

QUIZ



**¿ES LA ALIMENTACIÓN
CETOGENICA/KETO LA SOLUCIÓN
DEFINITIVA PARA TI?**

My
WHOLISTIC
Way

QUIÉN SOY



Asesora en **Nutrición Holística certificada** por el
Institute of Integrative Nutrición en Nueva York

Asesora en **Nutrición Cetogénica** conocida también
como "keto" por el Programa Dr. Berg. U.S

Fiel practicante de Alimentación Cetogénica porque no solo cambió mi peso sino mi bienestar y salud integral.

Mi pasión es ayudarte a cambiar tu alimentación, lograr el peso ideal, recuperar tu vitalidad y ganar salud.



INSTRUCCIONES

Cómo hacer este quiz

¡Es muy fácil!

- ✓ Responde a cada una de las preguntas que te presento seleccionando **solo una casilla** con la respuesta que más te identifique.
- ✓ Cada Respuesta tendrá un valor que al final te suma un total de puntos. Con ese total tendrás más claro si la alimentación cetogénica y su redefinición de macro nutrientes es lo que necesitas en este momento, con la finalidad de lograr tus objetivos de peso y salud.
- ✓ Para este QUIZ se maneja una escala de puntos que van desde **10 hasta 30 puntos.**



CÓMO TE SIENTES CON RELACION A TU PESO?

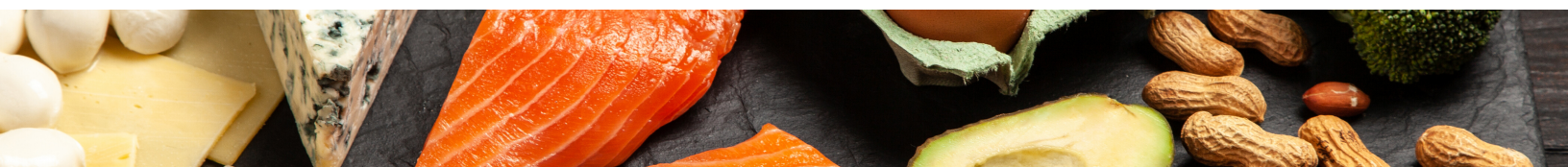
- PERFECTO. ESTOY EN MI PESO IDEAL Y ME SIENTO SENSACIONAL.
- BIEN, PERO PIENSO PODRÍA MEJORARLO Y RECUPEAR SALUD
- ESTANCADA Y/O FRUSTRADA

SIENTES QUE CON EL PASO DE LOS AÑOS SE HACE MÁS DIFÍCIL PERDER PESO Y SENTIRTE SALUDABLE. INCLUSO SIENTES QUE HAGAS LO QUE HAGAS GANAS PESO?

- NO
- NO ESTOY SEGURA
- SI, NO LOGRO BAJAR

¿CÓMO SIENTES TUS NIVELES DE ENERGÍA AL INICIAR UN NUEVO DÍA?

- ALTOS- ME SIENTO FRESCA Y DESCANSADA
- MEDIO HACIA BAJO -SIENTO QUE DORMÍ PERO NO DESCANSE
- MUY BAJO - ME LEVANTO YA AGOTADA, SIN ENERGÍAS





DURANTE EL DÍA Y AÚN HACIENDO TUS COMIDAS COMPLETAS (DESAYUNO, ALMUERZO Y CENA) COMO DESCRIBIRÍAS TUS NIVELES DE SACIEDAD

- ME SIENTO SATISFECHA. NO HAGO COMIDAS ENTRE COMIDAS.
- HAY DÍAS EN QUE SIENTO MÁS ANSIEDAD QUE OTROS PERO PUEDO AGUANTAR SIN CAER EN TENTACIONES
- SIENTO NECESIDAD DE COMER CONSTANTEMENTE Y ALIMENTOS ALTOS EN CARBOHIDRATOS Y PROCESADOS (GALLETAS, MUFFINS, SNACKS ETC)

CÓMO DESCRIBIRÍAS TUS "ANTOJOS" DURANTE EL DÍA

- NO TENGO ANTOJOS
- A VECES SIENTO ANTOJOS. UNOS DÍAS MÁS QUE OTROS
- CONSTANTES, QUIERO COMER "ALGO" A TODA HORA

COMO BUSCAS "COMPLACER" TUS "ANTOJOS" DURANTE EL DÍA

- CON COMIDAS COMPLETAS, SALADAS
- INDISTINTO, SOLO NECESITO "ALGO"
- SIEMPRE CON ALIMENTOS DULCES, HARINAS, GALLETAS





COMO DEFINES TU DIGESTIÓN

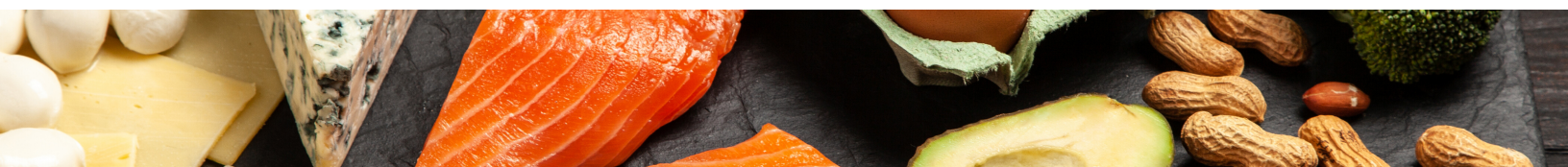
- NORMAL
- PESADA
- PESADA, GASES Y REFLUJO

COMO DEFINES TU ESTADO "COGNITIVO" DURANTE EL DÍA

- SIEMPRE MUY CONCENTRADO
- NORMAL/TOLERANTE
- FALTA DE MEMORIA, DESENFOCADA/ABRUMADA. POCA CONCENTRACIÓN

COMO CALIFICAS TU DESEO SEXUAL

- ALTO
- MEDIO
- BAJO Y HASTA DESMOTIVADA





SUFRES DE DOLORES DE CABEZA/MIGRAÑAS

- NUNCA
- MUY DE VEZ EN CUANDO
- MUY FRECUENTEMENTE

COMO CALIFICARÍAS TU ESTILO DE ALIMENTACIÓN

- MUY NATURAL Y HECHA EN CASA
- TENGO UN BUEN BALANCE ENTRE COMIDA NATURAL Y PROCESADA.
- CARGADA DE ALIMENTOS PROCESADOS, AZÚCAR Y CARBOHIDRATOS TIPO: CEREALES, PASTAS, GALLETAS, PANES, ETC

QUE TAN DISPUESTA ESTAS HACER CAMBIOS EN TU ESTILO DE ALIMENTACIÓN SI TE DIJERAN QUE TE LLEVARÍAN A RECUPERAR NO SOLO TU PESO IDEAL SINO TUS NIVELES DE ENERGÍA Y BIENESTAR.

- NADA DISPUESTA, NO TENGO FUERZA DE VOLUNTAD
- ALGO DISPUESTA
- MUY DISPUESTA





RESULTADOS

10

Felicidades! tu puntaje me dice que ya llevas un estilo de vida que te mantiene en un peso y salud muy bueno. Si tu objetivo es seguir mejorando sigue con tu estilo de vida "low carb" pero quizá las restricciones de carbohidratos en keto no son las ideales para ti. Si, aun así quieres contactarme te invito hacerlo a través de mywholisticway@gmail.com

15

Felicidades ! tu puntaje me dice que ya llevas un estilo de vida que te mantiene en un peso y salud muy bueno. Siempre será beneficioso ahondar en la vida low carb y es posible que no requieras bajar tanto tu consumo de carbohidratos. Mi guía Keto para principiantes es ideal para seguir aprendiendo. Puedes descargarla ahora mismo con un clic en el boton.

20

LLEGASTE AL SITIO INDICADO. Este puntaje nos dice que en efecto eres un candidato ideal para iniciar cambios en tu estilo de alimentación y hábitos y que la alimentación cetogenica puede traer grandes beneficios para ti. Mi guía descargable puede ser ideal para ti. Puedes descargarla con solo un clic en el botón que verás a continuación

Aún tienes dudas si keto es para ti, con solo un clic en el enlace agenda ya una llamada gratis de 20 minutos en donde te aclaro tus inquietudes.

30

LLEGASTE AL SITIO INDICADO. Este puntaje nos dice que en efecto eres un candidato ideal para iniciar cambios en tu estilo de alimentación y hábitos y que la alimentación cetogenica puede traer grandes beneficios para ti.

No esperes más, con solo un clic agenda ya una llamada gratis de 20 minutos en donde te aclaro tus inquietudes.



RECOMENDACIONES FINALES

Tu puntaje final se ubica entre 10-15 puntos:

Felicidades! este resultado nos indica que ya llevas un estilo muy saludable de alimentación y aunque siempre podemos incluir mejoras y así obtener resultados de salud, energía y peso... tú ya estas en ese camino. Pero si eres de las que amas tener más y mejor información te ofrezco la guía **Keto Para Principiantes** y el **Máster Class** con las cuales sin duda podrás ampliar la información y conocimientos.

Tu puntaje final se ubicó en los 20 puntos:

Tengo muy buenas noticias para ti. Comienza con mí Guía descargable: Keto para Principiantes. Una excelente manera de empezar a incluir cambios en tu estilo de alimentación y con ello poder mejorar niveles de energía, vitalidad y lograr tu peso deseado. Quieres intentarlo sola, a tu ritmo y quieres saber cómo y por dónde empezar, allí encontrarás: conceptos, explicaciones, estrategias para aplicar con más éxito, lista de alimentos a incluir, alimentos que debemos eliminar, lista de compras de supermercado y hasta 7 días de menú Keto con recetas incluidas.

**¿Qué esperas?
Descárgala ya y empieza a disfrutar tu vida cetogénica.**

SÍ, QUIERO LA GUÍA



RECOMENDACIONES FINALES

Tu puntaje final se ubicó en los 30 puntos:

Llegaste al sitio ideal. No es momento de preocuparse es momento de actuar.

Ya sabes que aunque las cosas no lucen bien, te sientes desmotivada, sin energías y no logras llegar a tu peso ideal debes tomar acciones para conseguir la mejor versión de ti misma.

Para ello he diseñado un plan que llamo **Plan Keto 12 semanas; Transforma tu vida**. Durante 12 semanas te acompañó a descubrir la alimentación cetogenica y sus beneficios. Incluye 12 semanas de menú guiado, recetas, seguimiento e información básica para que este cambio venga acompañado de conceptos claves que hagan que la vida cetogenica llegue para quedarse y con ella vuelvan tus niveles de energía, vitalidad y el camino a obtener tu peso ideal.

¿Te Atreves?

Pero aún quieres saber como funciona este Plan y como es trabajar conmigo. Entonces Agenda una llamada gratuita de 20 minutos y conversamos. Contáctame

**SÍ, QUIERO la llamada
20 minutos**