



Alan Coach
Neira

Protocolo *F4H*

EN ESTE DOCUMENTO HE **PROTOCOLARIZADO**
EL MÉTODO QUE UTILIZO CON TODOS MIS
CLIENTES 1 A 1 QUE LOGRAN RESULTADOS
DEFINITIVOS.

COACH ALAN NEIRA | DUBAI, EAU

Introducción

Por qué las personas no logran resultados

QUIERO COMENZAR ESTE EBOOK DICIÉNDOTE ALGO QUE APRENDÍ EN MIS 7 AÑOS TRANSFORMANDO MUJERES:

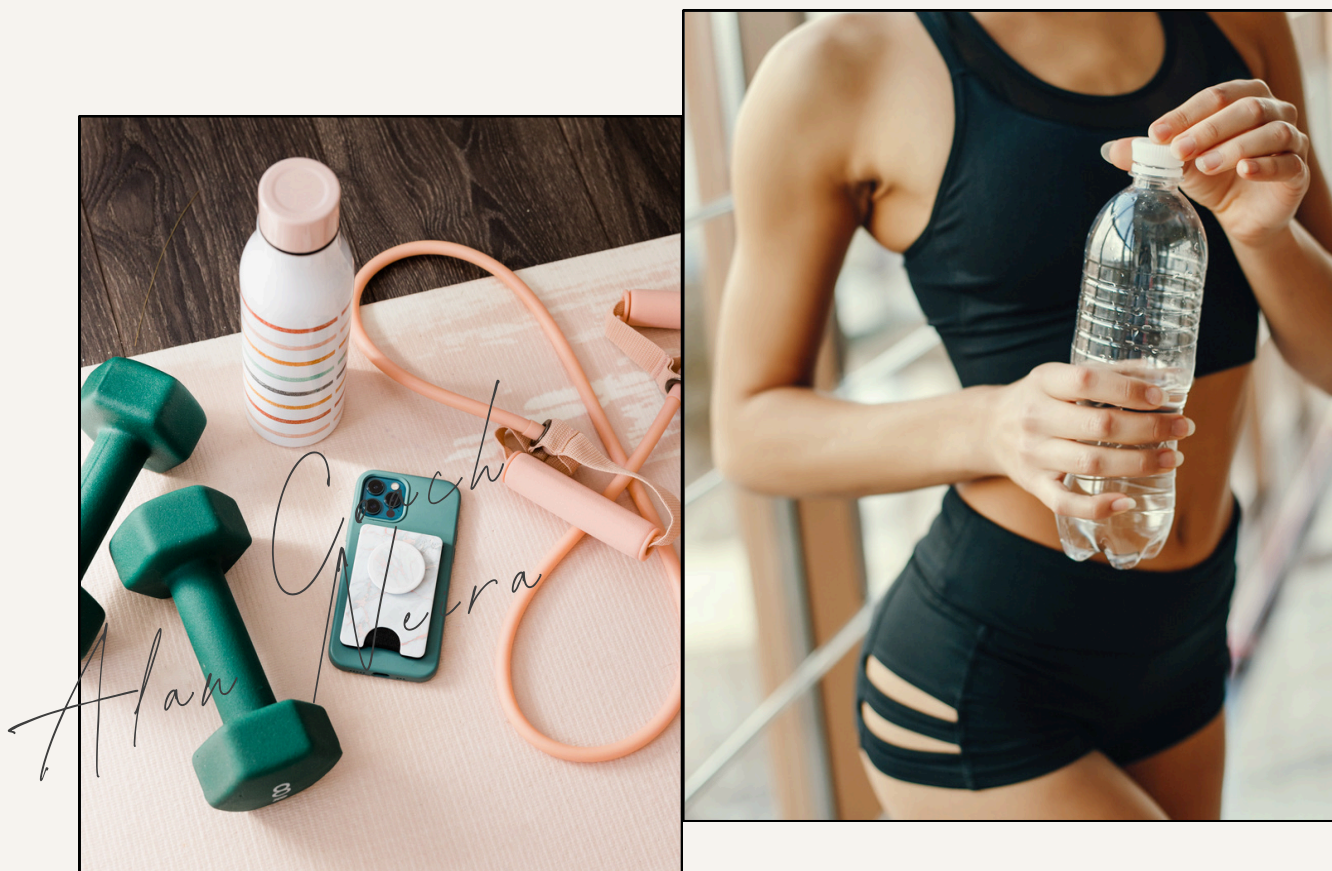
👉 NO BAJAS MÁS POR COMER MENOS. BAJAS MÁS POR COMER MEJOR.

DURANTE AÑOS NOS VENDIERON ESTA IDEA:

“SI COMES POQUITO, BAJAS PESO.”

PERO ESO NO FUNCIONA PARA LA GRAN MAYORÍA DE MUJERES.

DE HECHO, ES LA RAZÓN POR LA QUE ESTÁN CANSADAS, INFLAMADA, SIN ENERGÍA, CON ANTOJOS Y SIN VER RESULTADOS.



COACH ALAN NEIRA | DUBAI, EAU

Y PEOR AÚN:

HASTA MUCHOS COACHES SIGUEN DANDO DIETAS
CON LA MISMA ESTRUCTURA ANTIGUA:

- ✓ POQUÍSIMA COMIDA
- ✓ POQUÍSIMOS CARBOHIDRATOS
- ✓ PROTEÍNA POR LAS NUBES
- ✓ CERO FRUTAS
- ✓ CERO ARROZ
- ✓ CERO PLACER

ESO NO ES SALUD.

NO ES SOSTENIBILIDAD.

Y DEFINITIVAMENTE NO ES UN PLAN QUE VA A
TRANSFORMAR TU CUERPO NI TUS HORMONAS.

EN ESTE EBOOK TE VOY A EXPLICAR, DESDE MI
EXPERIENCIA REAL CON MÁS DE 10.000 MUJERES,
POR QUÉ COMER MÁS PODRÍA SER EXACTAMENTE
LO QUE TU CUERPO NECESITA PARA SOLTAR
GRASA DE UNA VEZ POR TODAS.

Si estás leyendo esto, probablemente alguna vez pensaste:

“Tengo que dejar los carbohidratos.”

“Si como poquito bajo más rápido.”

“La proteína es lo más importante.”

“Entre menos coma, más delgada me pongo.”

Y no te culpo.

Vivimos en una era donde se viralizan “modas” como:

Keto

Low carb

No carbs después de las 6

Zero arroz

Zero frutas

Solo proteína

Ayunos mal hechos

*Alan Coach
Neira* Protocolo
F4H

Pero déjame contarte algo con absoluta honestidad:

👉 Estas dietas NO están diseñadas para mujeres reales, con estrés, trabajo, hijos, responsabilidades y ciclos hormonales. Cuando tú cortas carbohidratos y comes muy poco, el cuerpo interpreta eso como estrés, peligro y emergencia. Y cuando tu cuerpo siente peligro, **¿tú crees que va a soltar grasa?**

No.

La va a guardar más fuerte.

Esto es lo que veo TODOS los días en nuevas alumnas que llegan a mí derrotadas:

✗ 1. Tu energía se desploma

Tu cerebro necesita glucosa. Sin carbohidratos, te sientes cansada, con sueño, y mentalmente lenta.

✗ 2. Tus hormonas se desregulan

Cortisol por las nubes → barriga inflamatoria.

Tiroides baja → metabolismo lento.

✗ 3. Entrenas sin fuerza

Sin energía, tus entrenos son flojos y no progresas.

✗ 4. Vienen los antojos fuertes

Cuando bajas glucosa, tu cerebro pide azúcar urgente.

✗ 5. Lo que “bajaste” no es grasa

La gente cree que bajó 2 kilos en una semana...

pero lo que bajó fue agua y músculo, no grasa.

Y cuando pierdes músculo...

👉 tu metabolismo se vuelve más lento

👉 te vuelves más “dura para bajar”

👉 recuperas el peso rápido

Y ahí es cuando aparece el rebote.

¿Qué hago yo con mis alumnas?

EXACTAMENTE lo contrario

Aquí está el corazón de mi método, lo que aplico con todas mis alumnas:

👉 Les pongo a comer MÁS.

Pero más organizado, más inteligente, más hormonalmente correcto.

✓ Carbohidratos bien puestos

Mañana, medio día y antes de entrenar.

No para engordar: para activar el metabolismo.

✓ Proteína — sí, pero en balance

No exagerada, no 200g por comida.

✓ Verduras estratégicas

Para digestión, volumen y saciedad.

✓ Cenas livianas

Para dormir mejor y bajar inflamación nocturna.

✓ Bebidas que apoyan hormonas

Agua, minerales, tisanas.

Cuando una mujer come así...

- sus hormonas se regulan
- su energía sube
- baja la ansiedad
- desaparecen los antojos
- entrena con fuerza
- y el cuerpo finalmente... suelta la grasa.

**Por eso mis alumnas bajan 6, 8 y hasta
10 kilos en un mes, sin matarse y sin
sufrir.**

La ciencia detrás del “comer más”

Esto no es magia.

Esto es fisiología básica:

- ◆ 1. Tu tiroides NECESITA carbohidratos
Sin glucosa → baja la función tiroidea → metabolismo más lento.
- ◆ 2. Tus hormonas del estrés bajan cuando comes bien
Un cuerpo en calma suelta grasa.
Un cuerpo en estrés la retiene.
 - ◆ 3. El músculo necesita energía
Si comes más, entrenas mejor.
Si entrenas mejor, quemas más.
- ◆ 4. Comer suficiente regula tu ciclo
Y un ciclo hormonal estable = metabolismo activo.
- ◆ 5. El cuerpo no quiere sobrevivir... quiere sentirse seguro

Cuando le das comida de calidad → él coopera contigo.

Cuando lo castigas → él te sabotea.

Por eso digo que mi método no es “comer más”.
Es comer inteligentemente en favor de tus hormonas.

Conclusión y siguiente paso

Si has llegado hasta aquí, probablemente estás cansada de:

- saltar de dieta en dieta
- comer poquito y no ver resultados
- sentirte inflamada
- tener antojos
- no sentirte tú misma
- estar agotada todo el día

Y quiero decirte esto con todo mi corazón:

👉 Tu cuerpo no está roto. Solo está mal alimentado.

Y cuando lo alimentas correctamente... se transforma.

El Paso Más Importante: “NO LA SUELTO”

Cuando una mujer trabaja conmigo 1 a 1, no es una más.

No entra para recibir un PDF o una dieta genérica.

Entra a un proceso donde yo no la suelto.

Mi enfoque es simple:

acomodar el plan a su vida y acompañarla hasta que ella se acomode al plan, sin presión, sin frustración y sin sentirse sola.

Si algo no le funciona, lo cambio.

Si se estanca, lo destrabamos juntos.

Si se cae, la levanto.

Si duda, la guío.

Ese es mi sello:

Por eso siempre trabajo con solo 15 mujeres por ciclo porque estoy presente, día a día, hasta que logre su cambio definitivo.

Y no la suelto hasta que lo consiga.



¿Tienes dudas?
**Envíame un DM y
analizo tu caso.**

@coachalanneira