

Plan de Alimentación DE LAS Gotas Resolution



Bienvenidos A Tu Nuevo Plan De Estilo De Vida

El Plan de Estilo de Vida de las Gotas Resolution, es una guía diseñada para ayudar a las personas que desean perder peso de forma rápida y segura. Este plan requiere el uso de las gotas Resolution de Total Life Changes®. Esta mezcla patentada tiene la finalidad de ayudar a reducir los antojos, aliviar las náuseas, los gases y la indigestión. *

¿Cómo funciona una dieta de 1,200 calorías?

Este plan permite un desayuno de 200 calorías. Un almuerzo/ cena de 400 calorías y dos aperitivos de 100 calorías durante todo el día. Este regimen ayudará a tu cuerpo a quemar más grasa almacenada, dando como resultado que pierdas peso de forma más rápida. El objetivo de este plan es acelerar naturalmente el metabolismo, quemar grasa y mejorar tu nutrición en general. ¡No te mueras de hambre! Consumir menos de 1200 calorías puede ser contraproducente para lograr tus objetivos y puede resultar en niveles insuficientes de calcio, magnesio, y proteína.



Comencemos

Cosas que debes saber:

BEBE al menos 64 onz. de agua cada día. (8) vasos de agua de ocho onzas al día. Esta es la regla de 8x8.

TOMA un suplemento diario de fibra para ayudar a regular tu digestión y lograr una buena salud intestinal. El Iaso® té de desintoxicación instantánea contiene fibra soluble.

TOMA un suplemento diario de vitaminas y minerales. NutraBurst® es un multivitamínico líquido.

ESTÁ BIEN consumir más de un tipo de proteína, verduras / frutas durante las comidas, siempre que la cantidad total se agregue a una porción sugerida.

ESTÁ BIEN añadir sal a los alimentos, con moderación.

TE RECOMENDAMOS sazonar tus comidas con hierbas, especias y un poco de TLC.

NO comas más de 50 gs de carbohidratos al día

NO pases más de 2 1/2 horas sin comer para mantener el metabolismo adecuado.

¡NO OLVIDES lo más importante, diviértete!

Los líquidos no satisfacen el hambre, pero pueden ayudar a reducir el apetito. Son una parte importante de un régimen diario saludable. La gente a menudo come porque tiene sed, no porque tenga hambre. Bebe primero, espera unos minutos y luego continúa y come si todavía tienes hambre.

¡No olvides!

Tu objetivo es alcanzar un peso saludable, no morirte de hambre. Consume al menos 1200 calorías por día, no menos o tu cuerpo almacenará grasa y progresará lentamente. Siempre lee las etiquetas de los ingredientes y ten cuidado con los azúcares ocultos. No te hidrates ni hagas ejercicio en exceso. Los comportamientos extremos pueden indicar que se está desarrollando un estilo de vida poco saludable. Siempre consulta con tu profesional de la salud antes de comenzar una nueva dieta o plan de ejercicios.



| ARTÍCULO | CARBOHIDRATOS | PROTEÍNA | GRASA | PORCIÓN | CALORÍAS |
|--|---------------|----------|-------|---------------------|----------|
| Clara de huevo (cruda) | 1 g | 21.6 g | 0 g | 6 (huevos grandes) | 102 |
| Huevo (entero) | 1.2 g | 12 g | 10 g | 2 | 156 |
| Pechuga de pollo (sin piel, sin hueso) | 0 g | 36 g | 2 g | 3 onz. | 83 |
| Pechuga de pavo | 0 g | 21 g | 1 g | 3 onz. | 90 |
| Carne molida magra (95/10) | 0 g | 18 g | 4.3 g | 3 onz. | 136 |
| Carne de pavo molida (93/7) | 0 g | 21 g | 8 g | 4 onz. (-112g) | 170 |
| Filete (steak) | 0 g | 23 g | 6 g | 3 onz. | 154 |
| Filete superior (sirloin) | 0 g | 27 g | 11 g | 3.5 onz. | 213 |
| Carne de bison (búfalo) | 0 g | 24.5 g | 2 g | 4 onz. | 124 |
| Carne de venado | 0 g | 26 g | 2.7 g | 3 onz. | 134 |
| Atún en agua | 0 g | 16 g | .5 g | 1 lata | 70 |
| Cangrejo (crudo) | 0 g | 16 g | 1 g | 3 onz. | 76 |
| Camarón (crudo) | 0 g | 20 g | .5 g | 3.5 onz. | 85 |
| Callo de hacha | 0 g | 17 g | .5 g | 3 onz. | 90 |
| Pescado | 0 g | 18.5 g | .8 g | 4 onz. | 86 |
| Bacalao | 0 g | 15 g | .5 g | 3 onz. | 70 |
| Lenguado (filete crudo) | 0 g | 20 g | 3.1 g | 1 filete | 109 |
| Lubina / vilapia | 0 g | 24 g | 2.6 g | 1 filete | 125 |
| Halibut / Mahi-Mahi | 0 g | 19 g | 7.6 g | 1 filete (3.5 onz.) | 152 |
| Salmón (crudo) | 0 g | 23 g | 4.5 g | 1 filete (3 onz.) | 131 |
| Salchicha de pollo | 2 g | 21 g | 5 g | 1 salchicha | 140 |
| Bistec de falda | 0 g | 0 g | 0 g | 1 onz. | 55 |
| Carne de res (alimentada con pasto) 5% magra | 0 g | 24 g | 6 g | 4 onz. | 150 |
| Langosta | 0 g | 28 g | 1 g | 1 taza | 129 |
| Carne asada | 0 g | 19 g | 4 g | 1 taza | 120 |

| ARTÍCULO | CARBOHIDRATOS | PROTEÍNA | GRASA | PORCIÓN | CALORIES |
|------------------------------|---------------|----------|-------|------------|----------|
| Pechuga de pollo enlatada | 0 g | 9 g | 1 g | 2 onz. | 45 |
| Tilapia | 0 g | 5 g | 1 g | 1 onz. | 25 |
| Tocino de pavo (sin nitrato) | 0 g | 6 g | 2 g | 1 rebanada | 40 |
| Salchicha de carne de pavo | 2 g | 25 g | 6 g | 5 onz. | 160 |



| ARTÍCULO | PROTEÍNA | PORCIÓN | CALORÍAS |
|----------------------------|----------|------------------|----------|
| Tofu | 10 g | 3 onz. | 60 |
| Lentejas | 22 g | 1 taza | 320 |
| Garbanzos | 23 g | 100 g | 385 |
| Semilla de hemp (cáñamo) | 4 g | 1 cucharada | 57 |
| Chícharos (en moderación) | 5 g | 1 taza | 81 |
| Espirulina | 2 g | 1 cucharilla | 10 |
| Quinoa | 13 g | 100 g | 374 |
| Leche de soya | 4 g | 1 taza | 52 |
| Semillas de chia | 2 g | 1 cucharada | 75 |
| Huevos | 13 g | 1 (huevo grande) | 143 |
| Hummus | 30 g | 2 cucharada | 100 |
| Espinaca | 3 g | 1 taza | 23 |
| Matrix (proteína en polvo) | 21 g | 1 sobre | 140 |
| Frijoles (negros, bayos) | 7 g | 1/2 taza | 160 |
| Frijoles (northern) | 18.9 g | 1 taza | 268 |

* Los alimentos enlatados deben enjuagarse.

| ARTÍCULO | CARBOHIDRATOS | PROTEÍNA | GRASA | PORCIÓN | CALORÍAS |
|---|---------------|----------|-------|-------------|----------|
| Leche de soya (sin azúcar) | 3 g | 7 g | 4 g | 1 taza | 80 |
| Leche de almendra pura (sin azúcar) | 1 g | 1 g | 2.5 g | 1 taza | 30 |
| Leche de coco (sin azúcar) | 1 g | 0 g | 4 g | 1 taza | 40 |
| Leche de almendra (sin azúcar) | 1 g | 1 g | 2.5 g | 1 taza | 30 |
| Leche de hemp (cáñamo) sin azúcar | 0 g | 2 g | 5 g | 1 taza | 60 |
| Leche de linaza (sin azúcar) | 1 g | 8 g | 30 g | 1 taza | 60 |
| Leche descremada sin grasa | 13 g | 8 g | 0 g | 1 taza | 90 |
| Yogurt griego sin grasa (marca Oikos) | 6 g | 15 g | 0 g | 5.3 onz. | 80 |
| Yogurt "Triple Zero" (marca Oikos) | 21 g | 15 g | 0 g | 5.3 onz. | 170 |
| Mantequilla de COCO (en lugar de mantequilla regular) | 0 g | 0 g | 7g | 1 cucharada | 65 |
| Queso sin grasa | 3 g | 4 g | 0 g | 1 rebanada | 30 |
| Requesón sin grasa | 6 g | 13 g | 0 g | 1/2 taza | 80 |
| Crema agria sin grasa (con moderación) | 16 g | 3 g | 0 g | 100 g | 74 |
| Mayonesa de dieta (light) | 2 g | 0 g | 4 g | 15 g | 40 |

* Limita las porciones de lácteos ya que los lácteos causan inflamación en el cuerpo. Elige alternativas lácteas o veganas sin grasa y úsalas con moderación tu plan de comidas.



| ARTÍCULO | PROTEÍNA | PORCIÓN | CALORÍAS |
|--------------------------|----------|-----------------|----------|
| Apio | 1 g | 3 onz. | 15 |
| Brócoli | 3 g | 1 taza | 34 |
| Pepinos | 1 g | 100 g | 16 |
| Repollo | 1 g | 1 taza | 25 |
| Espinaca | 3 g | 1 taza | 23 |
| Col rizada (kale) | 4 g | 1 onz. | 49 |
| Alcachofas | 3 g | 100 g | 47 |
| Espárragos | 2 g | 1 taza | 20 |
| Coles de bruselas | 3 g | 1/2 taza | 35 |
| Coliflor | 2 g | 1 taza | 25 |
| Lechuga | 1 g | 1 taza | 15 |
| Pimiento verde (crudo) | 1 g | 1 mediana | 24 |
| Jícama | 5 g | 1 mediana | 250 |
| Tomate | 1 g | 100 g | 18 |
| Calabaza (fresca) | 1 g | 1 taza | 26 |
| Calabaza spaghetti | 1 g | 1 taza | 31 |
| Calabacín | 2 g | 1 taza | 30 |
| Zanahorias | 1 g | 1 taza (picada) | 41 |
| Cebolla | 1 g | 1 taza (picada) | 40 |
| Aguacate (en moderación) | 2 g | 1/3 mediana | 80 |
| Alfalfa | 3 g | 86 g | 25 |
| Arúgula | 3 g | 1/2 taza | 25 |
| Brotos de soja | 1 g | 1.5 onz. | 5 |
| Vetabel | 2 g | 1 taza | 22 |
| Remolacha | 0 g | 1/4 taza | 8 |

* No se permiten alimentos enlatados.

| ARTÍCULO | PROTEÍNA | PORCIÓN | CALORÍAS |
|---------------------------|----------|----------------|----------|
| Repollo chino | 1 g | 1 taza | 9 |
| Acelgas | 0 g | 1 taza | 7 |
| Endivia | 0 g | 1 botella | 35 |
| Pimientos picantes | 0 g | 5 piezas | 10 |
| Col | 3 g | 1 taza | 33 |
| Elote (en moderación) | 1 g | 1 una espiga | 25 |
| Pepinillos | 0 g | 1 onz. | 5 |
| Edamame | 3 g | 25 g | 31 |
| Berenjena | 1 g | 1 taza | 49 |
| Hinojo | 1 g | 1 taza | 31 |
| Ajo | 6 g | 1 diente (ajo) | 149 |
| Ejotes | 2 g | 1 taza | 31 |
| Jalapeño | 1 g | 1 taza | 27 |
| Champiñones | 1 g | 1 grande | 5 |
| Guisantes | 2 g | 1/2 taza | 25 |
| Okra (sin freír) | 3 g | 4 onz. | 130 |
| Chirivía | 1 g | 1 taza | 75 |
| Chícharos (en moderación) | 5 g | 1 g | 81 |
| Rábanos | 1 g | 1 onz. | 5 |

* No se permiten alimentos enlatados.



| ARTÍCULO | CARBOHIDRATOS | PROTEÍNA | GRASA | PORCIÓN | CALORÍAS |
|---------------|---------------|----------|-------|-------------------|----------|
| Toronja | 24 g | 2 g | 0 g | 1 mediana (246 g) | 104 |
| Naranja | 11 g | 1 g | 0 g | 1 | 45 |
| Arándanos | 14 g | 1 g | 0 g | 1 taza | 57 |
| Manzana | 30 g | 1 g | 0 g | 1 mediana | 80 |
| Pera | 26 g | 1 g | 0 g | 1 mediana | 103 |
| Durazno | 9 g | 1 g | 0 g | 1/2 taza | 35 |
| Kiwi | 10 g | 1 g | 0 g | 1 | 42 |
| Fresas | 5 g | 1 g | 0 g | 1/2 taza | 50 |
| Frambuesas | 12 g | 1 g | 1 g | 1 taza | 52 |
| Zarzamoras | 12 g | 2 g | 1 g | 1 taza | 60 |
| Ciruelas | 8 g | 0 g | 0 g | 1 | 30 |
| Higos frescos | 29 g | 1 g | 0 g | 3 mediana | 110 |
| Mandarinas | 12 g | 0.7 g | 0.3 g | 1 mediana | 47 |
| Nectarinas | 15.1 g | 1.5 g | 0.5 g | 1 taza | 62.9 |

* Las frutas con mayor contenido de azúcar deben utilizarse con moderación en tu día o solo 1/2 porción. No se permiten frutas enlatadas.



| ARTÍCULO | CARBOHIDRATOS | PROTEÍNA | GRASA | PORCIÓN | CALORÍAS |
|---|---------------|----------|--------|------------------------------------|----------|
| Harina de almendra | 6 g | 6 g | 11 g | 1/4 taza | 150 |
| Tortillas de grano entero (marca Ezekiel) | 24 g | 6 g | 3.5 g | 1 tortilla | 150 |
| Pan (Ezekiel) | 15 g | 4 g | 5 g | 1 rebanada | 80 |
| Muffins (Ezekiel) | 30 g | 8 g | 1 g | 1 muffin | 160 |
| Quinoa | 39.4 g | 8.4 g | 3.5 g | 1 taza* | 222 |
| Harina de quinoa | 23 g | 4 g | 2 g | 1/4 taza | 132 |
| Granola de vainilla y canela (marca Progranola) | 14 g | 12 g | 4.5 g | 1/2 taza | 97 |
| Cereal original 4:9 (Ezekiel) | 41 g | 8 g | 2 g | 3/4 taza | 210 |
| Cereal de almendra 4:9 (Ezekiel) | 38 g | 8 g | 3 g | 1/2 taza | 200 |
| Cereal de linaza dorada 4:9 (Ezekiel) | 37 g | 8 g | 3 g | 57 g | 180 |
| Palomitas (marca Skinny Pop) ** | 15 g | 2 g | 10 g | 3 ³ / ₄ taza | 150 |
| Almendras | 6 g | 6 g | 14 g | 28 g | 161 |
| Pistachios | 8 g | 6 g | 12.5 g | 28 g | 156 |
| Aceite de coco | 0 g | 0 g | 13.5 g | 1 cucharada | 121 |
| Aceite de aguacate (en moderación) | 0 g | 0 g | 14 g | 1 cucharada | 124 |
| Semillas de calabaza | 15 g | 5 mg | 22 g | 100 g | 127 |

* La porción se puede reducir a 1/2 taza.

** Sin queso ni sabores endulz

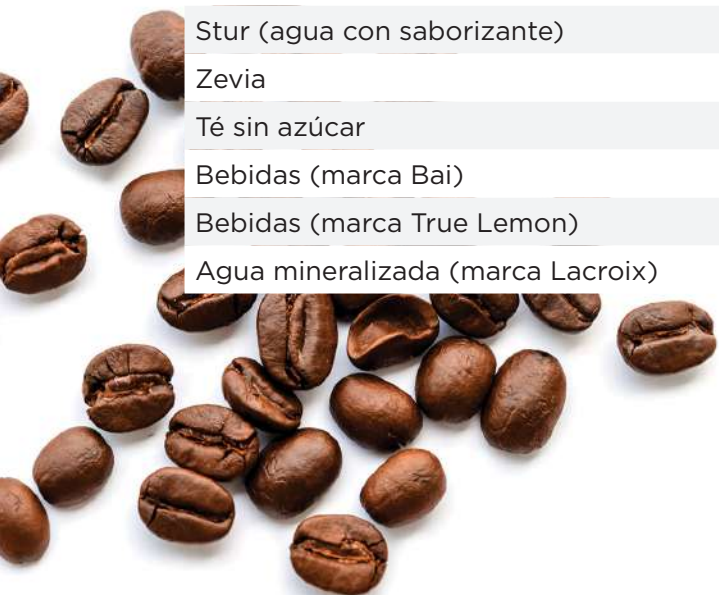


Alimentos Diversos/Bebidas

ALIMENTOS RECOMENDADOS

| ALIMENTOS DIVERSOS | CARBOHIDRATOS | PROTEÍNA | GRASA | PORCIÓN | CALORIES |
|--|---------------|----------|-------|--------------|----------|
| Salsa Picante | 0 g | 0 g | 0 g | 1 cucharilla | 0 |
| Hummus | 14 g | 8 g | 10 g | 1 taza | 166 |
| Mostaza | 6 g | 4 g | 3 g | 1 cucharilla | 60 |
| Salsa de tomate orgánica (sin azúcar) | 6 g | 1 g | 0 g | 1/4 taza | 25 |
| Tomates orgánicos molidos (sin azúcar) | 5 g | 1 g | 0 g | 1/4 taza | 25 |
| Pepinillos Curtidos | 0 g | 0 g | 0 g | 1 cucharada | 1 tbsp |
| Salsa (sin azúcar) | 1 g | 0 g | 0 g | 2 cucharada | 10 |
| Puré de Manzana (sin azúcar) | 14 g | 0 g | 0 g | 1/2 taza | 50 |
| Crema de cacahuete (marca Walden Farms) | 0 g | 0 g | 0 g | 1 cucharada | 0 |
| Aderezo ranch en polvo (marca Hidden Valley) | 1 g | 0 g | 0 g | 1 cucharada | 5 |

| BEBIDAS | CARBOHIDRATOS | PROTEÍNA | GRASA | PORCIÓN | CALORIES |
|-----------------------------------|---------------|----------|-------|-----------|----------|
| Agua | 0 g | 0 g | 0 g | 1 taza | 0 |
| Café negro | 0 g | 0 g | 0 g | 2 tazas | 2 |
| Stur (agua con saborizante) | 1 g | 0 g | 0 g | 2 ml | 0 |
| Zevia | 3 g | 0 g | 0 g | 1 taza | 0 |
| Té sin azúcar | 0 g | 0 g | 0 g | 1 taza | 0 |
| Bebidas (marca Bai) | 1 g | 0 g | 0 g | 18 onz. | 5 |
| Bebidas (marca True Lemon) | 0 g | 0 g | 0 g | 1 paquete | 0 |
| Agua mineralizada (marca Lacroix) | 0 g | 0 g | 0 g | 12 onz. | 0 |



Diseña tu propio plan de Alimentación

Utiliza los alimentos recomendados para planear tu día de 1200 calorías. El día de 1200 calorías permite un desayuno de 200 calorías. Un almuerzo/cena de 400 calorías y dos aperitivos de 100 calorías. Puedes hacer ajustes a tu ingesta calórica para cada comida, siempre y cuando permanezcas en el límite de 1200 calorías.

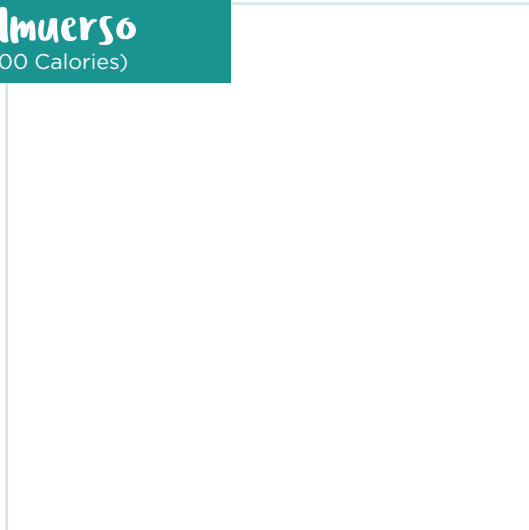
Desayuno
(200 Calories)



Aperitivo
(100 Calories)



Almuerzo
(400 Calories)



Aperitivo
(100 Calories)



Cena
(400 Calories)





TOTAL LIFE CHANGES®

www.TotalLifeChanges.com

@TLCHQ |     

Nombre: _____

Teléfono: _____

Correo Electrónico: _____

Sitio Web: _____