



VOLTA CUT

Pierde peso y grasa sin dietas extremas

Parte del sistema Volta

Entrenamiento • Alimentación • Suplementación

¿QUE ES VOLTA CUT?

Es una **guía simple de alimentación** para personas que quieren **perder grasa y peso** sin hacer dietas extremas.

Te enseña qué comer y cuánto comer para rayarte.

¿Para quien es?

- ⚡ Personas que entrenan y quieren bajar % de grasa
- ⚡ Personas que quieren bajar de peso
- ⚡ Personas que están en proceso de definición

¿Que lograras?

- ⚡ Perder grasa
- ⚡ Bajar de peso de forma controlada
- ⚡ Dejar de perder el tiempo

¿CÓMO FUNCIONA VOLTA CUT?

No es una dieta.

Es un sistema simple **para perder grasa y definir.**

Se basa en 3 cosas:

1. Consumir pocas calorías, sin pasar hambre
2. Priorizar proteína para mantener el musculo
3. Ser constante todos los días

No necesitas:

- ⚡ Pasar hambre
- ⚡ Eliminar todos los carbohidratos
- ⚡ Hacer dietas extremas

Solo necesitas comer mejor, controlar porciones y entrenar con constancia.

LOS 5 PRINCIPIOS DE VOLTA CUT

- 1 Proteína en cada comida.** Ayuda a mantener el músculo y controlar el hambre.
- 2 Come menos, pero como bien.** No se trata de dejar de comer, se trata de elegir mejor.
- 3 Los carbohidratos no son el enemigo.** Solo debes controlar porciones, te dan energía para entrenar.
- 4 Grasas con moderación.** Son necesarias, pero en poca cantidad.
- 5 Constancia > perfección.** Hazlo bien la mayoría del tiempo.

COMO ARMAR TU PLATO

Tu plato debe tener:

- ⚡ **Proteína:** Clave para mantener músculo.
- ⚡ **Carbohidratos:** Fuente de energía para entrenar.
- ⚡ **Grasas:** Necesarias, pero en poca cantidad.
- ⚡ **Vegetales:** Salud y digestión.

Distribución correcta:

- ⚡ Mucha proteína
- ⚡ Carbohidratos moderados
- ⚡ Grasas bajas

¿Cuántas veces comer al día?

3 comidas principales + 0–2 meriendas, según su hambre y entrenamiento.

Cocina la plancha, al horno o hervido.

Evita fritos y procesados.

ARMA TU DESAYUNO

Elige tu proteína:



Huevos



Yogurt
griego



jamón
de pavo



Proteína
en polvo

Agrega carbohidratos (con control):



Avena



frijoles



tortilla



Pan
integral



fruta

Agrega grasas (poca cantidad):



Aguacate



Almendras



Peanut Butter



Aceite de
oliva

Si este desayuno se siente “suave pero completo”, vas bien.

ARMA TU ALMUERZO

Elige tu proteína:



pollo



carne
magra



pescado



Huevos



Pavo

Agrega carbohidratos (con control):



arroz



frijoles



tortilla



platano



camote



papa

Agrega grasas (poca cantidad):



Aguacate



Almendras



Aceite de
oliva

Si comes hasta estar un 80% lleno, vas perfecto.

ARMA TU CENA

Elige tu proteína:



pollo



carne
magra



pescado



Huevos



Pavo

Agrega carbohidratos (con control):



arroz



frijoles



tortilla



platano



camote



papa

Agrega grasas (poca cantidad):



Aguacate



Almendras



Aceite de
oliva

Si cenas fuerte, sigues creciendo. No te saltes la cena.

MERIENDAS INTELIGENTES

Las meriendas **no son obligatorias.**
Úsalas solo si tienes hambre o entrenas.

Como debe ser tu merienda:

- ⚡ Alta en proteína
- ⚡ Baja en calorías
- ⚡ Fácil de preparar

Opciones correctas:

- ⚡ Batido de proteína con agua
- ⚡ Yogurt griego natural
- ⚡ Atún solo o con vegetales
- ⚡ 2 huevos cocidos
- ⚡ Fruta pequeña

La merienda ayuda a controlar el hambre, no a comer más.

ESTO ES VOLTA CUT

Volta Cut te enseña a **comer mejor para perder grasa y definir tu cuerpo**, sin dietas extremas ni pasar hambre.

No se trata de dejar de comer. Se trata de **comer mejor, en las cantidades correctas y de forma constante.**

Volta Cut es un **sistema simple** que puedes usar en tu día a día mientras entrenas y mejoras tu físico.

No es una guía avanzada y perfecta, pero es sostenible y **por eso funciona.**

Confía en el proceso.

Si sigues este sistema, los resultados llegan.