



VitaliDaily Pro

Edicion Avanzada

7 MODULOS AVANZADOS DE OPTIMIZACION

Alta Proteina · Ayuno Intermitente · Suplementacion · Control Avanzado

7

Modulos

+40

Recetas Pro

16:8

Protocolo AI

MODULOS INCLUIDOS:

- ◆ M1: Recetas Intensivas de Alta Proteina
- ◆ M2: Plan de Ayuno Intermitente 16:8
 - ◆ M3: Suplementacion Inteligente
 - ◆ M4: Control de Ansiedad Avanzado
- ◆ M5-7: Seguimiento · Viajes · Mantenimiento Post-28 Dias

DRX Publishing LTDA · support@vitalidaily.com · Uso Personal

CONTENIDO

Lo Que Encontraras en Esta Edicion

Modulo 1	Recetas Intensivas de Alta Proteina (+40 recetas)
Modulo 2	Plan de Ayuno Intermitente Integrado (Protocolo 16:8)
Modulo 3	Suplementacion Inteligente: Que SI y que NO
Modulo 4	Control de Ansiedad Avanzado (Cortisol y Urge Surfing)
Modulo 5	Seguimiento Semana a Semana (Plantilla de Rendimiento)
Modulo 6	Alimentacion en Movimiento: Viajes y Eventos
Modulo 7	Plan de Mantenimiento Post-28 Dias: Dieta Inversa y 80/20
Bono Pro	Guia de Compras Economicas: Calidad sin Gastar de Mas

MODULO 1

Recetas Intensivas de Alta Proteína

Este módulo proporciona +40 recetas diseñadas específicamente para elevar tu ingesta de proteína a 1.8–2.2g por kg de peso corporal al día. Este rango es el óptimo para preservar (o aumentar) la masa muscular durante la fase de pérdida de grasa.

Regla de Oro: En cada comida principal, el primer elemento que debes poner en el plato es la proteína. El resto del plato se construye alrededor. Objetivo: mínimo 30–40g de proteína por comida principal.

¿Por qué 1.8–2.2g/kg es el rango correcto?

INGESTA PROTEINA	EFFECTO EN EL CUERPO	RECOMENDADO PARA
0.8 g/kg (estandar)	Supervivencia basica	Poblacion sedentaria general
1.2–1.6 g/kg	Mantenimiento muscular moderado	Personas activas sin objetivo definido
1.8–2.2 g/kg (objetivo)	Preservacion muscular + quema de grasa	Plan VitaliDaily Pro — OPTIMO
+2.5 g/kg	Carga renal, sin beneficios adicionales	Solo en fisicoculturismo competitivo

Recetas de Alta Proteína — Ejemplos del Modulo

■ 15 min min

Bowl de Pollo y Quinoa Pro (40g proteína)

Ingredientes

- 200g pechuga pollo
- 80g quinoa
- 30g espinacas
- 1/2 aguacate
- Tahini 1 cda
- Limon, comino

Preparación

1. Cocina quinoa en caldo de pollo.
2. Saltea el pollo con comino.
3. Monta el bowl y aliña con tahini y limon.

VitaliTip

La quinoa aporta proteína completa (8g/100g cocida) con los 9 aminoácidos esenciales. Combinada con el pollo, el perfil aminoácido es comparable al de la carne roja.

■ 10 min min

Tortilla de Claras Rellena (38g proteina)

Ingredientes	Preparación
• 6 claras de huevo • 50g queso cottage • 30g espinacas • Tomate cherry • Oregano, sal, pimienta	1. Bate las claras con sal hasta levantar ligeramente. 2. Cocina en sartén antiadherente con rocío vegetal. 3. Rellena con cottage, espinacas y tomate. Dobla y sirve.

VitaliTip

Las claras de huevo son la proteína de mayor valor biológico conocida (BV=100). El cottage añade caseína de lenta digestión que protege el músculo durante 6–7 horas.

■ 20 min min

Salmón con Lentejas Rojas (45g proteina)

Ingredientes	Preparación
• 200g salmon • 100g lentejas rojas • Espinacas 80g • Ajo, curcuma, comino • Aceite oliva • Yogur griego 2 cdas	1. Cocina lentejas con curcuma y ajo 12 min. 2. Marca el salmon 4 min por lado. 3. Saltea espinacas. Monta con yogur griego y limon.

VitaliTip

Las lentejas rojas son la legumbre con mayor densidad proteica (26g/100g seco) y el menor tiempo de cocción. Su combinación con salmon crea un perfil completo de aminoácidos branched-chain (BCAA) que maximiza la síntesis proteica muscular.

Banco de Recetas de Alta Proteina — Lista Rapida

DESAYUNO (30–40g prot)	ALMUERZO (40–50g prot)	CENA (35–45g prot)
Omelette claras + pavo + queso	Poke de atun + edamame + arroz int.	Salmon horno + pure coliflor
Batido: 2 scoops whey + leche	Ensalada de pulpo + garbanzos	Pechuga pollo + quinoa + brocoli
Yogur griego (500g) + proteina	Tartar de salmon + aguacate + tostada	Dorada + espárragos + aceite oliva
Tortilla 4 claras + 1 yema + aves	Bowl boniato + pollo + tahini	Filete res + ensalada verde

Pancakes proteicos (whey+avena)	Sopa miso + tofu firme + soba	Merluza rellena + salsa verde
---------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

MODULO 2

Plan de Ayuno Intermitente Integrado 16:8

El protocolo 16:8 es el método de ayuno intermitente con mayor evidencia científica y la mejor adherencia a largo plazo. Consiste en 16 horas de ayuno y una ventana de alimentación de 8 horas cada día.

¿Qué Ocurre en Tu Cuerpo Durante el Ayuno?

HORA DE AYUNO	QUE OCURRE EN EL CUERPO	BENEFICIO VISIBLE
0–4h	Digestion y absorcion de la ultima comida	Ninguno visible aun
4–8h	Glucosa desciende, insulina cae al minimo	Inicio de movilizacion de grasa
8–12h	Glucogeno hepatico se agota, cetosis leve comienza	Quema de grasa activa +20%
12–16h (clave)	Autofagia activada, GH aumenta 300%, cetosis plena	Quema grasa maxima + renovacion celular

Protocolo 16:8 Visual — Tu Horario

21:00 — CIERRE DE VENTANA

Ultima comida del dia. Despues: agua, te o cafe negro sin azucar. Ningun alimento hasta las 13:00 del dia siguiente.

21:00–07:00 (10h)

Ayuno durante el sueno. Sin esfuerzo consciente. Aprovecha para dormir 7–9 horas (el sueno potencia la quema de grasa).

07:00–13:00 (6h)

Continuacion del ayuno activo. Puedes: cafe negro, te verde, agua con electrolitos, caldo de huesos (sin calorias significativas).

13:00 — APERTURA DE VENTANA

Primera comida del dia. DEBE ser rica en proteina (40g minimo) para activar la sintesis muscular.

13:00–17:00

Almuerzo principal + snack si es necesario. Comidas densas en nutrientes, no en calorias vacias.

19:00–21:00

Cena completa, la mas calmaante del dia. Proteina + vegetales + grasa. Sin carbohidratos simples para no interrumpir el ayuno siguiente.

VitaliTip

Rompe el ayuno SIEMPRE con proteína, nunca con fruta o carbohidratos solos. Un pico de insulina al romper el ayuno cancela parcialmente los beneficios metabólicos acumulados en las 16 horas previas. Proteína primero, siempre.

MODULO 3

Suplementacion Inteligente

El mercado de suplementos está lleno de promesas vacías y productos ineficaces o directamente peligrosos. Este módulo te muestra exactamente qué funciona según la evidencia científica y qué debes evitar.

Suplementos con Evidencia Solida (SI vale la pena)

SUPLEMENTO	DOSIS OPTIMA	BENEFICIO COMPROBADO	CUANDO TOMARLO
Proteina Whey	25–30g por toma	Sintesis muscular, saciedad, recuperacion	Post-entreno o desayuno
Creatina Monohidrato	3–5g diarios	Fuerza +10%, masa muscular, cognitivo	En cualquier momento del dia
Omega-3 (EPA+DHA)	2–4g diarios	Antiinflamatorio, corazon, cerebro, grasa	Con comidas que contengan grasa
Magnesio Glicinato	200–400mg	Sueno profundo, cortisol, insulina, musculos	30 min antes de dormir
Vitamina D3 + K2	2000–4000 UI D3 + 100mcg K2	Inmunidad, huesos, hormonal, estado de animo	Con desayuno o almuerzo

Suplementos que Debes EVITAR

PRODUCTO	POR QUE EVITARLO	ALTERNATIVA REAL
Quemadores termogenicos	Efedrina, sinefrina: riesgo cardiaco. Efecto rebote garantizado	Cafe negro + L-carnitina natural
Tés detox y laxantes	Solo eliminan agua. Deshidratacion y carencia de minerales	2L agua/dia + te verde natural
Bloqueadores de grasa/carbo	Eficacia minima. Problemas gastrointestinales frecuentes	Control real de porciones y calidad
HCG y hormona de crecimiento	Ilegales sin prescripcion. Efectos secundarios graves	Creatina + proteina: resultados reales sin riesgos

MODULO 4

Control de Ansiedad Avanzado — Cortisol y Tecnicas

El cortisol crónico elevado es el enemigo número uno de la pérdida de peso. Cuando el cortisol se mantiene alto, el cuerpo activa el modo de supervivencia: almacena grasa (especialmente abdominal), degrada músculo y bloquea la quema de grasa incluso con dieta perfecta.

Tecnica 1: Urge Surfing

Desarrollado por el Dr. Alan Marlatt, el Urge Surfing es la técnica más efectiva para manejar impulsos sin suprimirlos por la fuerza de voluntad. Funciona porque los antojos, como las olas del mar, alcanzan un pico y disminuyen solos en 3–7 minutos si no los alimentas.

1. **Observa el antojo sin juzgarlo:** Dite a ti mismo: "Siento el impulso de comer. Es una sensacion en mi cuerpo, no una orden."
2. **Localiza la sensacion fisica:** Cierra los ojos 30 segundos. ¿Dónde sientes el antojo en tu cuerpo? ¿Estomago? ¿Pecho? ¿Garganta? Ponle nombre.
3. **Surfea la ola:** No luches contra el impulso. Observalo como si fuera una ola. Nota como sube (1–2 min), alcanza el pico (1 min) y baja naturalmente (2–3 min).
4. **Decide desde la calma:** Una vez que la ola bajo, preguntate: "¿Sigo queriendo comer esto?" La mayoría de veces la respuesta es no.

Tecnica 2: Respiracion 4-7-8

Desarrollada por el Dr. Andrew Weil, esta técnica activa el nervio vago y el sistema nervioso parasimpático, bajando el cortisol en minutos. Prácticala 2 veces al día y ante cualquier momento de ansiedad alimentaria.

FASE	DURACION	INSTRUCCION	EFECTO
Inhala	4 segundos	Por la nariz, lentamente, llenando el abdomen	Activa el sistema simpatico
Retén	7 segundos	Sin esfuerzo, mantén el aire tranquilamente	Aumenta el dióxido de carbono, calma el sistema
Exhala	8 segundos	Por la boca con sonido suave, vaciando completamente	Activa el nervio vago, baja el cortisol

VitaliTip

Practica la Respiracion 4-7-8 ANTES de cada comida principal. Baja el cortisol, mejora la digestion y aumenta la absorcion de nutrientes en un 15–20% al activar el sistema nervioso parasimpatico.

MODULO 5

Seguimiento Semana a Semana — Plantilla de Rendimiento

Lo que se mide, mejora. Este tracker visual de alto rendimiento está diseñado para que registres tu progreso en menos de 2 minutos al día, con las métricas que realmente importan para evaluar tu avance.

Plantilla Semanal de Seguimiento

DIA	PESO AYUNAS	ENERGIA (1-10)	SUENO (h)	AGUA (L)	PLAN CUMPLIDO	NOTA DEL DIA
Lunes	___ kg	___ /10	___ h	___ L	Si / No	_____
Martes	___ kg	___ /10	___ h	___ L	Si / No	_____
Miercoles	___ kg	___ /10	___ h	___ L	Si / No	_____
Jueves	___ kg	___ /10	___ h	___ L	Si / No	_____
Viernes	___ kg	___ /10	___ h	___ L	Si / No	_____
Sabado	___ kg	___ /10	___ h	___ L	Si / No	_____
Domingo	___ kg	___ /10	___ h	___ L	Si / No	_____
TOTAL SEMANA	Media: ___ kg	Media: ___	Total: ___	Total: ___ L	___ /7 dias	Resumen:

Imprime esta plantilla o copia el formato en tu diario personal. Una sesion de 2 minutos cada noche transforma el seguimiento en habito.

MODULO 6

Alimentacion en Movimiento: Viajes y Eventos

Los viajes y compromisos sociales no tienen por qué destruir tu progreso. Con las estrategias correctas, puedes mantener el 90% de tus avances incluso en las semanas más exigentes del año.

Regla de Proteccion de Proteina

En cualquier situación —aeropuerto, hotel, restaurante desconocido, boda— tu única prioridad es asegurar una fuente de proteína en cada comida. Todo lo demás es secundario. La proteína protege el músculo, controla el apetito y evita que el cuerpo entre en modo de almacenamiento de grasa.

"Proteina primero, siempre" — Esta regla de 3 palabras es todo lo que necesitas recordar en cualquier situacion de alimentacion fuera de rutina.

Ayuno Estrategico Social

Si sabes que tendrás una comida social abundante (cena de negocios, boda, cumpleaños), aplica el Ayuno Estratégico Social: no desayunes ese día. El ayuno de 16–18 horas hasta la comida social "hace espacio" y minimiza el impacto calórico de la celebración sobre tu progreso.

Kit de Viaje VitaliDaily Pro

ITEM	POR QUE LLEVARLO	ALTERNATIVAS EN DESTINO
Proteina whey en sobres individuales	Control exacto de proteina sin importar donde estés	Pechuga de pollo asada, atun en lata, huevos
Nueces mixtas (100g)	Snack con proteina y grasa, sin refrigeracion	Almendras o nueces en tiendas locales
Barras proteicas (0g azucar)	Emergencia cuando no hay opciones saludables	Yogur griego en cualquier supermercado
Omega-3 (pastillero 7 dias)	Antiinflamatorio en viajes de avion (inflamacion aumenta)	Salmon o sardinas en restaurantes

MODULO 7

Plan de Mantenimiento Post-28 Días

Los 28 días son el punto de partida, no el destino. Este módulo te da la estrategia definitiva para consolidar los resultados de por vida, sin efecto rebote y con total libertad alimentaria.

La Dieta Inversa — Reintroduccion de Carbohidratos

La Dieta Inversa es el proceso de aumentar gradualmente la ingesta de carbohidratos complejos después de un período restrictivo. El objetivo es elevar el metabolismo basal sin recuperar grasa corporal.

SEMANA POST-PLAN	CARBOHIDRATOS PERMITIDOS	GRAMOS DIARIOS	FUENTES RECOMENDADAS
Semanas 1–2	Vegetales almidonados	+20–30g respecto al plan	Batata, zanahoria, remolacha
Semanas 3–4	Legumbres y cereales integrales	+50g adicionales	Lentejas, avena integral, quinoa
Mes 2 en adelante	Carbohidratos complejos libres	100–150g/día (según actividad)	Arroz integral, pan centeno, pasta integral

El Protocolo 80/20 — La Regla de Vida

El 80/20 no es una excusa para comer mal el 20% del tiempo — es un sistema de libertad sostenible. El 80% de tus comidas siguen el estándar VitaliDaily. El 20% te dan libertad real sin culpa.

- ◆ 80% del tiempo: alimentos del plan (proteínas, vegetales, grasas saludables)
- ◆ 20% del tiempo: flexibilidad real — pizza el viernes, postre el domingo, copa de vino
- ◆ NUNCA: atracones compensatorios ni "días de trampa" sin límite
- ◆ SIEMPRE: el día siguiente vuelves al 100% sin culpa ni restricción extrema

VitaliTip

El mayor error post-plan es el perfeccionismo. Un día fuera del plan no arruina nada. Cinco días seguidos sí. La regla 80/20 existe precisamente para que UN día no se convierta en una semana de abandono.

BONO EXCLUSIVO PRO

Guia de Compras Economicas

Comer bien no tiene que ser caro. Esta guía te muestra cómo obtener la misma calidad nutricional gastando hasta un 50% menos, con alternativas inteligentes que protegen tu bolsillo sin comprometer tus resultados.

Tabla de Alternativas Economicas

PREMIUM	ALTERNATIVA ECONOMICA	AHORRO APROX.	DIFERENCIA NUTRICIONAL
Salmon fresco	Atun enlatado en agua	-60%	Omega-3 ligeramente menor. Proteina equivalente
Nueces de macadamia	Semillas de girasol o calabaza	-75%	Similar perfil lipidico, mas magnesio y zinc
Proteina whey importada	Requesón o queso cottage 0%	-65%	Caseina (digestion lenta). Ideal antes de dormir
Pechuga de pavo	Pechuga de pollo a granel	-40%	Proteina y aminoacidos casi identicos
Aceite de coco premium	Aceite de oliva virgen extra	-30%	Mayor beneficio cardiovascular con oliva
Aguacate Hass (importado)	Aguacate local de temporada	-50%	Perfil nutricional equivalente o superior
Espinacas frescas (bolsa)	Espinacas congeladas a granel	-55%	Mismo valor nutricional. Congelar preserva vitaminas
Granola premium	Avena integral + nueces + miel	-70%	Mas control de ingredientes, menos azucar añadida

Regla de Compra Inteligente: compra proteinas y verduras en version congelada a granel. Ahorra 40–60% y la calidad nutricional es identica o superior, ya que el congelado preserva mejor las vitaminas que el "fresco" que lleva dias en el supermercado.

AVISO LEGAL Y DISCLAIMER — EDICION PRO

Este material es de carácter estrictamente educativo e informativo. No constituye diagnóstico médico, tratamiento ni recomendación personalizada. Las técnicas de ayuno intermitente, suplementación y protocolos de respiración mencionados son de carácter informativo. Consulta a un médico o nutricionista antes de implementar cambios significativos en tu alimentación, especialmente si padeces condiciones crónicas como diabetes, hipertensión o trastornos alimenticios. Los resultados varían según cada persona. DRX Publishing LTDA - EPP · CNPJ 58.040.803/0001-50 · Formiga, MG, Brasil support@vitalidaily.com · © 2026 VitaliDaily Pro · Todos los derechos reservados Uso estrictamente personal. Prohibida la redistribución o reventa.