



REPOSO METABÓLICO



Bienvenid@ una mejor versión

RECORDATORIOS Y RECOMENDACIONES:

Es importante señalar que este protocolo no se podrá hacer sin el consumo de superfull porque la dejaras muy rápido a los 2 o 3 días, porque necesitas un aliado que te ayude como supresor del apetito y un termogénico natural como el weight loss ultra.

En el reposo metabólico con Superfull

Es una protocolo donde no te puedes salir o hacer trampa, ya que no lograras el reseteo del hipotálamo deseado, aparte no te sentirás bien y podrías rendirte, además no terminarás tu protocolo o estilo de vida saludable como la tenías planeado.

Así que al momento de empezar debes estar segur@ y conseguir varios productos necesari- os para esta alimentación, la lista de estos suplementos + ingredientes te los mencionó más adelante para la preparación de tus alimentos.

NOTA: (si realizas una segunda ronda de la dieta Superfull no harás la fase de recarga, irás directamente a la dieta de 500 calorías)

RECORDATORIOS Y RECOMENDACIONES:

● EJERCICIOS:

EJERCICIO LIGERO, caminar 15 minutos o yoga, es recomendable pero no necesario.

MÁS DE ESO, DEMANDARÍA, MÁS ENERGÍA. En este protocolo de 500 calorías no se recomienda, ya en la fase 3 y 4, si puedes hacer más ejercicios porque en esta fase aumentas tu ingesta de calorías saludables en un promedio de 1000 a 1500 calorías diarias.

● DIGESTION:

Con una dieta de bajas calorías es normal el estreñimiento. Por eso se recomienda el consumo de DETOX CLEANSER COLON, 2 cápsulas por la tarde.

● DOLORES DE CABEZA:

Los primeros días son comunes los dolores de cabeza, esto por el proceso de desintoxicación que tendrá el cuerpo y cada cuerpo responde de forma diferente. Si tuvieras dolor de cabeza se puede tomar 2 CÁPSULAS DE SMART ULTRA con el desayuno o 1 gotero de HIB COMPLEX, para evitar estas molestias en esos primeros días hasta que pasen a las 24 o 48 horas luego de comenzada la dieta.

● DÍA DE ESTANCAMIENTO:

En toda dieta llega un día en que por diversas razones el cuerpo se estanca y no sigue bajando o adelgazando. Retención de líquidos, menstruación, etc.

- Si te estancas con esta dieta más de 3 días deberás hacer el día de la manzana.

REPOSOMETABÓLICO

Bienvenid@ una mejor versión

RECORDATORIOS Y RECOMENDACIONES:

NOTA: Este menú tú lo puedes combinar variar tus comidas, pero no te salgas de los alimentos permitidos y las cantidades.

SI EXPERIMENTAS DOLOR DE CABEZA PUEDES TOMAR 1 GOTERO DE HIB COMPLEX 1 O 2 VECES AL DÍA.

• USAR VINAGRE DE MANZANA ORGÁNICO COMO SU ADEREZO DE PREFERENCIA

• CONSUMIR CARNE ROJA SOLAMENTE 1-2 VECES A LA SEMANA

• NO USAR ADEREZOS QUE DIGAN: FAT FREE/ SUGAR FREE. NO SON PERMITIDOS. VINAGRE Y LIMÓN SON LA MEJOR OPCIÓN.

• VARIAR SUS PROTEÍNAS, VEGETALES, Y FRUTAS PARA ACELERAR SU METABOLISMO

• TOMAR UN VASO DE AGUA AL LEVANTARSE Y MEDIO A UN GALÓN DURANTE EL DÍA. TOMAR 8OZ. DE AGUA ANTES DE SUS COMIDAS PARA SENTIRSE MÁS SATISFECHO.

• NO MEZCLAR LOS VEGETALES VERDES OSCUROS.

• LAS TOSTADAS NI TORTILLAS , HARINAS , AZÚCAR NO ESTAN PERMITIDOS

• COMER ½ TORONJA AL DÍA

• TOMAR 1 LIMONADA AL DÍA

• TOMAR TE VERDE , CANELA O BLACK HICOFFE .

• USAR CANELA. AYUDA A REGULAR INSULINA Y AZÚCAR EN LA SANGRE. NORMALIZA APETITO Y AYUDA AL CUERPO LIBERAR LA GRASA. SI TIENE LA PRESIÓN ALTO NO DEBE DE USAR CANELA.

• USAR CHILE NATURAL SI LE GUSTA. ESTIMULA METABOLISMO Y REDUCE APETITO.

PREPARACIÓN DE LA CARNE

Es necesario preparar con anticipación todas las carnes que comerás durante el protocolo. Entre ellas están la Carne de res sin grasa (lomito), bistec, picadillo o molida (100% magra) o picada en cuadritos.

Pechuga de Pollo sin hueso y sin piel. (Si te gusta otra parte no la podrás consumir mientras dure la fase 2 del protocolo) camarones, pescados blancos sin grasa ni espinas (pueden ser tilapia).

- El día 2 de la primera fase prepara tu carne.
- Puede ser más cómodo iniciar en un domingo te será más cómodo prepararla cortarla y pesarla toda de una vez
- Luego la colocas en bolsitas ziploc o recipientes bien selladas, deben pesar 100 gramos (CRUDAS), y esto es importante, debes recordarlo (CRUDAS), si ya sé que cuando las cocines se reducirán en tamaño, pero así es la cantidad de esta dieta.
- Comprar el Pollo, limpiarlo muy bien de cualquier grasa visible, luego pesarlo y por último ponerlo en bolsitas individuales para congelar.

NOTA: Debes igualmente hacer lo mismo con las demás carnes, ya que en esta dieta no puedes darte el lujo de improvisar, debes tener todo a la mano y listo para no caer en tentaciones de no tener los productos al momento.



PREPARACIÓN DE LA CARNE

- Empaquetar en bolsitas individuales el pollo, así estará listo para cocinar. Congelarlo y sacarlo la noche anterior.
- Las dos raciones del día. Si al mediodía quieres pollo, en la noche comerás carne, pero no se repetirá la misma carne en el día.
- Esta es una regla del protocolo que deberás seguir y respetar al pie de la letra
- Ahora bien, explicado todo esto de las carnes, es importante ponerlas en bolsitas de snack individuales en el congelador o prepáralas en recipientes individuales para dos o tres días.
- Mantener un registro diario de lo que comes para asegurarte de no consumir más de 500 calorías al día. Un registro de comidas puede ayudarte a evaluar el peso que pierdes y ajustar tus opciones de comidas o si estás experimentando algún proceso de estancamiento.

Nuestro cuerpo metaboliza los alimentos de manera diferente. Por ejemplo, algunas personas pueden perder peso más lentamente al comer bistec o naranjas, mientras que otras tal vez no tengan problemas con estos alimentos. Un registro de comidas puede ayudarte a determinar si un alimento en particular te dificulta la pérdida de peso.

BEBIDAS REFRESCANTES:

Limonada de Fresas

Ingredientes

2 fresas jugo de ¼ de limón

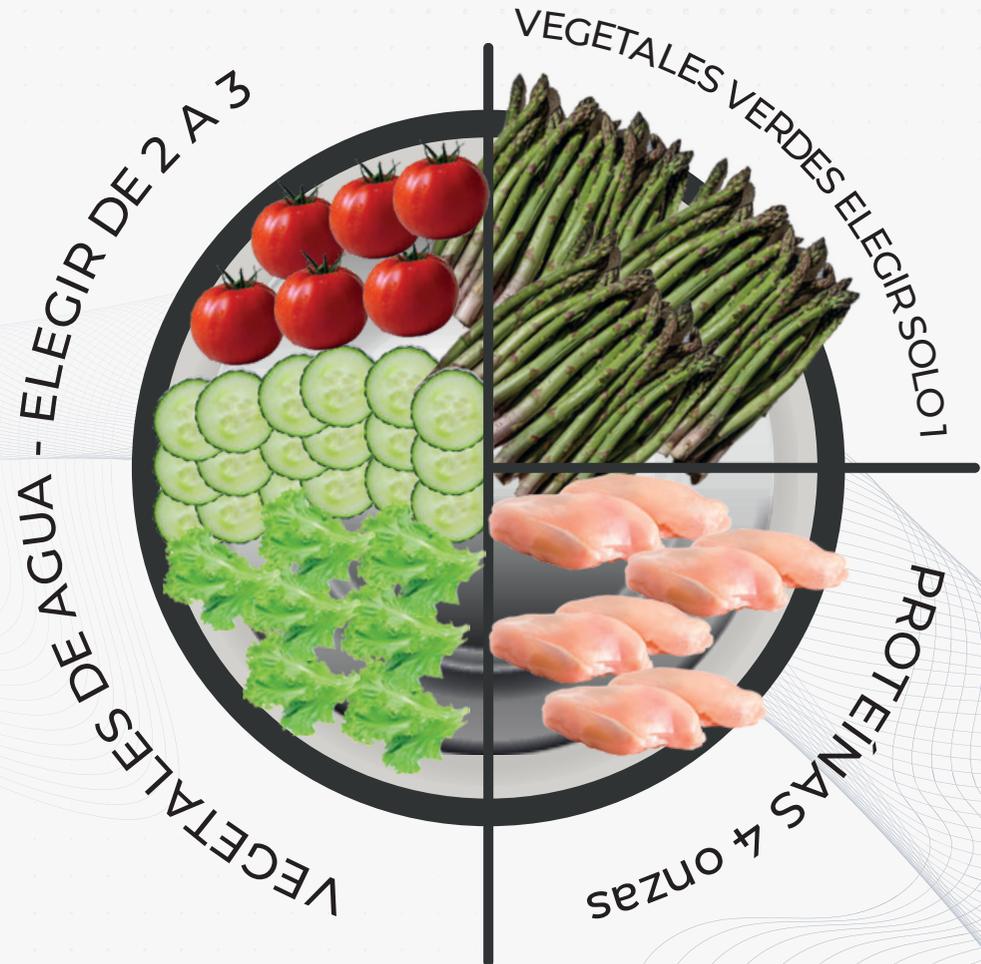
Y ½ CUCHARADA DE TOTAL GREEN

8 oz (235 ml)

PROCEDIMIENTO

Mezcle el jugo de limón con las fresas trituradas en un vaso. Vierta hielo endulce CON LA MEDIA CUCHARADITA DE TOTAL GREEN .

SUGERENCIA DE PLATO IDEAL



FORMA DE USO DEL PAQUETE PÉRDIDA DE PESO

ALL INCLUSIVE SHAKE

PUEDES SUSTITUIR EL DESAYUNO O LA CENA
Prepárala de la siguiente forma si es para la pérdida de pesos se prepara en agua de 8 a 10 oz de agua y una medida incluida en el shake .

En la dieta de 500 calorías o fase 1 que es la recarga de grasa ALL INCLUSIVE SHAKE , no se toma hasta el día tres que es la fase 2 . los productos , Super full, Weight loss ultra y Detox Cleanse colon, si se toman como están indicados.

SUPER FULL

Al iniciar tu día al levantarte 10 gotas de súper full bajo la lengua sostenida por unos segundos, después las pasas esperas 15 minutos sin tomar absolutamente nada, igual forma de uso antes de la comida y cena

DETOX & CLEANSE COLON

Por la tarde entre 6 a 7 de la noche tomar 2 capsulas con dos vasos de agua.

K2 REVOLUTION

30 gotas bajo la lengua sostenida por unos segundos, después las pasas esperas 15 minutos sin tomar absolutamente nada, una sola toma por las mañanas después del super full, (15 minutos antes de tu desayuno), luego puedes desayunar.

WEIGHT LOSS ULTRA

Después del desayuno y la comida toma 2 cápsulas con suficiente agua de 1 a dos vasos de agua.



TABLA DE APOYO PARA TOMAR AGUA

PESO	AGUA
100 LBS.	50 oz.
120 LBS.	60 oz.
140 LBS.	70 oz.
150 LBS.	75 oz.
160 LBS.	80 oz.
170 LBS.	85 oz.
180 LBS.	90 oz.
190 LBS.	95 oz.
200 LBS.	100 oz.
210 LBS.	105 oz.
220 LBS.	110 oz.

RECORDATORIOS Y RECOMENDACIONES:

El plan consiste de 3 comidas y 2 meriendas.

La cena debe de consumirse antes de las 6 pm. Después de las 6:00 pm solo se puede tomar café sin azúcar o té verde

Debemos alternar las meriendas.

Debemos de alternar las carnes.

No podemos mezclar las frutas.

No podemos mezclar las carnes

Las bebidas alcohólicas no son permitidas.

SUMAMENTE importante sino esta en la lista de alimentos permitios, NO se puede consumir.

Tome mucha agua (tome la mitad de lo que pesa enonzas).

Pésate cada mañana luego de ir al baño

NO debe realizar ejercicios de alto impacto durante la fase 2.

Trata de bajar o eliminar la sal y el adobo. Siempre trata de condimenta la carne con especias frescas para evitar la retencion de líquidos.

NOTA: No consumir aceites, mantequillas. Si no está en la lista de alimentos permitidos no lo consuma.



REPOSOMETABÓLICO

Bienvenid@ una mejor versión