



CÓMO ORDENAR PARA OBTENER RESULTADOS REALES

En Simple Yummy Meals, nuestros platos están diseñados específicamente para ayudarte a:

- Perder grasa
- Mantener el peso
- Desarrollar músculo
- Regular el azúcar en sangre
- Reducir la inflamación
- Consumir alimentos integrales y sin procesar con regularidad

Nuestras porciones no son del tamaño de un restaurante. Están estratégicamente distribuidas para una eficacia óptima si se usan correctamente. Estas cifras se basan en valores promedio. Las necesidades individuales pueden variar.



PRIMERO DEBES ENTENDER NUESTROS TIPOS DE COMIDAS



SYM CUT (pérdida de peso)

- 280–380 calorías
- Alto contenido de proteínas
- Alto contenido de verduras
- Contenido controlado de carbohidratos
- Ingredientes antiinflamatorios

Diseñado para la pérdida de grasa y la estabilidad del azúcar en sangre.



SYM BALANCE (Mantenimiento)

- 400–500 calorías
- Proporción equilibrada de proteínas, carbohidratos y grasas
- Nutritivo y antiinflamatorio

Diseñado para controlar el peso y apoyar un estilo de vida activo.



SYM BUILD (Desarrollo muscular)

- 550–700 calorías
- Mayor contenido de proteínas y carbohidratos
- Naturalmente saludable, no comida chatarra

Diseñado para apoyar el crecimiento y el rendimiento muscular.



SYM KETO

- 350–450 calorías
- Contenido total muy bajo de carbohidratos
- Proteínas, verduras y grasas saludables adicionales

Desarrollado para la dieta cetogénica y dietas sensibles a la insulina.



SOBRE EL DESAYUNO EN SYM (IMPORTANTE)

Nuestro desayuno es

- 280–360 calorías
- 25–35 g de proteína
- Para empezar el día con energía, sin necesidad de un aporte extra de energía

El desayuno cuenta como una comida completa.



PASO 1: COMIENCE CON SU PLAN ESTÁNDAR.

Éstos son puntos de partida, no reglas rígidas.



MUJERES — INICIO ESTÁNDAR pérdida de peso

- 👉 2 comidas + 1 desayuno al día **mantenimiento**
- 👉 2-3 comidas al día **desarrollo muscular**
- 👉 3 comidas al día + desayuno



HOMBRES — INICIO ESTÁNDAR pérdida de peso

- 👉 3 comidas al día **mantenimiento**
 - 👉 Comidas por día + desayuno **desarrollo muscular**
 - 👉 3 comidas al día + desayuno o merienda
- Los hombres generalmente necesitan más comidas, no porciones más grandes.*



CLIENTES KETO (HOMBRES Y MUJERES)

- 👉 2-3 comidas cetogénicas al día, dependiendo del hambre y las necesidades energéticas.
- 👉 La dieta cetogénica se centra más en la saciedad y la estabilidad, no en el género.



PASO 2: ELIGE LAS COMIDAS ADECUADAS

pérdida de peso

- Principalmente SYM CUT
- Opcional: 1 o 2 comidas SYM BALANCE por semana para una dieta muy activa

mantenimiento

- Principalmente SYM BALANCE
- SYM CUT opcional en días de menos luz

desarrollo muscular

- Principalmente SYM BUILD
- Algo de SYM BALANCE Comidas

Ceto

- Solo SYM KETO
- Sin cereales, azúcar ni almidón



PASO 3: AJUSTE USANDO SEÑALES CORPORALES REALES

En lugar de adivinar, aplique estas sencillas reglas después de 7 a 14 días.

Si usted siente:

- Falta de energía
- Mareos
- Hambre intensa entre comidas

👉 Añade 1 comida o desayuno SYM CUT adicional.

Si usted siente:

- Hinchazón
- Sensación de saciedad
- No se pierde peso después de 10 a 14 días

👉 Eliminar una comida o reemplazarla con una comida equilibrada. Cambiar → Acortar



CÓMO LOGRAR RESULTADOS

- Coma regularmente • Ajuste ligeramente su dieta • Déle tiempo a su cuerpo para reaccionar
- Sin extremos. Sin conjeturas.*



ERRORES COMUNES QUE DEBES EVITAR

- ✗ Pedir muy pocas comidas y aun así esperar resultados
- ✗ Elegir comidas para desarrollar músculos para bajar de peso
- ✗ Saltarse comidas y comer demasiado después
- ✗ Esperar porciones demasiado grandes en restaurantes

La consistencia es más importante que el tamaño de la porción, siempre.



INSTRUCCIONES IMPORTANTES

- Todos los carbohidratos mencionados son carbohidratos totales, no carbohidratos netos.
- Se incluye fibra para ayudar a regular la digestión y los niveles de azúcar en sangre.
- Las comidas keto están diseñadas por sus ingredientes para ser muy bajas en carbohidratos. Sin trucos.



NOTA (UTILIZAR EXACTAMENTE COMO ESTÁ)

Los tamaños de las porciones y las recomendaciones se basan en promedios. Las necesidades calóricas individuales varían según la altura, el peso, el nivel de actividad y el metabolismo. Esta guía ofrece asesoramiento nutricional general y no constituye asesoramiento médico



LA FILOSOFÍA SYM

Nos centramos en:

- Alimentos integrales y reales
- Ingredientes antiinflamatorios
- Alto contenido de proteínas
- Carbohidratos equilibrados
- Niveles estables de azúcar en sangre
- Resultados sostenibles

Si tus comidas son equilibradas y regulares tu cuerpo se adaptará.

