

# 3 Pilares para Bajar de Peso

MINI CLASE CON TANVERDE

**-MI WORKBOOK-**  
**para seguir la clase**

## Que divino que estás mirando esta mini clase de entrenamiento sobre los 3 Pilares Para Bajar de Peso!

Concentrarte en lo que importa y dejar mitos atrás es clave para ver los resultados que querés con salud y dejar de perder tiempo y energía en esas dietas locas que no funcionan!

Los pilares que vamos a ver hoy son la base fundamental que nuestra nutricionista y corazón del equipo, la Lic. Maren Torheim profundiza en su libro “**¿Cómo Comer Sano Para Adelgazar?**”.

La Segunda Edición del Libro está disponible ahora en formato digital. [Más información aquí.](#)

Este *workbook* está armado para que le saques todo el “jugo” a la clase! Según los expertos, cuando tomamos notas y estamos atentas a los contenidos, retenemos mucho más la info aún si no volvemos a ver las notas. Por eso ir rellenando este *workbook* te ayuda pila a ver cuáles son los conceptos clave y poder integrarlos a tu vida; después de todo, allí está la magia.

Imprimilo para completar o simplemente usalo como guía y andá tomando nota en tu cuadernola favorita.

# Los Pilares

**El Pilar #1 es** \_\_\_\_\_

Está pautado por lo externo, como horarios de actividades diarias, y lo interno, gustos y preferencias.

## ¿Dónde están los cambios necesarios en alimentación?

OJO con \_\_\_\_\_

**#1** \_\_\_\_\_ comemos

**#2** \_\_\_\_\_ comemos

**#3** \_\_\_\_\_ comemos

### Grupos de alimentos

¿Cuánta azúcar tiene una fruta?

\_\_\_\_\_

Un ejemplo: ¿Qué combinación de alimentos vegetales nos aportan proteínas?

\_\_\_\_\_

Las dos reglas más simples en alimentación:

Comer n\_\_\_\_\_ (sin ultraprocesados)

Comer v\_\_\_\_\_

**Usar los tres grupos de alimentos + estas dos reglas de por sí nos ayuda a bajar de peso.** (Sip, aún si no usás nada más de esta clase, esto es clave para adelgazar!)

### Horarios

Hay que comer cada \_\_\_\_\_ horas

No le tengas miedo a hacer \_\_\_\_\_

Ejemplos de snacks

---

---

---

### Cantidades

No se trata de contar \_\_\_\_\_

**Comer de menos puede ser contraproducente. Hay que comer las cantidades CORRECTAS.**

## El Pilar #2 es \_\_\_\_\_

La principal razón de no llegar a tu resultado o de perderlo por el camino es esta.

**Nuestro cuerpo permanentemente se está** \_\_\_\_\_

Depende de la calidad de la alimentación, la estructura que vimos recién + los estímulos del día como \_\_\_\_\_.

### El Registro

Está científicamente comprobado que el registro regular del peso hace la diferencia para mantener el descenso de peso (tanto bajar como mantener tus resultados).

Es normal que pase que \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

Lo que te muestra el registro es la t \_\_\_\_\_

**Cuando nos olvidamos de registrar es una** \_\_\_\_\_.

**¿Por qué sube la balanza cuando vamos a una fiesta aún cuando comemos poquito?**

**Tip:** no quiere decir que subiste de “grasa”.

---

---

---

**El Pilar #3 es \_\_\_\_\_**

La estructura y la constancia con rigidez no funciona.

Cuando pasa el tiempo tenemos que animarnos a soltarnos, como cuando aprendimos a andar en bicicleta con rueditas auxiliares pero después de un tiempo necesitamos “sacarnos” las rueditas.

La flexibilidad NO implica \_\_\_\_\_ ni \_\_\_\_\_.

El mayor beneficio es navegar los \_\_\_\_\_, tanto los externos como los internos.

**La flexibilidad es clave para disfrutar el proceso.**

# Tu Nutricionista en la Clase!

*Maren Torheim*  
(Lic. en Nutrición)



Autora del libro "*Cómo Comer Sano Para Adelgazar*", Maren se formó en su país Uruguay y en el exterior incluyendo EE.UU e Inglaterra.

Fundó la policlínica de nutrición en uno de los sanatorios más importantes de Uruguay; trajo la dieta cetogénica para el control de epilepsia al país y se ha dedicado al trabajo interdisciplinario con cardiólogos, neurólogos, neuropediatras y psicólogos para la prevención en salud. Maren cree en el poder de los grupos, realiza mensualmente talleres presenciales de "Planificación de Menú" y "Meal Prep". Es pionera en el trabajo online, abriendo consulta hace más de una década. [Conocé más sobre Maren aquí.](#)

## *La filosofía TanVerde*

Somos una familia que adora la alimentación sana y como es natural en la comida: compartirla! Compartir la mesa con las personas que queremos, compartir las recetas, compartir esta forma de ver y vivir la alimentación.

**Comer bien es una herramienta para la vida;** nos sana, nos reconstruye, nos da energía y hasta buen humor para salir al mundo y hacer eso que tanto queremos, y sí, también para mirar adentro, mimarnos más y ser auténticamente felices.

Nuestra línea en alimentación va a los orígenes, y se apodera del detox desde la alcalinidad para apoyar a las funciones que naturalmente se dan en el cuerpo.

El detox masivamente hoy en día se asocia con lo dietas extremas y se basa sólo en la alcalinidad. Pero este concepto de alcalinidad nace de una teoría más amplia e integrativa, *la teoría de la discordancia evolutiva* de Boyd Eaton, y en ella nos basamos. Estudia la alimentación del hombre desde los orígenes y por ende, qué estamos hechos para comer. Los puntos cardinales son la alcalinidad, el control del índice glicémico, el aporte suficiente de proteínas, abundancia de vitaminas, minerales y fibra, entre otros.

Nos gusta situarlo en un marco de **comer para vivir, no vivir para comer**. Tu alimentación tiene que resultarte natural. Sí, en un primer momento vas a pasar horas en la cocina y acostumbrarte a ingredientes, sabores, rutinas va ser todo un desafío; pero pasado ese primer obstáculo este es un tipo de alimentación y un enfoque que podés (y esperamos que quieras!) mantener en el tiempo.

**El cuerpo naturalmente tiene procesos para desintoxicarse, pero en el ritmo de vida actual y con la alimentación “común” esos procesos tienden a estar bloqueados e incluso obstruyendo otros.**

# Recursos Extra!

**Descargá algunas Recetas para empezar aquí:**

[www.tanverde.com/recetas](http://www.tanverde.com/recetas)

**Mirá los videos con muchos más tips en nuestro Canal de YouTube:**

[youtube.com/c/TanVerdePlanDetox](https://youtube.com/c/TanVerdePlanDetox)



# PEDÍ TU LIBRO

## ¿Cómo Comer Sano Para Adelgazar?

**Vuelve con una Segunda Edición Digital,  
revisada y extendida + con nuevas recetas.**

Es un manual para sacarte los mitos y amigarte con la comida. Creá tu Plan de Alimentación a medida y conocé las claves que aceleran tus resultados para deshincharte, adelgazar y mantenerte en tu peso ideal.

### **Profundiza sobre:**

- ¿Por qué engordamos?
- Plan de Alimentación
- Plan de Ejercicio físico
- Técnicas de Apoyo
- Cómo Evaluar Tu Progreso
- Técnicas de Cocina
- Las Recetas para bajar de peso

**PEDÍ TU LIBRO AQUÍ**

Más info:

[pedidos@tanverde.com](mailto:pedidos@tanverde.com)



Plan Detox  
TANVERDE  
de 30 días

[www.elplandetox.com](http://www.elplandetox.com)

# PROMO ESPECIAL

**Solo por tiempo limitado – Con Tu Compra Tenés 3 Grandes Bonus totalmente de regalo.**

Vas a tener gratis de regalo:

- El Nuevo **e-book Recetario de Jugos & Smoothies**: más de 20 recetas con fotos con los mejores jugos detox, alcalinos y smoothies para bajar de peso y mantenerte sin sufrir. *(Valor \$55 usd -- para ti Gratis)*
- **La Guía Meal Prep Completa**: cómo organizarte paso a paso para pasar menos tiempo en la cocina y que tu semana fluya "sola". *(Valor \$57 usd -- para ti Gratis)*
- Acceso a la **Clase Online: "Los 4 Errores Más Comunes Anti-Bajar de Peso"**, dónde Maren profundiza en qué evitar para ver resultados. *(Valor - \$97 dólares. Exclusivo para quienes piden el Libro ahora!)*

Sí, son más de 200+ dólares en premios bonus de regalo! Y los premios son es-pec-ta-cu-la-res \*Yay\*

**Costo del Libro:** \$39 dólares.

[Puedes hacer la compra directamente online aquí.](#)

Por otros medios de pago consultanos por e-mail a pedidos@tanverde.com

***Promoción válida por tiempo limitado.***

# *Muchas gracias por sumarte a esta Mini Clase para bajar de peso!*

Es un gusto compartir este ratito contigo y esperamos que te quedes con muchas herramientas y tips para mejorar tu alimentación y sobre todas las cosas: sentir la diferencia en tu peso y tu bienestar.

Nos estamos viendo en el mailing semanal, las redes y, por supuesto, sería un gusto seguir profundizando contigo desde el libro. Somos unas convencidas que bajar de peso con salud y disfrutando el proceso es totalmente posible. Vos también podés lograrlo!

*Con mucho cariño & a sumar cosas buenas!*

*Victoria, Matita y Maren*

**Contacto:** [pedidos@tanverde.com](mailto:pedidos@tanverde.com)

**Web:** [www.tanverde.com](http://www.tanverde.com)

**Seguinos en las redes:**

Instagram: [@tanverde](https://www.instagram.com/tanverde)

Facebook: [tanverdeuy](https://www.facebook.com/tanverdeuy)

YouTube: [TanVerdePlanDetox](https://www.youtube.com/TanVerdePlanDetox)