado de ¿Quién puede hacer la Dieta Exante? para verificar su elegibilidad y comprobar que programa es el más adecuado para usted. Asimismo en esta sección podrá comprobar que para poder hacer la Solución Práctica su IMC tiene que ser de 25 o más y no tener ninguna de las contradicciones mencionadas en la dicha sección. Además recomendamos que consulte su médico de cabecera sobre todo si sufre una enfermedad que no le permite hacer dietas hipocalóricas o si está tomando medicamentos. Visite nuestra página www.dietaexante.es para comprobar su elegibilidad.



3. Solución Práctica 600

Solución Práctica 600 es una Dieta Baja en Calorías (DBC), que aporta 1200 calorías. Tiene que consumir 3 productos sustituyentes de la Dieta Exante al día y además hacer una comida habitual de 600kcal. Asimismo es importante que consulte nuestra sección de ¿Quién puede hacer la Dieta Exante? para verificar su elegibilidad y comprobar que programa es el más adecuado para usted. Asimismo en esta sección podrá comprobar que para poder hacer la Solución Práctica 600 su IMC tiene que ser de 20 o más y tener el consentimiento de su médico de cabecera.

La Solución Práctica 600 de la Dieta Exante es ideal para alguien que no tiene que perder mucho peso, para aquellos que tienen alguna condición médica (aun así tiene que tener el consentimiento de su médico de cabecera) y para aquellos que quieren una dieta flexible debido a que prefieren hacer más ejercicio. Es una dieta que se adapta

a su familia, a su cuerpo y a su estilo de vida. Es tan fácil como consumir 3 productos sustituyentes de la Dieta Exante y hacer una comida habitual de 600kcal.

3 productos de la Dieta Exante le aportarán el 100% de la cantidad diaria recomendada de vitaminas y minerales además de la adecuada cantidad de proteínas, grasas y carbohidratos para una pérdida de peso segura.

Recomendamos beber al menos 2 litros en líquidos al día para que esté bien hidratado/a y cómodo/a en todo momento. Beber grandes cantidades de agua en una sola vez puede ser peligroso, por lo tanto recomendamos beber pequeñas cantidades durante el día. Asimismo puede beber té o café. Si añade leche, tendrá que tenerlo en cuenta a la hora de calcular las calorías ingeridas cada día. Asimismo debería de utilizar edulcorante en vez de azúcar.





Programa Estabilizador

Hay cuatro etapas a seguir en el Programa Estabilizador, semana tras semana irá aumentando su comida habitual y calorías de una manera progresiva y controlada. Si su punto de partida es la Solución Total entonces tiene que hacer las 4 etapas. Sin embargo si su punto de partida es la Solución Práctica, entonces puede saltarse la primera etapa y empezar desde la segunda. Asimismo para aquellos que ya están combinando bastante comida habitual con los productos de la Dieta Exante al estar haciendo la Solución Práctica 600, pueden saltarse las primeras dos etapas y empezar desde la tercera.

Debe realizar cada etapa durante al menos una semana, es posible que quiera repetir una etapa dependiendo de cómo responde su cuerpo a la comida habitual durante esa semana y lo estable que es su peso. Puede que tenga una respuesta emocional a un determinado alimento o a un grupo de alimentos. El programa estabilizador es cuestión de percatarse de la cantidad adecuada de calorías y carbohidratos para usted para mantener el peso y poder sentirse cómodo.

Para más información sobre cada etapa junto a los ejemplos de cómo estructurar la ingesta diaria de alimentos visite nuestra página

www.dietaexante.es

Etapa	Calorías por día aprox.	Productos Exante al día	Comida
Solución Total	800kcal	4	Ninguna
1	1000kcal	3	400kcal
2	1200kcal	2	800kcal
3	1400kcal	2	1000kcal
4	1600kcal	1	1400kcal
Mantener peso	Variable	Opcional	

Los mejores consejos

Manteniendo la línea

Para seguir perdiendo peso sólo recomendamos agua, té negro, café negro o cualquier té de hierbas de hojas verdes. Sin embargo si realmente quiere una bebida gaseosa, recomendamos 330ml de bebidas con cero calorías y cero azúcar como Cocom-Cola Zero al día.

Recuerde tomarse todos sus productos recomendados según el plan de dieta elegido. Esto le asegura que recibe todos los nutrientes necesarios durante el día y poder mantener una buena salud mientras pierde peso.

Manténgase positivo/a y concentrado/a. Si se desvía, no se martirice y simplemente vuelva a la dieta y recuerde sus objetivos a largo plazo.

Personalice su plan, averigüe que es lo que funciona para usted.

Debería pesarse una vez a la semana. Ya que al pesarse cada día puede llevarle a la confusión e incluso puede defraudarle ya que el peso a veces suele alterarse.



