

DR.BONO

METODO DE HABITOS Y ALIMENTACION

HAGA ESTO JUNTO AL TRATAMIENTO



PEQUEÑOS CAMBIOS,
GRANDES RESULTADOS

CONTENIDO

ESTO ES DURO, PERO ES SOLO UN TIEMPO PARA SANARSE



INDICACIONES GENERALES



AYUNO INTERMITENTE
NOCTURNO



PLAN DE 15 DIAS PARA TERMINAR
CON LA ANSIEDAD, REGULAR
INSULINA Y AZUCAR EN SANGRE



COMO ACTUAR
ANTE LOS ANTOJOS



CONSEJOS FINALES

CONCEPTOS BASICOS

EL AGUA

- Lleve consigo una botella de agua de 500 ml y beba pequeñas cantidades durante todo el día. No espere a sentir sed para hidratarse, ya que esta es una señal inicial de deshidratación. Haga de esto un hábito: al recargar la botella cuatro veces, habrá ingerido 2 litros de agua. Se recomienda consumir entre 2 y 3 litros diarios.
- Una correcta hidratación es esencial para que el cuerpo funcione adecuadamente. Para saber si está hidratado, observe el color de su orina: un amarillo normal indica una buena hidratación. Si es demasiado clara, significa que está eliminando agua sin que su cuerpo la absorba correctamente. Por eso, beba agua de forma gradual a lo largo del día.

EL INICIO

• Si es la primera vez que hace el tratamiento comience con $1/4$ de la dosis recetada por 8 días, para que su metabolismo se adapte, luego pase a la mitad de dosis, como lo indican las indicaciones, y respete los horarios. Es normal, si tiene sed, o mal aliento, boca seca (Recuerde, la grasa se elimina por respiración), sensación de náuseas, son poco frecuentes pero normales, si pasan, nada importante y pasajero, igual si tiene dudas consulte enviando un mensaje de Whatsapp

LO FUNDAMENTAL

- Debe eliminar selectivamente de a poco de su alimentacion, el azucar, el pan industrial, todo lo lighth, ultraprocesados y las gaseosas.

Todo a su ritmo, a su vez comience a pensar en un cambio de alimentacion, no le sirve comer lo mismo pero menos, eso lo trajo hasta aqui. sea prudente su cuerpo no precisa tanta cantidad , sino calidad de nutrientes.

- El alcohol deberia ser evitado, si no puede intente tomar con mucho equilibrio y con prudencia durante el fin de semana.(El Alcohol retarda el tratamiento)

- Algunos Alimentos, consuma verduras, legumbres, pescados, frutas (coma la fruta, no en jugo), harinas integrales o alternativas, almendra, soja, etc. son algunos ejemplos esto no es una dieta restrictiva.

- consuma la mayor carga calorica durante el dia, pongase un horario limite para los alimentos solidos, de lunes a viernes por ejemplo, hasta las 20 hs. Evite irse a dormir lleno, solo seguira almacenando grasa.

- ingerir un vaso de agua en ayunas y uno antes de almuerzo y cena, parece tonto, pero funciona, es un habito, que le ayuda a generar disciplina y nuevos habitos buenos vendran.

Mastique Despacio no deje que la Ansiedad Domine su Alimentación.

- Este método no utiliza el principio de las dietas estrictas, no se pueden sostener en el tiempo, solo corregimos sus alimentos y la hora donde los debe consumir. (un plato de ravioles a las 12 del mediodía es un alimento, el mismo plato a las 11 de la noche es un enemigo para su Peso.

- Desayune, pero si no tiene apetito no lo haga, solo tome infusiones (Esto mientras este bajo tratamiento, más abajo se explica el Desayuno)

- La actividad física es muy necesaria pero no excluyente para realizar el tratamiento y le será indicada en el momento adecuado.

Generalmente se obtienen buenos resultados con 30 minutos al día de caminatas, con intensidades variables, despacio, rápido y repite el ciclo, a esto le llamamos cardio de bajo impacto.

Recuerde: La grasa se pierde por respiración, no por orina ni otro medio.

Recuerde: De todo es mejor hacer poco pero constante y no mucho de Golpe y luego abandonar.

SIGUE ESTOS CONSEJOS Y VERAS LOS RESULTADOS LEE HASTA EL FINAL



Historial de Composición Corporal

Peso (kg)	82,8	78,7	74,5	69,8	66,8	65,2	63,1
Masa musculoesquelética (kg)	30,5	28,8	28,7	28,6	27,9	27,4	27,6
Porcentaje de Grasa Corporal (%)	33,8	34,1	30,5	26,2	24,4	23,6	20,7
☒ Reciente ☐ Total	13.07.23. 11.56	10.08.23. 11.01	14.09.23. 15.02	12.10.23. 14.44	16.11.23. 15.02	12.12.23. 10.53	14.02.24. 11.23

FINAL DE LA PRIMERA PARTE

El llamado efecto rebote, no es por un tratamiento, una cirugía o una dieta, es volver a subir de peso como consecuencia de abandonar hábitos y volver a la evolución natural de una enfermedad, (la obesidad), para evitar esto debe terminar el tratamiento y ser dado de alta médica, luego mantener hábitos saludables, eso le ayudara a mantener los resultados siempre con variaciones $\pm$ 3 kilos.

No se pese todos los días, el peso se pierde de forma gradual, no se obsesione con la balanza, porque se puede frustrar sin un motivo real, por ejemplo si camina, baja grasa pero gana musculo, sobre todo al principio, esto cuando usted se pese le hará parecer que camina y no baja de peso lo cual es falso. Tenga paciencia , son etapas del tratamiento siga hacia delante, el que siembra bien, cosecha los resultados.



Ayuno Intermitente Nocturno

- El ayuno intermitente nocturno es una técnica sencilla y natural que respeta el ritmo de tu cuerpo. Se trata de cenar temprano y luego no consumir alimentos durante la noche, ya que nuestro organismo está diseñado para descansar y no procesar comidas en este horario.
- ¿Cómo hacerlo? Elegí tres días a la semana para practicarlo. Por ejemplo, cená a las 20:00 y no comas nada hasta el desayuno, idealmente entre las 8:00 y las 9:00 del día siguiente. Eso te dará un ayuno de unas 12 horas, tiempo suficiente para que tu cuerpo active procesos de limpieza y quema grasas acumuladas, favoreciendo la pérdida de peso.
- Es importante mantener una buena hidratación durante el ayuno (agua o infusiones sin azúcar) y que la cena sea liviana y nutritiva. (mas abajo hay Ejemplos) Este método no solo ayuda a bajar de peso, sino también a darle un respiro a tu sistema digestivo. Recordá que la clave está en la constancia y en escuchar a tu cuerpo.

15 DÍAS PARA UN GRAN CAMBIO

PRIVACIÓN CALÓRICA VOLUNTARIA POR 15 DÍAS.

ESTE PLAN ES SOLO SI NO PUEDES CONTROLAR TU ANSIEDAD O ESTAS EN UNA MESETA

- Aquí usted va a experimentar día tras día hambre ansiedad por la comida sobre todo los dulces o lo salado, este es su cerebro pidiéndole a gritos energía, al no comer los alimentos que aquí se sugieren por 15 días esto logra que su metabolismo o sea la producción de energía comience a utilizar la grasa almacenada que usted tiene como fuente de energía y esto como consecuencia le proporciona a los músculos y al organismo toda la energía necesaria y a partir de este momento usted ya deja naturalmente tener hambre de forma desmedida y junto al tratamiento médico farmacológico logra resultados extraordinarios, hacerlo no es fácil pero con el tratamiento es mucho más fácil que sin él.
- **VEA LA LISTA DE LOS ALIMENTOS** para ayudar a estimular el metabolismo a usar la grasa acumulada de manera más eficiente, basadas en principios de nutrición. Recuerda, la clave es crear un déficit calórico saludable y aumentar la actividad física para promover la pérdida de grasa.(solo Caminar)

1. **Facturas y dulces:** La pastelería tradicional como factura, masitas dulces y otros postres suelen estar cargados de azúcares y harinas refinadas.
2. **Pan blanco y pastas:** Muy consumidos en Argentina, estos productos tienen un alto índice glucémico y pueden inhibir el uso de grasa como energía.
3. **Gaseosas y bebidas azucaradas:** Incluyen no solo gaseosas sino también jugos industriales y bebidas deportivas, que están llenos de azúcares simples.
4. **Alfajores y chocolates:** Aunque muy populares, son ricos en azúcares simples y grasas saturadas.
5. **Empanadas y pizzas, lomitos:** Aunque son deliciosos y muy comunes en la dieta Argentina, estas comidas suelen tener alto contenido de grasas y carbohidratos refinados.
6. **Snacks procesados:** Papas fritas, snacks de paquete y otros alimentos procesados suelen tener altos niveles de grasas trans, azúcares y sal.

FINAL DE LA TERCERA PARTE

EJEMPLOS DE DESAYUNO Y CENAS

Aquí tienes **3 DESAYUNOS** saludables, simples y bien Argentinos:

1. Café con leche y tostadas de pan integral

- Café con leche entera
- 2 tostadas de pan integral o de masa madre.
- con queso en fetas, o manteca y miel

1. Mate con frutas frescas y nueces

- Infusión de mate amargo.
- 1 manzana o pera.
- nueces como complemento energético.

1. Infusión de té o mate cocido tostadas de pan integral o masa madre y palta, queso.

- Mate cocido o té con limón.
- tostadas de pan integral o masa madre
- Cubiertas con puré de palta y una pizca de sal. Puede repetir combinaciones.

Aquí Ejemplos de **4 CENAS** simples, nutritivas y livianas, ideales para acompañar el ayuno nocturno: en General puede usar, legumbre, carnes de todo tipo y verduras (cantidad justa)

Esto Aplica tambien para los almuerzos.

1. Ensalada de pollo y hojas verdes

Pechuga de Pollo a la plancha.

Mezcla de hojas verdes (rúcula, espinaca, lechuga)

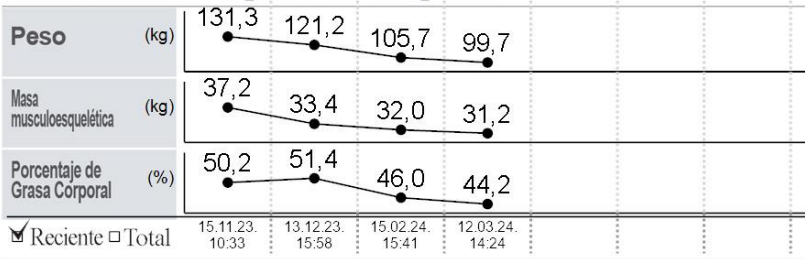
Aderezo con aceite, si es de oliva mejor y vinagre o jugo de limón.

2. Un Omelette de verduras
2 claras y 1 huevo entero.
Verduras salteadas: espinaca, champiñones y
cebolla.
Acompañado con un puñado de palta en cubos.
3. Sopa crema de verduras
Calabacín, zanahoria y apio cocidos,
procesados con caldo casero.
Acompañada con 1 cucharada de queso rallado.
4. Tazón de yogur natural con frutos secos y
frutas
Yogur natural sin azúcar
1 cucharada de nueces picadas.
Trozos pequeños de manzana o pera.

EL PODER DEL AYUNO + LOS 15 DIAS

* La grasa segmental

Historial de Composición Corporal



UTILIZA ESTE METODO APOYANDOTE EN LA MEDICACION NO EXCUSANDOTE EN ELLA Y VERAS EL EXITO



Historial de Composición Corporal

Peso	(kg)	187,7	173,3	149,5	129,8	122,9	118,8	109,9	103,9
Masa musculoesquelética	(kg)	50,4	48,7	47,8	45,7	48,4	46,3	46,0	43,7
Porcentaje de Grasa Corporal	(%)	53,8	51,3	44,0	38,3	30,5	31,2	26,3	25,9
☒ Reciente ☐ Total		16.03.23. 12:01	18.04.23. 14:46	21.06.23. 14:38	15.08.23. 15:03	22.09.23. 15:51	11.10.23. 12:41	15.11.23. 12:49	13.12.23. 16:30

ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS

Si estás realizando el tratamiento puede tener algunos episodios de ansiedad los debe manejar concientemente de la siguiente manera todo pasará al cabo de unos días.

Algunas opciones recomendadas:

Frutos secos (nueces, almendras, avellanas):

Ricos en grasas saludables y proteínas, ayudan a mantener la saciedad.

Yogur natural con semillas de chía o lino:

Aporta probióticos, regula el apetito y mejora la digestión.

Queso magro o ricota con rodajas de tomate y aceite de oliva:

Un snack equilibrado con proteínas y grasas saludables.

Chocolate amargo (+85% cacao):

En pequeñas porciones ayuda a reducir la ansiedad y aporta antioxidantes.

Los antojos ***no siempre son hambre real***, sino respuestas del cerebro a hábitos, emociones o fluctuaciones hormonales. Aquí tienes 10 estrategias prácticas y científicamente respaldadas para controlarlos:

1. ***Bebe agua*** antes de ceder a un antojo

- La sed puede confundirse con hambre.

Beber agua ayuda a reducir la sensación de antojo al llenar el estómago y mejorar la hidratación celular. (Estudio: The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 2013)

2. ***Aumenta el consumo de proteínas***

- Comer proteínas (huevo, pollo, yogur, frutos secos) mantiene la saciedad por más tiempo y reduce los picos de glucosa que generan antojos. (Fuente: American Journal of Clinical Nutrition, 2005)

3. Evita largos períodos sin comer

- trata de mantener un horario estable de comidas ayuda a regular la insulina y evitar bajones de glucosa que desencadenan deseos de comer cosas dulces o grasosas. (Diabetes Care, 2011)

4. Duerme bien

- La falta de sueño aumenta la hormona ghrelina (que estimula el hambre) y reduce la leptina (que indica saciedad), generando más antojos. (Estudio: Annals of Internal Medicine, 2004)

5. Cepíllate los dientes o usa enjuague bucal despues de cada comida, o lo que mas puedas, no solo por tus dientes sanos , sino porque al Cambiar el sabor de la boca con algo mentolado engaña al cerebro y reduce el deseo de seguir comiendo. (Mecanismo sensorial de la percepción del sabor, Frontiers in Neuroscience, 2015)

6. Come más fibra

- Alimentos ricos en fibra (avena, legumbres, verduras) retardan la digestión y mantienen los niveles de glucosa estables, evitando picos de hambre repentinos. (Estudio: Nutrition Reviews, 2009)

7. Usa la técnica del retraso de 10 minutos

- Si sientes un antojo, distráete con una actividad corta (leer, caminar, responder un mensaje). En la mayoría de los casos, la urgencia desaparece. (Cognitive Behavior Therapy, 2018)

8. ten en cuenta que los disparadores visuales y ambientales no los debes evitar.

- Es decir, para lograr el éxito debes poder convivir a tu alrededor con todo tipo de estímulos visuales de comida o incluso con personas que tienen otra alimentación, lugares donde hay cosas dulces como panaderías o restaurantes, o juntadas con amigos, familia etc, no importa lo que tú tengas a tu alrededor se conciente de tu objetivo pero date el permiso de fallar con equilibrio, es mejor y mas sano probar un poquito de cada cosa y de cada cosa un poquito de cuando en cuando, esto es menos dramático que privarnos de todo permanentemente, esto **genera un mecanismo** de represión voluntaria a lo cual el cuerpo responde con una reacción inconsciente que hace que luego te comas por dos o tres veces la cantidad que te privaste de comer en aquel momento.

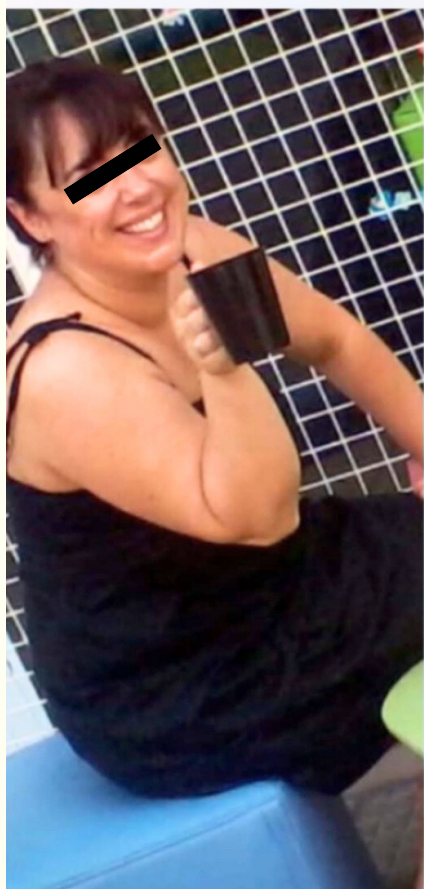
9. Come conscientemente y sin distracciones
 - Comer frente a pantallas o de forma altera las señales de saciedad del cerebro, haciendo que comas más sin darte cuenta. (American Journal of Clinical Nutrition, 2013)

10. Incluye grasas saludables en tu dieta
 - Grasas como el aguacate, frutos secos y aceite de oliva ayudan a estabilizar el azúcar en sangre y prolongan la sensación de saciedad, reduciendo los antojos por carbohidratos simples. (Estudio: Journal of the American Heart Association, 2018)

Conclusión

Controlar los antojos no se trata de fuerza de voluntad extrema, sino de aplicar hábitos que regulen el metabolismo y las señales del cerebro. Implementar estas estrategias te ayudará a tomar decisiones más conscientes y mejorar tu relación con la comida.

EL TRATAMIENTO DEL DOCTOR BONO LLEVA 10 AÑOS CAMBIANDO VIDAS Y LA SALUD DE LOS PACIENTES QUE ACEPTAN HACER UN ESFUERZO DE ACEPTAR ESE CAMBIO NO ES FÁCIL PERO ES POSIBLE



**SIGUENOS
EN NUESTRAS REDES SOCIALES PARA MAS CONSEJOS
CLICK AQUI ➡ WWW.DOCTORBONO.COM**

- La obesidad no es simplemente un problema estético, sino una enfermedad compleja que afecta profundamente la salud y la calidad de vida. El tratamiento médico adecuado, como el propuesto por el Dr. Bono, no es opcional, es esencial para abordar las causas subyacentes de esta condición. El uso del medicamento correcto actúa como un pilar clave, ayudando a regular el metabolismo y la química cerebral, lo que facilita el proceso de cambio. Sin embargo, el tratamiento no es mágico; debe estar acompañado por cambios de hábitos sostenidos en el tiempo, como una alimentación consciente, actividad física y un enfoque en el bienestar integral.
- Dos consejos fundamentales para el camino:
- La constancia es la clave del éxito: Los cambios no se ven de un día para otro, pero cada pequeño esfuerzo suma. A veces parecerá difícil mantener el rumbo, pero la constancia convierte los sacrificios en resultados duraderos.
- El sacrificio inicial duele, pero vale la pena: Al principio, abandonar viejos hábitos y adoptar nuevos puede ser incómodo, incluso desafiante. Pero ese esfuerzo inicial, aunque cueste, abre las puertas a una vida más plena, saludable y feliz.
- El camino hacia la salud no es fácil, pero es el único que vale la pena recorrer. Con el tratamiento médico adecuado y un compromiso genuino, los resultados llegan y transforman la vida para siempre.