Pasó 1 : Descárgate una aplicación que se llama Telegram con esta aplicación te estaré colocando en el chat de soporte ...

Pasó 2:

Como preparar batido 🥛?

Cada Shake viene con su medidor adentro . Revisa bien y lo veras.

Como se prepara : 😋✍🏻

Vas a tomar un vaso de 8 onzas aprox y lo vas a colocar en batidora , nutribullet o magic bullet

Le vas a colocar dos scoop, dos medidas del sabor ( fórmula 1 )

Y una medida de Proteína ( vainilla )

Batir y agregar de 3 a 4 cubitos de hielo según tu gusto

---

Si tienes las tabletas te la vas a tomar en desayuno almuerzo y cena

O sea Shake , almuerzo Shake

Si tienes te te lo vas a a tomar con el aloe juntos antes o después de tu batido siempre

----

Quedaría de la siguiente manera :

Desayuno (Shake) + te y aloe + tabletas

3 horas despues Snack

3 horas despues (almuerzo sano )

3 horas despues Snack

3 horas despues Cena ( Shake ) + te y aloe + tabletas

----

Importante tomar mucha agua durante todo el día

Muestras de refrigerios:

\* yogurt griego muy bajo en grasa

\* huevos blancos

\* ensalada de frutas

\* pequeños sándwiches

\* Almendras

\*atún

\* bolsas de tamaño de porción de pretzels y galletas integrales

\* cabaña chesse

\* barras de granola (elija grano entero, bajo en azúcar)

\* Mini bolsas o cajas de pasas o nueces

\* zanahorias precortadas y palitos de apio

Muestras de almuerzo saludable:

\*ensalada

\* verduras

 \* carne blanca ex: cualquier tipo de pescado, pollo, pavo.

\* arroz integral

\* wrap saludables de trigo con pollo o pescado

\* sandwiches saludables

\*\* empaca tu almuerzo y bocadillos antes de salir por la puerta, te ayuda a no agarrar comida mala en la calle \* \*\*

.

Intenta evitar los siguientes alimentos

• Mantequilla

• mayonesa

• Queso crema

• Jugo

• Soda

• Cerveza

• Pan blanco

• Pasta regular

• Yuka (por un tiempo)

• Patata (por un tiempo)

• Arroz blanco

• Adobo Goya

• Condimentos hechos con gmo

• Apósitos con edulcorantes adicionales

• Sal blanca

• Azucar blanca

• yogur regular

• Leche al 1%, 2%, sin grasa, todos ellos.

Use la siguiente

• Aceite de oliva, aceite de semilla de uva, aceite de nuez

• Yogur griego

• Queso cottage

• Pan (integral o multi grano)

• Azúcar morena o Stevia

• Arroz integral

• Pasta libre de trigo o gluten, tortillas ect

• Mostaza

\* Sus ensaladas sazone con pimienta negra, aceite de oliva, sal marina, vinagre \* sus comidas solo necesitan:

Orégano, sal marina, pimienta negra, limón y ajo.

Lista de supermercados

✓ avena antigua moda

✓ Patata dulce

✓ Arroz integral

✓ Quinua

✓ Patatas

✓ Plátanos

✓ pan de trigo integral

✓ Tortillas mexicanas de trigo integral (baja en carbohidratos)

✓ Truvia / Stevia

✓ Jarabe de chocolate, sin azúcar

✓ Pancake Syrup, sin azúcar

✓ Almendras / leche de soja, sin azúcar

✓ Chips de chocolate, sin azúcar

✓ Linaza

✓ Chia

✓ Pollo, pescado y filetes

✓ Huevos y claras de huevo

✓ Atún en agua

✓ Mrs Dash

✓ Granos de Goya bajos en sodio

✓ Pasta de trigo integral

✓ tomates enlatados bajos en sodio

✓ Pastel de arroz (cuáquero)

✓ Almendras y nueces SIN SAL

✓ Salsa de yogur griego simple

✓ Pasta de tomate baja en sodio

✓ Vinagre

✓ Aceite de oliva / coco

✓ Pam Spray

✓ Harina de almendra

✓ Almendra / mantequilla de maní

✓ Ajo

✓ Cebolla

✓ Pimientos

✓ Tomates

✓ Espinacas

✓ Zuchinni

✓ Brócoli

✓ Repollo de brócoli

✓ berenjena

✓ Cilantro

✓ limones

✓ Crystal Light

✓ Bayas

✓ ¡Mucha agua!

Estoy seguro de que sabes todo esto, pero solo para ayudarte

💚Importante: los carbohidratos buenos y los carbohidratos con bajo índice glucémico son la misma frase para describir cómo se degradan los carbohidratos en su cuerpo.

---

Recuerda que soy tu coach así que cualquier duda que tengas me preguntas

Bienvenida y vamos por tu meta

!

📝 Nota: el chat de soporte puedes colocarlo en silencio por las notificaciones

Ahí siempre nos enviamos tips y envío mucha información importante

Si por algún motivo te sales lamentablemente por norma no te podré colocar nuevamente

.

Ahora sí creo que está list@ para arrancar !

Así que vamos por tu logro 💪🏻💪🏻💪🏻