PronoKal®

BIENVENIDO

al viaje hacia tu nuevo estilo de vida

Siempre a tu lado

Con PronoKal®, contarás con un equipo de expertos y un seguimiento digital continuo

En **PronoKal®** encontrarás toda la ayuda y los recursos necesarios para **perder peso de forma eficaz y mantener los resultados logrados** de forma duradera.

En este camino cuentas **con un equipo de expertos a tu lado**:

Médico

Pautará tu método y te guiará desde el inicio, asegurando que todo se cumple correctamente.

Equipo de coaches nutricionales

Te ayudará a seguir las pautas nutricionales y a mantenerte motivado.

Técnicos en actividad física

Te ayudarán a incorporar el ejercicio a tu día a día.

Expertos en coaching o apoyo psicoemocional

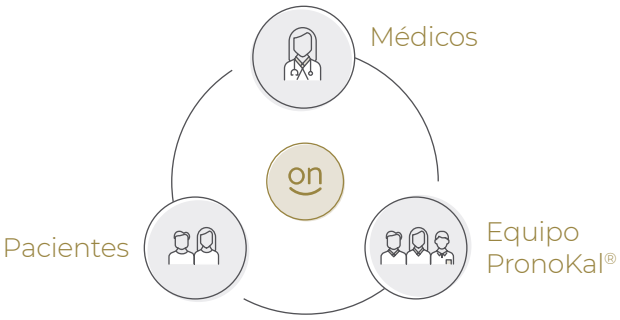
Te darán las claves para centrarte en tu objetivo **perder peso y mantenerlo**.

Con PronoKal®, al perder peso no solo te verás mejor, sino que además disfrutarás de una mejor calidad de vida.

Porque lo más importante de alcanzar tu objetivo es que te sientas bien, tanto mental, como física y emocionalmente.

Acompañamiento digital continuado con **PronoKal® Connect**

Nuestros métodos cuentan con la **tecnología exclusiva de PronoKal® Connect**, la herramienta que **interconecta a todos los profesionales** del equipo y a través de la que **ellos y tú mismo seguiréis tu evolución** de cerca.



¿Cómo funciona?

Al empezar tu método, recibirás la **báscula inteligente** de PronoKal® Connect.

Tu **báscula estará conectada con la app** de PronoKal® Connect para que, al pesarte, puedas **seguir tu evolución y compartir tus avances** con el equipo de expertos.

Además, en la app encontrarás información y recursos claves para seguir el método y tus pautas nutricionales, de ejercicio y de motivación diarias.

Un acompañamiento exclusivo continuado que no te puedes perder.

- **Tu evolución de grasa y músculo** a tráves de la **báscula inteligente**
- **Ejercicios** con vídeos demostrativos
- La información relativa a **tu paso**
- Consejos **nutricionales**
- Recomendaciones de **coaching**
- Ideas de **recetas y menús**

PronoKal® marca la diferencia

La mejor elección para perder peso y mantenerlo

1 PronoKal®: una metodología avalada científicamente

Más de 20 publicaciones científicas demuestran la eficacia, la calidad y la seguridad de la pérdida de peso con PronoKal®, además del mantenimiento de los resultados:

Eficacia

PronoKal® es un método basado en un protocolo específico de **dieta cetogénica baja en grasas**, con el que los **resultados** son visibles desde los **primeros días**.

Calidad

La pérdida de peso se realiza a expensas de la **grasa sobrante**, contribuyendo a **mantener la masa muscular**.

Seguridad

Los métodos de PronoKal® ofrecen una **pérdida de peso saludable** y la **supervisión constante** de un completo equipo de expertos.

Mantenimiento

Te ayudamos a adoptar unos **hábitos de alimentación y un estilo de vida más saludables** que podrás mantener durante toda tu vida.

La fórmula PronoKal®

Método con aval científico + Equipo de expertos + Acompañamiento digital de PronoKal® Connect = **Mejores resultados**

2 Nos adaptamos a ti

Los **programas de PronoKal®**: distintos caminos, un mismo destino. **¿Cuál es el tuyo?**

PnK METHOD PronoKal®

Para perder peso eficazmente y adoptar **un estilo de vida saludable**.

PnK Expert PronoKal®

Para las personas **mayores de 60 años que quieren bajar de peso**.

PnK Diaprokal PronoKal®

Para que personas con **diabetes tipo 2** o **prediabetes pierdan peso y controlen su glucemia**.

PnK Define PronoKal®

Para aquellas personas que quieren **eliminar la grasa localizada**.

3 Te acompañamos hasta donde tú quieras

Una vez alcances tu objetivo, **te seguiremos acompañando mientras necesites** para ayudarte a mantener los resultados y los nuevos hábitos de vida adquiridos.

Podrás seguir teniendo acceso a los recursos de **PronoKal® Connect** y te ofreceremos la ayuda necesaria para mantener el éxito.

4 Todos los caminos llevan a PronoKal®

- **Desde tu casa:**

901 930 530 | info@pronokal.com

- **O bien, en los centros de atención presencial:**

Madrid: C/ O'Donnell, 20 - 28009
Barcelona: C/ Roger de Llúria, 58 - 08009
Valencia: C/ Sorní, 36 - 46004

Conceptos clave

Todo aquello que debes conocer

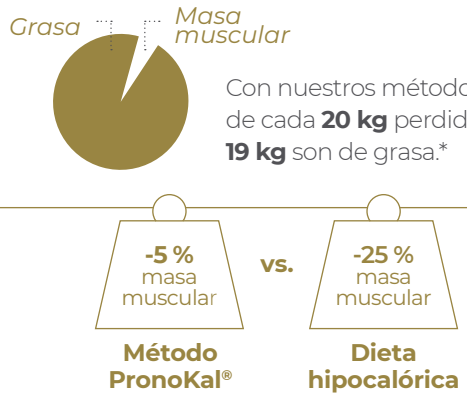
¿Qué es la **cetosis**?

Es un proceso natural del cuerpo que se produce cuando hay un aporte muy bajo de hidratos de carbono y que se basa en **utilizar las reservas de grasa como fuente de energía**.

¿Qué es la **dieta cetogénica** de **PronoKal®**?

Es un tipo de **dieta baja en hidratos de carbono y muy baja en grasas** que permite a tu cuerpo utilizar las reservas de grasa como fuente de energía.

El resultado es una **pérdida de peso a expensas**, casi exclusivamente, **de masa grasa**.



¿Qué **señales** indican que **tu cuerpo está en cetosis**?

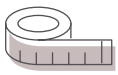
En los dos o tres primeros días, en algunos casos, podrías sentir dolor de cabeza, cierta sensación de hambre o de falta de energía. Es normal, no hay que preocuparse. Una vez entres en cetosis, **todo esto desaparecerá** y disfrutarás de todos los beneficios.

Es **importante beber dos litros de agua al día**, ya que **te ayudará a mejorar la eliminación de cuerpos cetónicos**. Al entrar en cetosis orinas más y más a menudo, eliminando agua y electrolitos. Por eso es tan importante que tomes la suplementación indicada para compensar esta eliminación, como te habrá indicado tu médico en la primera visita.

*Gomez-Arbelaez D, Bellido D, Castro AI, *et al.* Body Composition Changes After Very-Low-Calorie Ketogenic Diet in Obesity Evaluated by 3 Standardized Methods. J Clin Endocrinol Metab. 2017;102(2):488-98.

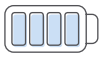
Descubre los **beneficios** de la **cetosis**

En **PronoKal®** solo entendemos una forma de poner en práctica la dieta cetogénica: **con las garantías de un protocolo médico y la supervisión de nuestro amplio equipo de expertos**.



Pierdes peso y volumen rápidamente

No tienes hambre



Sientes más energía

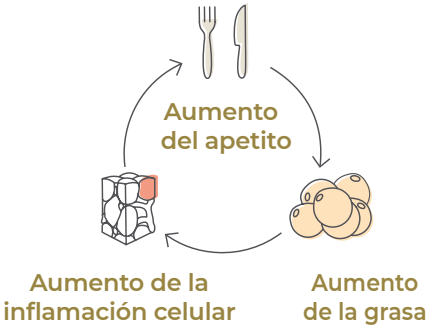
Sientes bienestar

¿Qué es la LIPOINFLAMACIÓN y por qué es necesario tratarla?

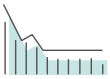
Todos los tratamientos de **PronoKal®** consiguen una pérdida de peso eficaz y duradera y, además, ayudan a combatir la lipoinflamación, que es la causa de la recuperación del peso en la mayoría de las dietas.

Más concretamente, la **lipoinflamación** es una consecuencia del **aumento de la grasa corporal**, que se caracteriza por desencadenar un **proceso inflamatorio crónico a nivel celular**.

Este proceso inflamatorio provoca una retroalimentación o reacción en cadena, que se caracteriza por:



Este círculo vicioso está directamente relacionado con el **aumento de peso y la tendencia a recuperarlo** tras finalizar una dieta. Por eso, **los métodos de PronoKal® se basan en** una metodología dirigida específicamente a **resolver la lipoinflamación** para conseguir:



Mantener el peso perdido

Reducir el riesgo cardiovascular

Controlar el apetito

Descubre las etapas del viaje con PronoKal®

1 Pasos **1**, **2** y **3**

Es la etapa cetogénica, en la que conseguirás **perder la mayor parte del peso** en forma de grasa, manteniendo la masa muscular.

2 Pasos **4** y **5**

Son la **Clave del Éxito** y es el momento de **introducir** poco a poco los **distintos grupos de alimentos** hasta alcanzar tu peso objetivo y conseguir el cambio de hábitos.

3 Etapa **Mi Nuevo Estilo de Vida**

Una vez alcanzado tu objetivo, estaremos a tu lado durante 2 años para ayudarte a afianzar unos **hábitos saludables y a mantener tu peso**.

La **suplementación**, un imprescindible en tu viaje

La suplementación que te ha pautado tu médico de manera personalizada está pensada para **cubrir todas tus necesidades nutricionales** en cada paso.

Su toma **garantiza todos** los **nutrientes necesarios** y evita estados carenciales.

Alimentos PronoKal®

Mucho más que productos para perder peso

Todos los alimentos PronoKal® proceden de **fuentes de proteínas naturales** y contienen **15 g de proteína y 50 mg de DHA**, un ácido graso de la familia de los Omega 3. La unión de la proteína de alta calidad y el DHA en la proporción adecuada da lugar a **ProteinDHA®**, la fórmula patentada con la que perderás peso eficazmente y mantendrás los resultados.

Tortillas, sopas, bebidas, postres, barritas, chips... Nuestra extensa gama de alimentos te ofrece **diferentes texturas y sabores que se adaptan a ti**; todos con el contenido nutricional **óptimo** para ayudarte a perder peso y a mantener los resultados.

Coaching nutricional

A tu lado en todo el camino

El coaching nutricional es una parte clave de nuestros métodos, ya que tu capacidad para mantener los resultados dependerá de hasta qué punto **incorpores los nuevos patrones de conducta y pensamiento relacionados con la comida que trabajarás con tu coach nutricional**. Su principal función es ayudarte a hacer este cambio en tu vida.

En **PronoKal®** cuentas con un **equipo de profesionales del coaching nutricional** que trabajará contigo para ayudarte a:

- **Adoptar** el nuevo estilo de vida.
- **Relacionarte** de una forma saludable con la comida, enseñándote a cambiar los patrones interiorizados.
- **Ayudarte** a identificar las dificultades y darte las herramientas o técnicas para superarlas.

Necesitas saber

La visita de coaching nutricional tiene una duración aproximada de **30 minutos** en la primera visita y de **15 minutos** en las visitas de seguimiento.

Tu coach nutricional te explicará todas las herramientas que tienes a tu disposición para ayudarte a gestionar tus pensamientos y emociones durante este proceso, ya que **tu cambio de estilo de vida debes hacerlo a todos los niveles: con la mente, el cuerpo y el corazón**.

El coaching nutricional: tu aliado para cumplir el plan alimentario

¿Tienes una boda o un compromiso? ¿Te gustaría descubrir nuevos sabores o formas de cocinar? ¿No sabes qué opciones elegir para tu plan alimentario?

Durante todo el tratamiento, **tu coach nutricional ayudará a organizar y a seguir tu plan nutricional, adaptándolo a tus necesidades en cada momento**.

PronoKal® connect

En PronoKal® Connect, gracias al coaching nutricional, encontrarás la ayuda y las herramientas necesarias para seguir las nuevas pautas nutricionales y, además, **podrás consultar múltiples recetas**.

Actividad física

Parte imprescindible del método con la que marcarás la diferencia

Practicar ejercicio desde el primer día te ayudará a:

- **Obtener los máximos beneficios de tu pérdida de peso**
- **Reducir la flacidez y aumentar el tono muscular**
- **Proteger tu salud cardiovascular**
- **Mantener el peso ideal alcanzado**
- **Prevenir dolores articulares y musculares**
- **Dormir mejor**
- **Verte y sentirte mejor**

¿Qué **tipo de ejercicio**?

En estos primeros pasos el más importante es el de **tonificación muscular, porque**:

1

Es el mejor ejercicio para mantener la masa muscular, algo muy importante ya que el músculo es el motor donde se oxida la grasa.

2

Lograr **mantener músculo desde el principio** gracias a estos ejercicios significa poder **mantener el peso ideal** logrado.

3

Una vez superada la etapa de cetosis ya podrás avanzar, combinando el ejercicio de tonificación con el **cardiovascular**.

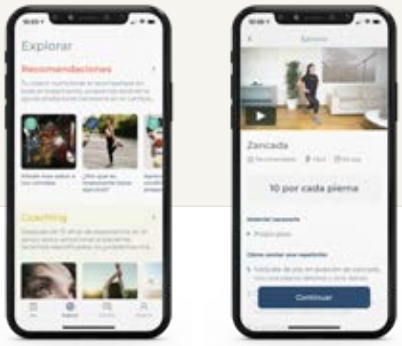
¿Cómo?

En cada paso encontrarás una **serie de ejercicios adecuados para ti**. La pauta de ejercicio físico que se presenta en cada paso se basa en:

- Ejercicios sencillos y seguros que puedes **practicar en casa**.
- Los ejercicios están distribuidos por **bloques** (la duración dependerá del paso en el que te encuentres), en **orden de importancia y por tiempo**, para que puedas organizarte y hacer más o menos bloques en función del tiempo del que dispones.
- **Practícalos los días de la semana** según las indicaciones de cada paso, al menos, los ejercicios del primer bloque.

PronoKal® connect

En la app de **PronoKal® Connect**, los ejercicios se presentan a través de unos prácticos vídeos ilustrativos que te ayudarán a cumplir correctamente con tu plan de actividad física.



Preguntas y respuestas

Resolvemos tus dudas

Aquí encontrarás todas las respuestas a las principales dudas que te pueden surgir durante tu viaje con **PronoKal®**:

Preguntas **sobre servicios y herramientas**

¿Cómo puedo contactar con PronoKal®?

Vía telefónica: un grupo especializado de coaches nutricionales te acompañará y guiará durante el proceso de pérdida y mantenimiento del peso en el **901 930 530**.

Presencialmente:
Madrid: c/ O'Donnell, 20 - 28009 **| Barcelona:** c/ Roger de Llúria, 58 - 08009 **| Valencia:** c/ Sorní, 36 - 46004.

¿Cómo puedo acceder a PronoKal® Connect?

Una vez realizada la visita con tu médico, te daremos acceso a este servicio en tu primera visita dietética. Recibirás un correo electrónico con las instrucciones que debes seguir. La báscula inteligente de bioimpedancia la recibirás a través de tu primer pedido.

¿Quién se encarga del acompañamiento profesional de coaching?

Tu coach nutricional. Siempre que tengas dudas o necesites ayuda, puedes contactar con este departamento, bien llamando por teléfono al **901 930 530**, o bien a través de la app de **PronoKal® Connect**.

Una vez tengas acceso a **PronoKal® Connect**, descubrirás múltiples recursos que te ayudarán a superar cualquier imprevisto y a mantenerte motivado.

¿Necesito pedir el acompañamiento del coach nutricional?

No lo necesitas, ya que este acompañamiento forma parte de nuestros métodos y se lleva a cabo a través de la visita dietética. La figura del coach nutricional será imprescindible para asimilar los nuevos patrones de conducta.

¿Puedo conseguir gratuitamente más ejercicios de actividad física?

Recuerda que la pauta de ejercicios está disponible en formato vídeo en la app de **PronoKal® Connect**.

¿Qué es la hoja de idoneidad y qué validez tiene?

La hoja de idoneidad que cumplimentará tu médico determina que puedes realizar el tratamiento, ya que no presentas ninguna contraindicación que lo impida. En los Pasos 1, 2 y 3 tiene una validez de 15 días desde que tu médico te la entrega, mientras que en los Pasos 4 y 5 su validez es de 30 días.

¿Cómo adquiero mi plan alimentario?

Tienes dos opciones para adquirir los alimentos necesarios para tu plan nutricional. Puedes enviar la hoja de idoneidad a la dirección de correo electrónico **apoyonutricional@pronokal.com** o mandar una foto de dicha hoja

por WhatsApp al **647 247 074**, o bien remitírnosla mediante fax al **900 804 400**. Si eres de Madrid, Barcelona o Valencia, también tienes la posibilidad de acudir a nuestros centros presenciales, entregar la hoja de idoneidad y adquirir tu plan alimentario al momento.

Preguntas **prácticas**

Me he quedado sin producto. ¿Qué hago?

Simplemente, ponte en contacto con tu médico o llámanos al **901 930 530** y contacta con tu coach nutricional.

¿Cómo tomo la suplementación los primeros días?

Para el Método PnK®, la pauta indicada es la siguiente:

1er día: no suplementación.
2º día: 1 sobre de Unicomplex Plus por la mañana y 1 cápsula de sodio por la mañana y otra en la comida.
3er día: según la pauta de tu médico.

Para el resto de métodos, como PnKDiaproKal, PnKExpert y PnKDefine, existen variaciones. Consulta siempre a tu médico.

¿Cuándo me tomo la suplementación, antes o después de las comidas?

Para conseguir una mejor tolerabilidad, es preferible tomarla después de las comidas y siempre evitando tomarla con bebidas calientes.

¿Cuánto tardaré en entrar en cetosis?

Habitualmente entrarás entre las 24 horas y las 72 horas siguientes desde el inicio del tratamiento.

¿Qué pasa si rompo la cetosis?

Contacta con tu médico. Él o ella te ayudará a seguir con el tratamiento de la manera más eficaz.

¿Cómo se preparan los productos?

Hay productos listos para tomar y otros que podrás preparar siguiendo las instrucciones del envase. Igualmente, tu coach nutricional te guiará y asesorará en cada visita.

¿Todos los productos tienen la misma composición?

Todos los productos tienen 15 g de proteína de alto valor biológico y 50 mg de DHA. Son productos exclusivos y patentados que, sumados a las metodologías de PronoKal®, garantizan que pierdas grasa y no músculo y que resuelvas la lipoinflamación. Sin embargo, deberás diferenciar entre los productos aptos desde fases cetogénicas (a partir del Paso 1) y los que son aptos solo para fases no cetogénicas (a partir del Paso 4), ya que su contenido de hidratos de carbono varía.

¿Puedo mezclar las verduras del tipo A y B?

Sí, sin problemas. Según la cantidad recomendada por tu médico y tu coach nutricional.

¿Las verduras del tipo B son 100 g al día o por comida?

Son 100 g al día en los Pasos 1, 2, 3 y 4. A partir del Paso 5 aumentarás a 200 g.

¿La cucharada sopera de aceite de oliva virgen es por día o en cada comida?

Mientras estés en el Paso 1, 2 o 3, es una al día. En los siguientes pasos, tu coach nutricional te indicará las nuevas pautas a seguir. Para dar más sabor a tus comidas, utiliza los aliños que te recomendamos.

Ya has dado el primer paso de tu viaje

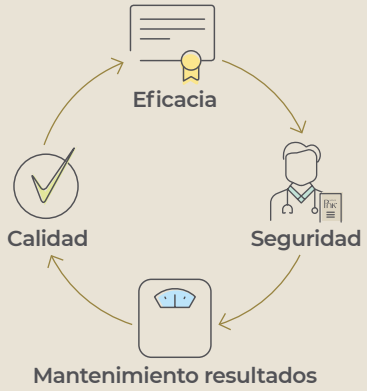
EL DESTINO:
Un peso y un estilo de vida más saludables

UN TRAYECTO DE LARGA DISTANCIA:
Mantén los resultados a largo plazo

TUS COMPAÑEROS DE VIAJE:
Un completo equipo de expertos

Y con las mejores herramientas para ayudarte a alcanzar el éxito

03.COM.BR0039.ES.SP.03



Expertos en dieta cetogénica para la pérdida de peso

- **Equipo multidisciplinar** de profesionales de la salud
- **Más de 20 publicaciones científicas**
- **600.000** pacientes tratados
- **8.000** médicos prescriptores
- Presente en **14 países**
- Líder en **Europa** y **Latinoamérica**
- **Más de 15 años de experiencia**

Siempre a tu lado

Contacto

901 930 530 info@pronokal.com

Síguenos en

www.pronokal.com

PronoKal Group®
Ciencia y nutrición para la pérdida de peso