

TIPS

PLANIFICA TUS ALIMENTOS

Haz una lista de lo que necesitas. Ve al supermercado 1 o 2 veces a la semana de acuerdo a tus tiempos y deja todo preparado (lavado, picado, cocinado) en contenedores de plástico fáciles de transportar. Esto evita fallas en el plan, especialmente si trabajas o estudias.

CONSUME LAS PORCIONES ESPECÍFICAS

Compra una taza o cucharas medidoras. Estas te ayudarán a facilitar el manejo de las cantidades correctas de los alimentos que vas a consumir fácilmente.

¡NO HAGAS TRAMPA!

No falles ni un solo día, ¡Ni un solo día! Recuerda cuáles son tus objetivos y comer lo que no está indicado en el Food Plan te aleja de ellos.



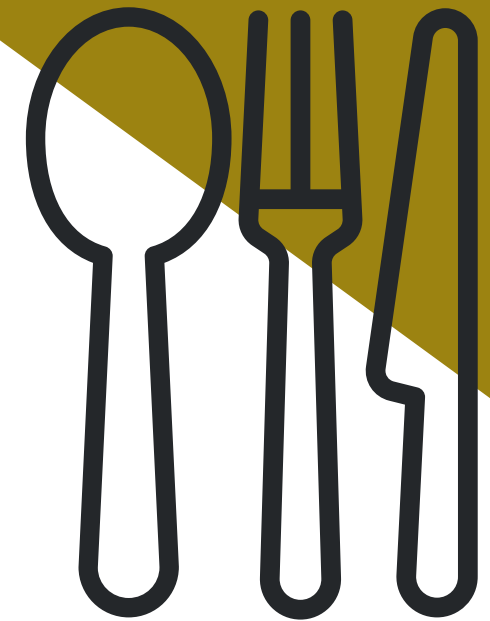
¡A GANAR! SUBE TU FOTO DEL "DESPÚES"



Toda la comunidad Cimera podrá notar que llegaste a la meta y votará por tu foto para que ganes el reto ¡Mucha suerte!.

El servicio de la aplicación es un complemento de la membresía y no genera ninguna obligación para Cimera, la gerencia tiene la facultad de cambiar o cancelar a su conveniencia y sin previo aviso el servicio.

Los miembros del club pagan por hacer uso de las instalaciones del club y la App solo es un apoyo para los mismos siempre y cuando estén al corriente en pagos y sean mayores de 18 años .



MANUAL ALPHA FIT

USUARIO:

CONTRASEÑA:



CAMBIA TUS HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA CAMBIAR TU CUERPO

La aplicación **Alpha fit** te mostrará un concepto de alimentación, motivación y competencia diferente y único.

Podrás descubrir que comidas le hacen daño a tu cuerpo, qué comidas te ayudarán y cómo reaccionará bajo una **buena alimentación** (pérdida de peso, piel limpia y suave, más energía, más concentración).

Te invitamos a adoptar el concepto de un estilo de vida saludable, evitando mirarla como una limitación a tus comidas favoritas.



1 DESCARGA LA APP: ALPHA FIT

desde App Store o Play Store, es gratuita.

2 ACUDE CON EL ASESOR DEPORTIVO

- Agenda una cita con el asesor.
- Acude a tu cita para obtener tu usuario y contraseña.

3 INGRESA TUS DATOS

Activaremos tu perfil con tu información como: edad, género, peso, altura, actividad física y meta.



OBTENDRÁS TUS CALORÍAS RECOMENDADAS

¡QUE COMIENZE EL RETO!

Ingres a la sección de retos activos y elige el reto Cimera que te corresponde ¡A competir!



- Podrás subir una foto de tu "antes" para compararla con tu "después"
- Publicar en el Fitbox fotos de tu comida o de algún ejercicio.

Interactua con tus amigos de Cimera



REQUERIMIENTO CALÓRICO POR DÍA

Ubica en tu perfil el rango calórico en el que te encuentras para que conozcas el **número de porciones por día** de acuerdo a tus necesidades, por ejemplo:

"He ingresado mis datos y me encuentro en el rango de 1200-1499 Kcal por lo tanto tengo que comer durante el día 3 tazas de verduras, 2 tazas de frutas, 3 tazas de proteínas, 1 taza de carbohidratos, 4 cucharadas de grasas con proteína y 2 cucharadas de aceites".

DISTRIBUCIÓN DE PORCIONES POR DÍA

Distribuye los números de las porciones de cada grupo de alimentos en los 5 tiempos de alimentación (descargar tabla de la app).

¡A COMER!

Descarga las ricas y variadas recetas, o bien, crea tus propios menús respetando las porciones de tu tabla de distribución de porciones.

