



Dieta proteinada Kot para pérdida de peso

El placer de adelgazar

Dieta proteinada Kot para pérdida de peso

El placer de adelgazar

La reeducación alimentaria acompañada de una pauta de alimentación correcta y de ejercicio físico adecuado, son las claves para mantener la salud, el peso óptimo y desarrollar un nuevo estilo de vida.

Los regímenes hipocalóricos son a menudo seguidos de una manera repetitiva y en un contexto no estructurado. Conllevan una reducción del metabolismo de base que ralentiza la pérdida de peso. Todo ello produce desánimo y abandono del régimen.

Kot propone un programa de pérdida de sobrepeso asociado a una gama de proteínas de alto valor nutricional, con sabores originales e innovadores.



Dieta proteinada Kot para pérdida de peso

El placer de adelgazar

El método KOT es un método desarrollado por el Dr. Reginal Allouche, basado principalmente en el uso de proteínas de alto valor nutricional para el tratamiento del sobrepeso. **Permite obtener resultados rápidos con una normalización de los hábitos alimenticios.** La estabilización de la pérdida de peso a largo plazo se facilita por la educación nutricional del método.

Tradicionalmente la palabra **“dieta”** es sinónimo de sacrificio, hambre, renuncia, mal humor y frustración. El protocolo dietético KOT constituye un nuevo concepto en la lucha contra el sobrepeso: **“el placer de adelgazar”**. En su extensa gama de productos te ofrece más de 60 referencias con distintas texturas y sabores con las que podrás disfrutar mientras adelgazas.

Los productos KOT están elaborados a base de proteínas de alto valor nutricional, son de índice glucémico bajo y pobres en lípidos. Entran en la composición del menú habitual de modo equilibrado, incrementando el consumo energético basal y aportando sensación de saciedad.

Las proteínas son elementos fundamentales en la estructura celular de nuestro organismo y están implicadas en la mayoría de los procesos biológicos vitales. Aportar proteínas de alta calidad es imprescindible para el óptimo funcionamiento de dichos procesos.

Características

El método KOT se trata de un régimen:

1. Normoproteico

Cubre las necesidades proteicas del organismo. Este tipo de regímenes es a menudo confundido con dietas hiperproteicas, pero en realidad son los productos los que son hiperproteicos, el régimen en sí respeta las normas nutricionales convencionales. Las cantidades diarias de proteínas recomendadas para sujetos no deportistas dentro de esta dieta no sobrepasan las recomendaciones de aporte de proteínas.



Dieta proteinada Kot para pérdida de peso

El placer de adelgazar

La cantidad de proteínas se calcula en función del peso ideal de la persona:

- 1,2 gr de proteínas por Kg de peso y por día en la mujer
- 1,5 gr de proteínas por Kg de peso y por día para el hombre

Cada vez que se avanza en las fases de la dieta se disminuye la cantidad de sobres hiperproteïnados y se aumenta la proteína aportada de los alimentos convencionales, carne, legumbres, lácteos.

2. Hipocalórico

El nivel calórico de la etapa Intensiva es de 1050 a 1200 Kcal, con un aporte de hidratos de carbono controlado.

3. Índice glucémico bajo

Todos los productos Kot tienen un índice glucémico bajo (menor de 50) lo que disminuye el depósito de azúcares bajo forma de grasa.



Dieta proteinada Kot para pérdida de peso

El placer de adelgazar

Propiedades

1. Calidad de las proteínas Kot

No todas las proteínas son iguales en el contexto de un plan nutricional, Kot las selecciona en función de su valor biológico a fin de obtener un producto final de muy alta calidad.

2. Velocidad de digestión de las proteínas Kot

Existe una distinción entre las proteínas “rápidas” (las proteínas del suero de la leche) y las proteínas “lentas” (las caseínas).

Las proteínas Kot contienen en mayor parte caseínas de lenta digestión cuya utilización metabólica conduce a una síntesis óptima de proteínas corporales y una buena protección de la masa muscular del organismo.

3. Acción termogénica de las proteínas Kot

La asimilación de las proteínas produce una termogénesis más importante que la producida por glúcidos y lípidos: más del 25% de las calorías ingeridas bajo forma de proteínas son dispersadas bajo forma de calor contra un 10% de los glúcidos y un 1% de los lípidos.

4. Ratio triptófano/ácidos aminados libres de los productos Kot

El triptófano es el precursor de la serotonina, neurotransmisor que actúa sobre el centro de la saciedad a nivel del sistema nervioso central, reduciendo el apetito.

El ratio triptófano/ácidos aminados libres es superior al de los alimentos proteicos corrientes. Al consumir las proteínas Kot, se estimulará la síntesis de serotonina y será un factor que permitirá reducir el apetito.

5. Los productos Kot son bajos en sodio



Dieta proteinada Kot para pérdida de peso

El placer de adelgazar

6. Índice glucémico bajo

Los alimentos de IG elevado favorecen un aumento desproporcionado de la glucemia. Con la finalidad de metabolizar éste exceso de glucosa sanguínea, el páncreas debe secretar cantidades elevadas de insulina, hormona que favorece el almacenamiento de las grasas.

Los glúcidos que forman parte de la composición de los productos Kot están en muy baja concentración y presentan un IG bajo. De este modo es posible evitar la variación de la glicemia en el transcurso de la jornada.

7. Alta seguridad alimentaria

Normas bacteriológicas, microbiológicas y controles organolépticos se realizan de forma regular en cada etapa de la fabricación. Trazabilidad desde la materia prima hasta el producto final. Sin gelatina bovina, sin organismos genéticamente modificados, según la reglamentación vigente. Etiquetaje reglamentario editado a partir de análisis químicos rigurosos realizados por un laboratorio exterior.

Ventajas

El protocolo Kot para la pérdida de sobrepeso, se lleva a cabo de una forma segura, rápida, fácil y eficaz a través de su desarrollo en tres etapas: **INTENSIVA, PROGRESIVA Y DE ESTABILIZACION.**

1. Adelgazamiento rápido desde los primeros días:

- Pérdida de 1,2 a 1,5 Kg en una semana de fase INTENSIVA
- Pérdida de 800 gr a 1 Kg en una semana de fase PROGRESIVA

2. Cumplimiento del régimen, facilitado por la variedad y calidad gustativa de los sabores Kot

3. Ausencia de hambre favorecida por la saciedad que provocan las proteínas

4. Vitalidad aportada por el alto valor nutricional de las proteínas Kot

5. Estabilización del peso a largo plazo, por la educación nutricional que el enfoque aporta



Dieta proteinada Kot para pérdida de peso

El placer de adelgazar

Etapas del protocolo de adelgazamiento

	KOT INTENSIVO	KOT PROGRESIVO	KOT ESTABILIZACIÓN
1-3 Kg	1 semana	1 semana	2 semanas
4-5 Kg	2 semanas	2 semanas	3 semanas
6-8 Kg	3 semanas	3 semanas	4 semanas
+8 Kg	+2	+2	+2



Indicaciones y contraindicaciones

El protocolo Kot de adelgazamiento puede ser seguido por todas aquellas personas que quieran perder hasta un máximo de 8-10 kilos de peso y además NO tengan contraindicación absoluta para realizarlo, a saber:

- Diabetes tipo I
- Insuficiencia cardíaca
- Insuficiencia hepática
- Insuficiencia renal
- Embarazo y lactancia
- Accidente cerebro-vascular o coronario de menos de 1 año de evolución
- Enfermedades oncológicas en actividad/ tratamiento
- Trastornos psicológicos y de la alimentación severos

El protocolo Kot de adelgazamiento no está diseñado para ser seguido por personas con obesidad, cuyo IMC sea superior a 30, sin una consulta médica previa.

Los productos Kot, hiperproteicos-hipoglucídicos, han sido diseñados para COMPLEMENTAR un programa de alimentación y NO para sustituir a la misma.

**Consúltenos
para que le facilitemos
el protocolo de pérdida de sobrepeso Kot.**

Puede adquirir todos los productos Kot en nuestra tienda on-line.