



¡Te felicitamos por la intención de conocer nuestros productos y dar el primer paso para mantenerte en forma!

Existen tres principales razones por las cuales algunas personas se les dificulta seguir un plan de alimentación:

- 1.- Son muy caras.
- 2.- No cuentan con el tiempo para surtir.
- 3.- No encuentran todos los productos que se recomiendan consumir.

Puedes olvidarte de esos inconvenientes y en ynooby estamos dispuestos a ayudarte.

En esta página encontrarás un apartado con las siguientes opciones. Puedes elegir la que mas te convenga.

2000 Kcal.

1800 Kcal.

1600 Kcal.

1400 Kcal.

Cualquier opción consta de una despensa para una persona que rinde 6 días. Los productos de la despensa cambian cada semana para que disfrutes variedad.

Las despensas se basan en la información proporcionada por la Secretaría de Salud en su artículo de carácter público “Guía de alimentos para la población mexicana”. Que brinda opciones de consumo con validez científica.

Sugerencias de consumo:

hombres	mujeres
 2000 Kcal de consumo permanente con actividad física regular.	 2000 Kcal con alta actividad física
 1800 Kcal cuando se tiene poca actividad física.	 1800 Kcal con actividad física regular.
 1600 Kcal para bajar de peso.	 1600 Kcal con poca actividad física
 1400 Kcal para personas con obesidad (consulte antes con su médico)	 1400 Kcal para bajar de peso

Puedes intercalar de una semana a otra las diferentes opciones, según tus necesidades y que tu cuerpo se adapte. No lo consideres una dieta, considéralo un estilo de vida.

Esperamos que esta información te haya sido útil y te deseamos éxito con tu decisión. Si necesitas mayor información puedes comunicarte con nosotros y te atenderemos con gusto.

En ynoby nos importa la inclusión cuando indicamos hombre y mujer nos referimos exclusivamente a las cuestiones genéticas. La información presentada es dirigida a personas mayores de edad. Puedes consultar nuestros términos y condiciones en ynoby.com