



Carlos Girardi, Dr. Blanca Girardi e Ignacio Girardi

**PROTECAL**

# PERDER PESO SANAMENTE

Hay un momento en que la ropa ya no cierra como antes. En que el espejo incomoda. En que el cuerpo se siente más pesado de lo que realmente es. Pero más allá de lo estético, hay algo más profundo: la desconexión con uno mismo. Volver a ti, recuperar energía, vitalidad y seguridad, es lo que ha motivado a cientos de personas en Chile a probar Protecal, un método médico para perder peso que ha transformado no solo cuerpos, sino también historias de vida.



En un mundo lleno de dietas milagrosas, pastillas, batidos y planes que prometen mucho pero no entregan resultados duraderos, Protecal —un innovador tratamiento español que en Chile lleva más de una década transformando vidas a través de la alimentación—, ofrece un camino distinto: seguro, respaldado científicamente y con resultados reales. Aquí no hay sufrimiento, ni hambre, ni ansiedad desbordada. Solo un plan bien diseñado, monitoreado por especialistas, que activa una capacidad que ya existe en tu cuerpo: la de quemar grasa almacenada y convertirla en energía.

### ¿Cuál es la evidencia científica?

Hay más de 20 estudios publicados en revistas de prestigio mundial como: *Endocrine*, *Nutrition & Metabolism* y *Nutrients* que comparan y avalan los resultados del método y que están disponibles en nuestra web.

El secreto de Protecal es que lleva al cuerpo a un estado natural llamado cetosis, donde deja de usar el azúcar como combustible y empieza a consumir su propia grasa. Esto no solo acelera la pérdida de peso, sino que elimina el hambre, gracias a los efectos de los cuerpos cetónicos, que también elevan el ánimo.

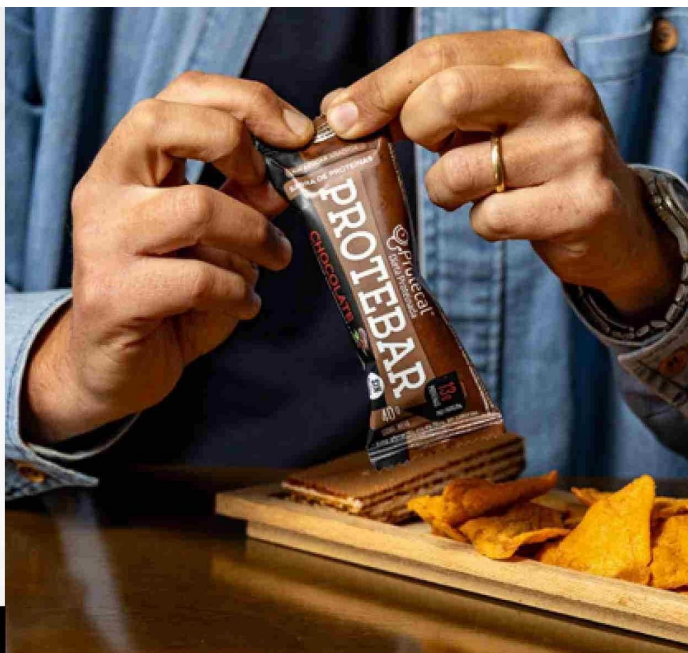
### RESULTADOS REALES

Desde la primera semana se ven resultados: la ropa comienza a quedar más suelta, la energía mejora, y el ánimo sube. En solo treinta días, una persona puede perder entre 7 y 9 kilos (en el caso de mujeres) y hasta 12 kilos (en hombres), sin sacrificar masa muscular ni dañar su metabolismo. A diferencia de otras dietas que reducen calorías sin criterio, Protecal cuida tu masa





Dr Sergio Pose, socio de Protecal, Médico cirujano con más de 25 años de experiencia prescribiendo el método en España, Uruguay y Dubai.



muscular, la base de tu metabolismo, para que no haya efecto rebote.

"La masa muscular es sagrada. Si la pierdes, bajas tu metabolismo basal y recuperas el peso más rápido. Por eso el método entrega proteínas de alto valor biológico que protegen la masa muscular para evitar efectos secundarios, como los de la Cirugía Bariátrica o el Ozempic, donde puedes perder por cada kilo de peso 0,5 kilos de músculo; esto es un daño irreparable al largo plazo a la salud metabólica y al metabolismo basal del paciente".

Además, todo el proceso cuenta con suplementación de vitaminas y minerales, garantizando que no haya déficit nutricional.

#### COMER SIN ANSIEDAD

El método incluye más de 40 preparaciones, dulces y saladas, que permiten disfrutar del proceso: panqueques, sopas, jugos, postres, chips y hasta pasta de avellanas, todos altos en proteína y muy bajos en carbohidratos, fáciles de preparar y pensados para adaptarse al ritmo de vida de cualquier persona. "No somos una tienda de suplementos. Somos un método clínico, con respaldo científico, y usamos estos productos como herramienta para lograr un cambio real", afirman.

#### ¿Cuál es el sello de estos productos?

Nuestros productos son mezclas de proteína de alto valor biológico y muy bajos en carbohidratos, asociado a un plan para bajar de peso. No somos vendedores de alimentos, somos precursores de un método para que vuelvas a tu peso normal, los alimentos son parte de las herramientas del método PROTECAL. La dosificación de proteínas permite llevar una dieta rica en proteínas sin superar los estándares internacionales de consumo máximo diario, es decir, Protecal no es una dieta hiperproteica.

#### ACOMPANAMIENTO PROFESIONAL

Protecal trabaja solo con médicos y nutricionistas certificados, formados especialmente en el uso del método. "El 90% de

quienes consultan pueden iniciar el tratamiento, incluso personas con diabetes tipo 2, hipertensión, hígado graso o colesterol alto". A diferencia de otras dietas que reducen calorías sin criterio, Protecal cuida tu masa muscular, la base de tu metabolismo, para que no haya efecto rebote. Porque perder peso no es solo una cifra en la balanza: es una nueva forma de habitar el cuerpo, con fuerza, no con debilidad.

"Queremos llegar a más personas porque el sobrepeso y la obesidad son una epidemia en nuestro país hoy, y sabemos que cualquier método que no proteja masa muscular del paciente no soluciona el problema. Protecal es una herramienta médica increíble para perder peso y esperamos que la evidencia científica que se ha acumulado estos años permita que los médicos la pongan en práctica cada vez más a menudo".

#### UN TRATAMIENTO EN TRES ETAPAS

El método Protecal se estructura en tres fases:

**Etapa Activa:** El cuerpo entra en cetosis, quemando grasa como fuente principal de energía. Aquí se consumen 5 comidas al día basadas en proteínas de alto valor biológico y verduras de bajo índice glucémico al almuerzo y la cena. Se recomienda hacer ejercicio de baja intensidad en esta etapa.

**Etapa de Transición:** Una vez perdido el 90% del sobrepeso, se reintroducen gradualmente alimentos naturales como frutas, cereales y carbohidratos de absorción lenta. Se puede comenzar a hacer ejercicio de moderada intensidad.

**Etapa de Mantenimiento:** El paciente alcanza su peso ideal y adopta una alimentación equilibrada basada en el modelo mediterráneo, rico en alimentos frescos, evitando el efecto rebote.