

#|

CHECKLIST

Checlist para **conquistar** una vida saludable

Éste es el mejor momento para modificar el estilo de vida que llevas, conoce estrategias de cómo lograrlo.

Guía
Saludable

www.dragi.do



¡Hola!

Soy la Doctora Giselle Escaño especialista en nutrición y medicina estética.

Graduada de la Universidad Iberoamericana (UNIBE), Universidad De Les Illes Balears (España) y el Instituto Tecnológico de Santo Domingo (INTEC), me hago especialista en medicina estética y nutriología clínica.

Actualmente soy directora del área de medicina estética y nutriología clínica de la República Dominicana y pionera en desarrollar el primer menú "light calorimétrico" en la República Dominicana, según las regulaciones de los E.E.U.U.

Como parte del programa para la pérdida de peso y prevención del Sobrepeso y Obesidad, trabajo en un inicio como [#RetoDraGi](#) y [#YoMeCuidoConDraGi](#) a través de las redes sociales.

Certificada experta internacional en el manejo de la obesidad (FECCOM 2014), miembro de la Sociedad Dominicana para el Estudio de la Obesidad (SODEO) y de la Fundación Dominicana de Endocrinología y Diabetes (FUNDOMED).

Actualmente ofrezco planes de salud integral con la famosa "Dieta Online con la Dra. Gi." Mediante la página web donde tienen acceso directo a consultas nutricionales desde cualquier parte del mundo con gran éxito.



Dra. Gi

Marca las cosas que ya estás practicando.

Acéptate y amate. Si te amas, te enfocarás en tu bienestar, estarás claro de tus necesidades y cambios para lograr un estilo de vida saludable.

- ☐ **Incorpora alimentos de color verde en tus comidas diarias.** Son ricos en antioxidantes, aportan pocas calorías y tienen un gran valor alimentario por su riqueza en vitaminas (A,B, C, E, K). Ejemplos: aguacate, brócoli, lechuga, espárragos, uvas verdes, manzana verde, kiwi, kale, otros.
- ☐ **Consume agua.** Si eres de los que no te gusta consumir agua, agrega rodajas de frutas y vegetales naturales, aportará beneficios depurativos y aumentarás la hidratación que necesitas durante el día.
- ☐ **Mantén un horario de comidas regular entre 3-4 horas.** Mucha gente no consigue bajar de peso, más bien lo contrario, porque tiene un gran desorden en sus hábitos alimentarios y horarios. Tu metabolismo enlentece si comes a deshoras.
- ☐ **Lleva un registro alimenticio.** Toma un lápiz y un papel, haz un recuento alimentario de todo lo que comes en 24 horas, te ayudará a definir donde cometes algún error.
- ☐ **Sustituye la leche de vaca por la leche de almendras.** Esta es una leche vegetal que no contiene grasas saturadas, es baja en calorías y si eres intolerante es una opción saludable para ti.
- ☐ **A veces, menos es más.** No te compliques con alimentos o recetas muy elaboradas, existen alimentos fáciles de adquirir que son saludables y poco calóricos como los guineítos, plátano, batata, vegetales, granos, frutas.

- **Controla las porciones.** Aunque sean comidas saludables, es vital el equilibrio. Nadie es igual al otro, cada quien tiene sus propias necesidades nutricionales.
- **Realiza ejercicios.** Como caminar, trotar, subir escaleras y baile. Estos son sencillos y fácil de practicar. Aumentan el ritmo cardíaco, por lo tanto el gasto calórico.
- **No al “chin”.** Cuando picamos no elegimos una ensalada, sino dulces, pan o snacks calóricos. Esto sucede cuando saltamos comidas o por un estrés o ansiedad causado por el ambiente (trabajo, familia) o por uno mismo. Organiza tus hábitos y horarios.

“El único cambio imposible de realizar es el que uno mismo no quiere hacer”. Trázate una meta mental de lo que quieres lograr a largo plazo y que sea duradero.

- **Sustituye el pan por torticas de arroz o maíz.** Estas no contienen gluten, son bajas en calorías y las puedes combinar con tus desayunos, almuerzos y cena.
- **Cuidado con los productos “light”.** Pueden esconder sustancias no beneficiosas al organismo, identifica la etiqueta nutricional y elige el producto con nutrientes que tu cuerpo necesita.
- **Evita los productos procesados.** Contiene glutamato sódico, una sustancia que según estudios científicos puede causar desórdenes neurológicos. Así como las harinas refinadas, azúcar simple, preferiblemente consumir carbohidratos complejos (arroz, cereales integrales, víveres, otros).
- **Mantente preparada.** Siempre debes tener en tu nevera o despensas, meriendas saludables para evitar el consumo de dulces y los atracones.

- **Levántate con tiempo en la mañana.** Con esto evitas saltar comidas. Cuando despertamos necesitamos energía para que tu cuerpo funcione correctamente.
- **Prepara tu menú de alimentos de la semana.** Si estás organizado no comerás por impulsividad y evitarás mal hábitos y aumento de peso.
- **Sustituye el alcohol.** Si tienes alguna actividad donde haya alcohol, puedes sustituirlo por jugos frozen naturales o agua con frutas naturales. El alcohol contiene calorías vacías, no aporta nutrientes a tu organismo.

Puntuación

Suma las casillas elegidas de la lista y obtén tu resultado.

1-5

Ya diste el primer paso y es decidir hacer un cambio a un estilo de vida saludable, ¡Sigue adelante y enfócate en la meta!

6-10

Vas bien encaminada en tu estilo de vida, practica aún más estrategias y conseguirás tener un balance perfecto.

11-16

¡Wow! Eres enfocada y tienes claro los pasos y prácticas que debes hacer para mantenerte con un estilo saludable y óptimo para tu salud, ¡Sigue así!

Powered by Rotulus Creative



M. hola@dragi.com.do
T. (809) 562 6662 ext. 4

 Dra Gi  dra_gi  Dra Gi

Calle Francisco Prats Ramirez #55, Piantini,
Santo Domingo, R.D.

Encuentra más
contenido en mi
página web.

A través de la **Dieta Online** ya hemos evaluado
y conseguido resultados con éxito a más de
350 personas.



www.dragi.do