

# Pide tu cita gratuita

**dietflash.**  
MEDICAL

1. Solicita asesoramiento nutricional
2. Obtén tu plan personalizado
3. Empieza a conseguir tu objetivo



Fase 1.	Fase 2.	Fase 3.	Fase 4.	Fase 5.	Fase 6.
<i>Dieta estricta</i>	<i>Dieta Semi-Estricta</i>	<i>Dieta Estricta Minimizada</i>	<i>Transición Inicial</i>	<i>Transición Avanzada</i>	<i>Vive tu dieta</i>
Perderás al mes entre <b>6-8 kilos</b>	Perderás al mes entre <b>3-6 kilos</b>	Habrás perdido el <b>80%</b> de tu objetivo	Perderás al mes entre <b>2-3 kilos</b>	Perderás al mes entre <b>1-2 kilos</b>	Ya debes de estar en tu <b>PESO DESEADO</b>
<b>5-6</b> productos Dietflash	<b>4-5</b> productos Dietflash	<b>2-3</b> productos Dietflash	<b>2</b> productos Dietflash	<b>2</b> productos Dietflash	Seguirás con visitas de seguimiento mensuales de acompañamiento para evitar que vuelvas a ganar peso.
Con el desayuno, a media mañana, a mediodía, por la tarde y uno más por la noche. Siempre con vegetales para comer y cenar. Opcionalmente, puedes intercalar un producto más a cualquier hora si notas sensación de hambre.	En esta etapa introducimos proteína animal para comer. Aumentamos la lista de verduras y vegetales permitidos.	Se introduce una fruta o lácteo desnatado.	Introducción de hidratos de bajo índice glucémico. Se inicia una etapa fundamental con un objetivo tan importante como los anteriores: vas a aprender a mantener el peso.	Aumentamos la variedad de frutas y vegetales. Dos veces a la semana podrás introducir hidratos de carbono a la hora de comer.	Tomar agua e infusiones entre las diferentes comidas, pues tiene un buen efecto saciante.
Suplementación alimenticia específica y obligatoria para compensar la pérdida de minerales y mantener el perfecto estado nutricional.	Tomar suplementos minerales y vitamínicos aconsejados por tu prescriptor.	Los suplementos minerales y vitaminas siguen siendo fundamentales.	La cetosis desaparece y empezamos a bajar la suplementación mineral.	La hidratación mantendrá estable la presión arterial, la ausencia de apetito y el buen estado general.	
<b>PÉRDIDA DE PESO</b>	<b>PÉRDIDA DE PESO</b>	<b>PÉRDIDA DE PESO</b>	<b>PÉRDIDA DE PESO</b>	<b>PÉRDIDA DE PESO</b>	<b>PÉRDIDA DE PESO</b>
<b>60%</b> del objetivo	<b>15%</b> del objetivo	<b>5%</b> del objetivo	<b>15%</b> del objetivo	<b>5%</b> (Pérdida más moderada)	<b>mantener</b> (No se trata de perder)
<b>EJERCICIO FÍSICO</b> No está aconsejado el ejercicio físico intenso en esta fase	<b>EJERCICIO FÍSICO</b> De forma moderada. Máximo 30min.	<b>EJERCICIO FÍSICO</b> De forma moderada. 30min.	<b>EJERCICIO FÍSICO</b> Más intenso. 2 veces por semana. 40min.	<b>EJERCICIO FÍSICO</b> 2-3 veces por semana. 50min.	<b>EJERCICIO FÍSICO</b> 3 veces por semana. Vida activa todos los días. 60min.
<b>80%</b>			<b>20%</b>		