



¿QUÉ ES EL PROGRAMA TLS FLEX? ¿QUÉ SON LOS ALIMENTOS DE UNA DIETA FLEXIBLE (ANTOJOS)?

El Programa TLS® Flex es para los que quieran tener éxito siguiendo el estilo de vida TLS. Ya sea que vaya a pasar fuera el fin de semana y desee consumir comidas que le permitan tener flexibilidad a la hora de comer, o que desee incorporar algunos de sus alimentos favoritos que no están incluidos en su menú saludable TLS normal, usted puede usar el Plan TLS Flex con moderación dentro de su dieta.

Los alimentos de una dieta flexible son aquellos que pueden antojársele, como por ejemplo pizza, hamburguesa con queso, alcohol, pasta o dulces. En el Programa TLS Flex, usted puede disfrutar de uno o dos de estos alimentos mientras sigue cumpliendo los objetivos de su programa TLS. ¡Pero no olvide que el tamaño de la porción sigue siendo importante!

SÍ

¿ESTE PROGRAMA ES PARA MÍ?

NO

ESTE PROGRAMA **ES** PARA USTED SI:

- Puede seguir las pautas de su plan TLS y darse un antojo de vez en cuando no le hará volver a los hábitos alimentarios poco saludables (p. ej., puede ir a una pizzería a comerse una o dos porciones de pizza con ensalada y no sentirse tentado a volver por más pizza al día siguiente durante la hora del almuerzo).
- Es más probable que usted siga su plan TLS si sabe que puede darse un antojo de vez en cuando para que no se sienta limitado.
- Ha alcanzado sus metas y quiere seguir su estilo de vida según el Programa TLS en el cual la mayoría de sus comidas son saludables, pero algunas veces disfruta de otras opciones sin impedir su progreso.

ESTE PROGRAMA **NO** ES PARA USTED SI:

- Siente que carece de autocontrol y fuerza de voluntad para darse un antojo de forma controlada (p. ej., planea comer un pedacito de pastel en una fiesta de cumpleaños, pero se le antoja más y come más porciones días más tarde).
- Sabe que darse un antojo se convertirá en un día, una semana o un mes de malos hábitos alimentarios.
- Tiene la sensación de que eso impedirá su progreso.

Después de comer los alimentos de una dieta flexible, asegúrese de volver al buen camino. **No se dé un antojo tras otro;** entre ellos, elija alimentos sanos.



CONSEJOS PARA EL ÉXITO CON TLS FLEX:

- Recuerde que la **grasa, la fibra y las proteínas mitigan el efecto glucémico**, por lo que añadir alimentos con estos elementos a su dieta flexible lo ayudará.
 - **Los alimentos ricos en carbohidratos** son mejores opciones que los alimentos ricos en grasa porque los carbohidratos no tienen un efecto tan intenso sobre los adipocitos. Los alimentos ricos en grasas se almacenan como grasa corporal con mayor eficacia que los carbohidratos o las proteínas porque la grasa apenas necesita energía para transformarse.
 - **Tenga en cuenta la cantidad a la hora de darse un antojo.** Es mejor comer un trocito de pastel de chocolate para superar el antojo que comerse la mitad del pastel.
 - Recuerde, **es solo un antojo, por lo que no se trata de seguir** una dieta flexible un día entero.
 - Elegir una dieta flexible de alimentos **bien equilibrados puede serle más útil** que comer muchos dulces.
- Por ejemplo:**
- » Hamburguesa con panecillo y batatas fritas en lugar de papas fritas.
 - » Dos porciones de pizza (con ensalada).
 - » Un plato de pasta que contenga una fuente de proteínas.
 - » Fajitas de pollo o camarones con dos tortillas (y muchas verduras).
 - » Arroz o fideos salteados con pollo.
 - » Aumente la cantidad de verduras en su dieta flexible siempre que pueda (p. ej., pasta primavera, ensalada con pizza y albóndigas hechas con puré de verduras).
- **Planee los alimentos de su dieta flexible.** Si no los planea, puede que caiga en la tentación y se exceda más de lo permitido.
 - **Alterne los antojos** con comidas aptas según TLS.
 - **Reserve los antojos de su dieta flexible para cuando planea salir a cenar o para una ocasión especial.** A veces, darse el antojo de comer una galleta mientras ve televisión por la noche no es tan gratificante como salir a cenar con los amigos o la familia.
 - Si elige comer comida rápida, **opte por la porción para niños.**
 - Si desea una bebida alcohólica, una comida poco saludable y postre, debe escoger **solo uno de estos**, especialmente si está intentando perder peso.
 - Elija **alimentos horneados en lugar de fritos.**
 - Evite hacer trampa cuando esté hambriento pues puede excederse.
 - Evite darse un antojo mientras vea la TV. Se tiende a comer entre un 10% y un 25% más durante esa actividad.
 - Coma despacio y a conciencia.

HAGA VERSIONES MÁS SANAS DE SUS ANTOJOS

- Use yogur o frijoles negros en la harina preparada para brownies.
- Hornee con TLS Malteada Nutritiva (descargue el documento TLS Shake and Bake en tlsSlim.com).
- Prefiera la pizza con masa de coliflor (ni siquiera notará la diferencia).
- Utilice aceite de oliva con sabor a mantequilla en lugar de mantequilla en las palomitas de maíz.
- Consuma Gelato en lugar de helado (el gelato se fabrica con leche, no con crema).

- Prepare (chips) de verduras con remolacha, calabacita, col rizada, batatas o zanahorias en lugar de comprar bolsas de papitas fritas.
- Pele los frutos secos para no comer demasiados.
- Sustituya la harina de almendra por harina de trigo o refinada.
- Consuma pasta a base de verduras en lugar de pasta refinada de trigo.

Consejos sobre el alcohol

- Evite comer alimentos ricos en grasas combinados con alcohol.
- Si el alcohol es el “alimento” de su dieta flexible, es mejor no consumir bebidas cargadas de carbohidratos como la cerveza o las bebidas con jugos o mezclas frutales. **Solo beba vinos secos y licores como vodka, tequila y ginebra.**
- Limite su consumo de alcohol a **una o dos copas.**
- Si consume más de una bebida alcohólica, **beba agua entre copas.**
- Cuando beba alcohol, tenga en cuenta que la **soda o el agua mineral es mejor** que la tónica.

Consejos sobre los dulces

- Es mejor **comprar en una pastelería** en lugar de preparar una bandeja o comprar una caja entera en el supermercado. **Las pastelerías ofrecen porciones individuales.**
- Elija el **chocolate negro en lugar de** chocolate con leche.
- Pruebe usar **cacao crudo.** Solo contiene 1 gramo de azúcar por cada media taza.

Consejos sobre el ejercicio

- Haga ejercicio el día que se dé un antojo porque será más probable que quemé grasa en lugar de músculo.
- El ejercicio es sano porque **disminuye las reservas de glucógeno** (los glúcidos que su organismo quema para obtener energía). Hacerlo los días que consuma alimentos de su dieta flexible ayuda a que el **organismo no acumule carbohidratos en forma de grasa** hasta que las reservas de glucógeno estén llenas de nuevo.

Zonas de peligro

- Comer tarde en la noche.
- Beber alcohol (o comer pan) antes de que se sirva la comida y beber alcohol con la comida.
- Comer cuando se está estresado.

Suplementos y TLS Flex

- Siempre **tome los suplementos de TLS según las instrucciones**, especialmente TLS CORE y TLS Té Adelgazante antes de consumir los alimentos de su dieta flexible. Estos productos ayudan a manejar el apetito y favorecen la sensación de saciedad, así que será menos probable que se exceda.
- Considere beber una **TLS Malteada Nutritiva u otra malteada a base de vegetales** antes de salir si sabe que podría tener tentaciones. Con muchas proteínas y fibra, se sentirá saciado durante más tiempo.
- Asegúrese de descargar el documento *Shaking & Baking with TLS* para curar los antojos que pueda tener con recetas más sanas. Este documento se encuentra en tlsSlim.com > Recursos > Descargas de programas.