

GUÍA

RECIBE UN PLUS
DE RUTINAS DE
EJERCICIOS EN
CASA

93

RECETAS
FÁCILES Y
DELICIOSAS

INCLUYE
PRODUCTOS
SUGERIDOS PARA
ACCELERAR TU
PROCESO

900

CALORÍAS AL DÍA

RETO
TRANSFORMA

ABRIL 2025
SEGUNDA EDICIÓN

GUÍA DE PÉDIDA DE PESO

¡PLAN CON DESAYUNO, COMIDA, CENA, EJERCICIOS Y MÁS!

RETO TRANSFORMA

En mi empeño por facilitarles herramientas prácticas, he creado un recetario cuidadosamente elaborado que abarca un variado menú semanal. Este recurso se convertirá en tu aliado, proporcionándote opciones saludables y deliciosas para disfrutar durante tu proceso de pérdida de peso y bienestar.

Además, he seleccionado productos, diseñados específicamente para complementar tu esfuerzo y maximizar los resultados de tu compromiso con tu salud.

Juntos, superaremos desafíos y celebraremos logros, forjando una comunidad en la que el apoyo mutuo es fundamental.

Estoy emocionada por los avances que cada uno experimentará y confiada en que este reto marcará el inicio de una nueva etapa en sus vidas.

Con entusiasmo y dedicación hacia un bienestar compartido...

Ana Cantera



CONTENIDO

CARTA DE BIENVENIDA

MENÚ SEMANAL.....P.4

Desayuno
Comida
Cena

RUTINAS DE EJERCICIO.....P.35

Rutina de baja intensidad en casa (op.1)
Rutina de baja intensidad en casa (op.2)
Rutina de baja intensidad en casa (op.3)
Rutina de baja intensidad en casa (op.4)
Rutina para el gimnasio

HOJAS DE SEGUIMIENTO.....P.41

Bitácora de logros
Tabla de medidas

PRODUCTOS SUGERIDOS.....P.44

Pérdida de peso
Nutrición
Energía y Fitness

PROTOCOLO DE PÉRDIDA DE PESO.....P.47





INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL RETO

LINEAMIENTOS GENERALES

Proteínas permitidas:

Pollo, pavo, pescado blanco, atún al agua, claras de huevo, huevos enteros limitados, camarones, carne magra (res sin grasa)

Vegetales permitidos:

Espinaca, lechuga, rúcula, pepino, apio, calabacín, brócoli, coliflor, espárragos, berenjena, tomate, pimientos, cebolla, repollo.

Bebidas:

Agua, agua de soda, té verde sin azúcar, café negro.

Frutas Permitidas:

Fresas, Naranja, Mandarina, Kiwi, Manzana

Aderezos:

Jugo de limón, vinagre de manzana, hierbas y especias (sin salsas comerciales).

Prohibido:

- Todo tipo de aceites
- Lácteos (queso, leche)
- Carbohidratos (harina, arroz, víveres, cereales)
- Azúcares (SÓLO STEVIA)
- No jugos ni refrescos (Sólo agua con soda)
- Alcohol (Estanca!!)

Recomendaciones:

Hacer Sazón natural licuado para sazonar las carnes.
Para las ensaladas: vinagre de manzana, sal y pimienta.

Uso de las gotas:

3 veces al día antes de cada comida
15 minutos antes de cada comida
10 gotas o 0.5 debajo de la lengua - contar hasta 10 y tragar.
NO COMER O BEBER NADA EN ESOS 15 MINUTOS

Uso del Iaso té:

Un vaso de 8 onzas 2-3 veces al día



¡Éxito a todos y prepárense para los mejores 30 días de su vida!



La disciplina es el puente entre tus sueños culinarios y tus logros.
Sigue adelante, cada esfuerzo vale la pena.

Ingredientes:

- 100g Pechuga de pollo.
- 1 Taza de lechuga.
- 1 Tomate.
- Mix de Vegetales.

ENSALADA DE Pollo con Verduras



Modo de preparación

1. Cocinar a la plancha la pechuga de pollo.
2. Cortar la lechuga y el tomate.
3. Mezclar y agregar una pizca de sal, pimienta y mix de vegetales al gusto.

Calorías estimadas
300



SOPA DE Verduras



Ingredientes:

- 1 Taza de brócoli.
- 1 Zanahoria.
- 1 Varita de apio.
- 150g de Pechuga de pollo.
- 1 L de Agua.

Modo de preparación

1. Hervir primero la pechuga y desmenuzarla cuando esté cocida.
2. Agregar las verduras en el agua.
3. Agregar sal al gusto.

Calorías estimadas
300

CAMARONES

con Calabacín y Espárragos

Modo de preparación

1. Sofríe el ajo, añade los camarones con sal y pimienta y cocina hasta que estén rosados. Retira. Agrega calabacín y espárragos, cocina 5 minutos. Regresa los camarones, mezcla y cocina 1 minuto más. Añade limón al gusto.

Ingredientes:

- 120g camarones
- 1 taza calabacín
- 1/2 taza espárragos



Calorías estimadas
300

Recuerda, el progreso no siempre es visible de inmediato. Cada pequeño paso cuenta, y estás más cerca de tus metas de lo que piensas.

ENSALADA DE GARBANZOS *y Espinacas*

Ingredientes:

- 1/2 Taza de quinoa cocida.
- 1/4 Aguacate en cubos.
- 1 Taza de espinacas frescas.
- 1 Cucharada de semillas de granada.
- Jugo de 1/2 limón.

Modo de preparación

1. Mezclar todos los ingredientes y sazona con sal pimienta y vinagre de manzana

Calorías estimadas
300

A
L
M
U
E
R
Z
O



C
O
M
I
D
A

Ingredientes:

- 150g de Pescado blanco.
- Limón.
- Hierbas.

Modo de preparación

1. Hornear el pescado con jugo de limón y hierbas hasta que esté cocido.

PESCADO AL *Horno*



Calorías estimadas
300

Ingredientes:

- 100g de Pechuga de pollo cocida.
- 1/4 Taza de quinoa cocida.
- 1/2 Tomate picado.
- 2 Hojas de lechuga.
- Jugo de 1/2 limón.

Modo de preparación

Mezclar el pollo, quinoa, tomate y cebolla, servir en hojas de lechuga y sazona con sal pimienta y vinagre de manzana

Calorías estimadas
300

TACOS DE LECHUGA *con Pollo y Quinoa*



C
E
N
A

CLARAS DE HUEVO REVUELTAS

con *Espinaca y tomate*

Ingredientes:

- 4 claras de huevo
- 1 taza de espinaca
- 4 rodajas de tomate

Modo de preparación

- Cocina las claras en sartén antiadherente. Agrega espinaca y tomate. Revuelve hasta que las claras estén cocidas y la espinaca se ablande.



Calorías estimadas
200

ENSALADA DE

Atún



Calorías estimadas
300

Ingredientes:

- 100g de Atún.
- Lechuga.
- Mix de ensalada de verduras.

Modo de preparación

- Mezclar el atún con las verduras y sazona con sal, pimienta y vinagre de manzana

Ingredientes:

- 2 Huevos.
- 1/2 Taza de espinacas.



Modo de preparación

1. Revolver los huevos con las espinacas en una sartén antiadherente.

Calorías estimadas
200



OMELETTE DE CLARAS

con *Cebolla y Pimientos*

Ingredientes:

- 4 claras de huevo
- 1/4 cebolla
- 1/4 pimiento

Modo de preparación

1. Saltea cebolla y pimiento en sartén antiadherente con un poco de agua si es necesario. Añade las claras batidas y cocina hasta que cuajen.

Calorías estimadas
200



A
L
M
U
E
R
Z
O

C
O
M
I
D
A

Ingredientes:

- 150g Pechuga de pollo.
- Especias.
- Mix de verduras.

Modo de preparación

1. Cocinar el pollo a la parrilla con las especias hasta que esté dorado.
2. Acompañar con un Mix de verduras.

PECHUGA A LA Parrilla



Calorías estimadas
500

PESCADO A LA PLANCHA

con *Espinaca Salteada*

Ingredientes:

- 120g pescado blanco
- 1 taza espinaca

Modo de preparación

1. Cocina el pescado en sartén antiadherente, 3-4 minutos por lado. Retira y en la misma sartén saltea la espinaca con un poco de agua hasta que se ablande.

Calorías estimadas
900



C
E
N
A

A
L
M
U
E
R
Z
O

ENSALADA DE KALE *con Almendras*

Ingredientes:

- 1 Taza de kale.
- 1/8 Taza de almendras en rodajas.
- 1/2 Manzana en rodajas.
- Jugo de 1/2 limón.

Modo de preparación

Mezclar todos los ingredientes y sazona con sal, pimienta y vinagre de manzana



Calorías estimadas
200



FILETE DE PESCADO *con Champiñones*



Ingredientes:

- 150g de Pescado.
- 1 Taza de champiñones.
- Especias.

Modo de preparación

1. Cocinar el pescado y los champiñones al vapor con especias.

Calorías estimadas
300

ENSALADA DE ATÚN *con Jomate*

Ingredientes:

- 1 lata atún, tomate en cubos, albahaca fresca

Modo de preparación

1. Mezcla el atún con el tomate en cubos y albahaca picada. Sirve frío.



Calorías estimadas
300

C
O
M
I
D
A

C
E
N
A



OMELETTE DE *Espinacas*

Ingredientes:

- 2 Huevos.
- 1/2 Taza de espinacas.
- 1/2 Taza de champiñones.
- 1/2 Tomate .

Modo de preparación

1. Hacer un omelette con los ingredientes mencionados.

Calorías estimadas
300

A
L
M
U
E
R
Z
O

PECHUGA *de Pollo con Espinaca*

Ingredientes:

- 200 g de Pechuga de pollo.
- Espinaca.
- Mix de vegetales al gusto.

Modo de preparación

1. Cocinar la pechuga de pollo a la plancha, servir sobre una cama de espinacas y agregar vegetales al gusto.



Calorías estimadas
300

C
O
M
I
D
A



PECHUGA *en Cubos con Pimientos*

Ingredientes:

- 100g pechuga, pimientos de colores, jugo de limón

Modo de preparación

1. Cocina la pechuga en cubos en sartén antiadherente. Agrega los pimientos y cocina hasta que todo esté bien cocido. Añade jugo de limón al final.

Calorías estimadas
300

C
E
N
A



DÍA 7

Cada receta que intentas es un paso más hacia tus metas culinarias.
La práctica hace al maestro.



A
L
M
U
E
R
Z
O

CLARAS CON *Brócoli y Tomate Cherry*

Ingredientes:

- 4 claras, 1/2 taza brócoli cocido, 5 tomates cherry

Modo de preparación

1. Cocina las claras en sartén antiadherente. Agrega el brócoli cocido y los tomates cherry partidos a la mitad. Cocina hasta que todo esté bien integrado.



Calorías estimadas
300



LASAÑA DE *Verduras*



Ingredientes:

- 1 Calabacín.
- 1 Berenjena.
- 1 Taza de espinacas.
- Salsa de tomate.

Modo de preparación

1. Alternar capas de verduras y salsa, hornear hasta que estén tiernas.

Calorías estimadas
400

SALTEADO DE CAMARONES *con Calabaza Verde*

Ingredientes:

- 120g camarones, 1 taza calabaza en tiras

Modo de preparación

1. Saltea los camarones en sartén antiadherente hasta que estén rosados. Añade la calabaza en tiras y cocina hasta que se ablande.



C
O
M
I
D
A

C
E
N
A



TAZÓN DE CHÍA *y Frutos Rojos*

Ingredientes:

- 2 Cdas. de semillas de chía.
- 1/2 Taza de frutos rojos.
- Agua y canela.

Modo de preparación

1. Mezclar la chía con agua y dejar reposar toda la noche; añadir frutos rojos y canela al servir.



Calorías estimadas
250

A
L
M
U
E
R
Z
O

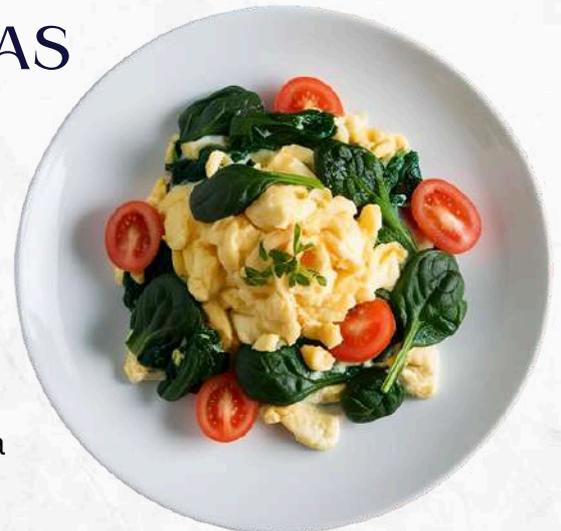
CLARAS DE HUEVO REVUELTAS *con Tomate y Espinacas*

Ingredientes:

- 4 claras de huevo, 1 taza de espinaca, 4 rodajas de tomate

Modo de preparación

1. Revuelve las claras en sartén antiadherente. Agrega la espinaca y los tomates, y cocina hasta que la espinaca se ablande y las claras estén listas.



Calorías estimadas
400

C
O
M
I
D
A

AGUACATE *Relleno de Atún*

Ingredientes:

- 1/2 Aguacate.
- 50g de Atún en agua.
- Mix de Pimientos.

Modo de preparación

1. Mezcla el atún y mix de pimientos, colócalo sobre el aguacate.
2. Sazona con sal, pimienta y vinagre de manzana



Calorías estimadas
250

C
E
N
A

ROLLITOS DE LECHUGA

con Atún



Ingredientes:

- 1 lata de atún al agua, hojas de lechuga, pepino

Modo de preparación

1. Escurre el atún y mézclalo con pepino picado. Coloca la mezcla en las hojas de lechuga y enrolla.

Calorías estimadas
250

AGUACATE

con Salmón

Ingredientes:

- 1/2 Aguacate.
- 30 g de Salmón ahumado.
- Limón, Sal y Pimienta.
- Germinado al gusto.

Modo de preparación

1. Partir el aguacate, añadir el salmón, sazonar con limón, sal y pimienta, agregar germinado al gusto.

Calorías estimadas
350



SOPA DE

Folto

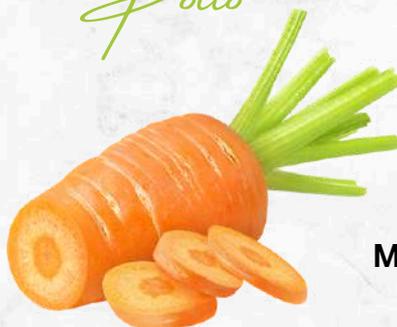


Ingredientes:

- 100g de Pollo.
- 1 Zanahoria.
- 1 Taza de brocoli.
- 1 Litro de agua.

Modo de preparación

1. Cocer el pollo con las verduras hasta que estén tiernas.



Calorías estimadas
280



ENSALADA DE *Aguacate y Espinacas*



Ingredientes:

- 1/2 Aguacate
- 1 Taza de espinacas.
- Nuez al gusto.

Modo de preparación

1. Mezclar el aguacate con las espinacas y sazona con sal, pimienta y vinagre de manzana

Calorías estimadas
200

A
L
M
U
E
R
Z
O

C
O
M
I
D
A

Ingredientes:

- 150g de Pechuga de pollo.
- 1 Taza de champiñones.
- Especias.

Modo de preparación

1. Cocinar el pollo y los champiñones con especias.

POLLO CON *Champiñones*



Calorías estimadas
450

BATIDO DE *Espinacas*



Ingredientes:

- 1 Taza de espinacas, 1 manzana, 1 taza de agua.

Modo de preparación

1. Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

Calorías estimadas
100

C
E
N
A



ENSALADA DE ROLLO

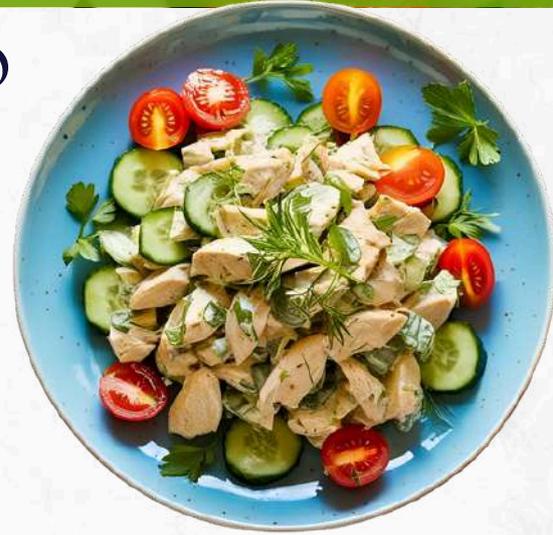
Cocido con Pepino

Ingredientes:

- 100g pollo cocido, pepino en cubos, limón y orégano

Modo de preparación

1. Mezcla el pollo cocido desmenuzado con el pepino en cubos. Agrega jugo de limón y espolvorea orégano al gusto.



Calorías estimadas
250

PESCADO AL HORNO

con Espárragos

Ingredientes:

- 120g pescado al horno con limón, 6 espárragos

Modo de preparación

1. Hornea el pescado con jugo de limón hasta que esté bien cocido. Mientras, cocina los espárragos al vapor o a la plancha. Sirve el pescado con los espárragos.



Calorías estimadas
400

Ingredientes:

- 2 Huevos.
- 1/2 Aguacate.
- Sal.
- Pimienta.

Modo de preparación

1. Hervir los huevos durante 9 minutos, pelar y servir con aguacate en rodajas, sazonar con sal y pimienta.

HUEVOS HERVIDOS

con Aguacate



Calorías estimadas
200



Calorías estimadas
200

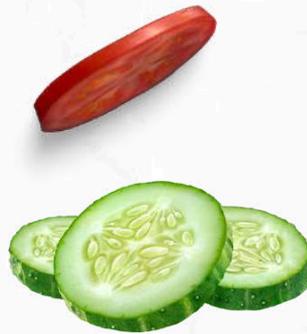
ENSALADA DE *Pepino y Aguacate*

Ingredientes:

- 1 Pepino.
- 1/2 Aguacate.
- Tomate

Modo de preparación

1. Cortar el pepino y el aguacate en rodajas y sazona con sal, pimienta y vinagre de manzana



Ingredientes:

- 150g de Salmón.
- 1 Taza de espárragos.

Modo de preparación

1. Cocinar el salmón y los espárragos al vapor.

SALMÓN CON *Espárragos*



Calorías estimadas
400

ENSALADA DE *Espinacas*



Ingredientes:

- 1 Taza de espinacas frescas.
- 1/4 Taza de pimientos rojos en cubos.
- 1 Cucharadita de jugo de limón, sal, pimienta.

Modo de preparación

1. Mezclar las espinacas y los pimientos y sazona con jugo de limón, sal y pimienta.

Calorías estimadas
200

ENSALADA DE HUEVO DURO

y fomate



Ingredientes:

- 2 huevos duros, tomate en rodajas, orégano y limón

Modo de preparación

1. Corta los huevos duros en rodajas y colócalos en un plato. Añade el tomate en rodajas, espolvorea orégano y exprime jugo de limón al gusto.

Calorías estimadas
200

POLLO CON

Brócoli



Ingredientes:

- 150g de Pechuga de pollo.
- 1 Taza de brócoli.

Modo de preparación

1. Cocinar el pollo y el brócoli al vapor.

Calorías estimadas
400

Ingredientes:

- 1 Pepino.
- 1 Taza de leche de almendra sin azúcar.

Modo de preparación

1. Licuar el pepino con la leche de almendra.

BATIDO DE

Pepino



Calorías estimadas
150



PIMIENTOS RELLENOS

del Huevo

Ingredientes:

- 1 Pimiento rojo.
- 2 Huevos.
- Sal y pimienta.

Modo de preparación

1. Cortar el pimiento a la mitad, quitar semillas, añadir el huevo y hornear a 180°C por 20 min.

Calorías estimadas
250

A
L
M
U
E
R
Z
O

C
O
M
I
D
A

Ingredientes:

- 150g de Pechuga de pollo cortada en tiras.
- Mix de pimientos verdes, rojos y amarillo.
- Hojas de lechuga.

Modo de preparación

1. Cocina el pollo con los pimientos y usa las hojas de lechugas como taco.

TACOS DE

Fajita de Pollo



Calorías estimadas
400



BATIDO DE

Espinacas

Ingredientes:

- 1 Taza de espinacas.
- 1 Manzana.
- 1taza de agua.

Modo de preparación

1. Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

Calorías estimadas
150

C
E
N
A

REVUELTILO DE OLARAS CON *Calabacín y Cúrcuma*

Ingredientes:

- 4 claras, 1/2 taza calabacín rallado, cúrcuma, sal marina

Modo de preparación

1. Cocina las claras en sartén antiadherente. Agrega el calabacín rallado, cúrcuma y sal marina. Cocina hasta que las claras estén listas y el calabacín se ablande.



Calorías estimadas
250

PECHUGA DE POLLO *con Espárragos*



Ingredientes:

- 150g de Pechuga de pollo.
- 1 Taza de espárragos.
- Especias.

Modo de preparación

1. Cocinar el pollo y los espárragos al vapor con especias.

Calorías estimadas
400

TACOS DE *Atún*

Ingredientes:

- 3 Hojas de lechuga.
- 2 Latas de atún.
- Aguacate, tomate y limón al gusto.

Modo de preparación

1. En 3 hojas de lechuga, colocar atún y agregar tomate, aguacate y limón al gusto.



Calorías estimadas
215

No te rindas ante los desafíos.
Cada intento te acerca más a tus objetivos.
¡Sigue cocinando con pasión!



SMOOTHIE VERDE *con Leche de Almendras*

Ingredientes:

- 1 Taza de leche de almendras sin azúcar.
- 1/2 Taza de espinacas frescas.
- 1/2 Aguacate.
- 1 Cda de semillas de chía.
- 1/2 Taza de hielo.

Modo de preparación

1. Licuar la leche de almendras, las espinacas, el aguacate, las semillas de chía y el hielo.

Calorías estimadas
200

A
L
M
U
E
R
Z
O

C
O
M
I
D
A

Ingredientes:

- 150g Pechuga de pollo.
- Especias.
- Mix de vegetales.

Modo de preparación

1. Hornear la pechuga de pollo con especias.
2. Acompañar con un mix de vegetales.

PECHUGA DE *Pollo al Horno*



Calorías estimadas
450



TAZÓN DE *Frambuesas y Linaza*

Ingredientes:

- 1/2 Taza de frambuesas.
- 1 Cda. de semillas de linaza.
- Yogurth Griego.

Modo de preparación

1. Mezclar las frambuesas con las semillas de linaza y el yogurth griego.



Calorías estimadas
200

C
E
N
A

BATIDO DE *Pepino*

Ingredientes:

- 1 Pepino.
- 1 Taza de leche de almendra sin azúcar.

Modo de preparación

1. Licuar el pepino con la leche de almendra.



Calorías estimadas
150

POLLO AL *Limón*

Ingredientes:

- 100g pechuga de pollo.
- Limón.
- Lechuga.

Modo de preparación

1. Cocinar el pollo con jugo de limón y acompañar con lechuga



Calorías estimadas
450

HUEVO *Revuelto con Espinaca*

Ingredientes:

- 2 Huevos.
- 1/2 taza de espinacas.



Modo de preparación

1. Revolver los huevos con las espinacas en una sartén antiadherente.

Calorías estimadas
200



ROLLITOS DE

Pepino con Salmón



Calorías estimadas
300

Ingredientes:

- 1/2 Pepino.
- 50g de Salmón ahumado.

Modo de preparación

1. Corta el pepino en tiras largas, coloca el salmón, enrolla y sazona con sal, pimienta y vinagre de manzana

FILETE DE PESCADO

con Champiñones



Ingredientes:

- 150g de Pescado.
- 1 Taza de champiñones.
- Especias.

Modo de preparación

1. Cocinar el pescado y los champiñones al vapor con especias.

Calorías estimadas
300

Ingredientes:

- 1 Taza de brócoli.
- 1 Taza de espinacas.
- 1 Taza de caldo de pollo.

Modo de preparación

1. Cocina el brócoli y las espinacas en el caldo, sirve caliente.

Calorías estimadas
150

SOPA DE

Brocoli y Espinacas





DÍA 19

La disciplina y la constancia te llevarán lejos.
Sigue trabajando con pasión y verás los resultados.



ALMUERZO

ENSALADA *tipo César*

Ingredientes:

- 1 Taza de lechuga romana.
- 150g de Pollo.

Modo de preparación

Mezclar la lechuga con el pollo y sazona con sal, pimienta y vinagre de manzana



Calorías estimadas
300

SALMÓN AL HORNO *con Brócoli*



Ingredientes:

- 75g de Salmón.
- 1/2 Taza de brócoli.
- Sal y pimienta.

Modo de preparación

1. Asar el salmón en el horno a 180°C durante 20 minutos. Cocinar el brócoli al vapor y sazona con sal, pimienta y vinagre de manzana



Calorías estimadas
400

COMIDA

CENA

SOPA DE *Tomate y Albahaca*

Ingredientes:

- 1 Tomate mediano.
- 1 Taza de caldo de verduras.
- Albahaca fresca.



Modo de preparación

1. Cocina el tomate en el caldo, agrega albahaca fresca y sirve caliente.

Calorías estimadas
120

No importa cuán pequeño sea el avance, **cada paso cuenta**.
Sigue adelante, estás haciendo un gran trabajo.



ENSALADA DE *Pepino y Aguacate*

Ingredientes:

- 1 Pepino.
- 1/2 Aguacate.
- Tomate

Modo de preparación

1. Cortar el pepino y el aguacate en rodajas y sazona con sal, pimienta y vinagre de manzana

Calorías estimadas
180

A
L
M
U
E
R
Z
O

C
O
M
I
D
A

BROCHETAS DE POLLO *con Pimientos*

Ingredientes:

- 75g de Pechuga de pollo en cubos.
- 1/2 Pimiento rojo.
- 1/2 pimiento verde.
- Sal y pimienta.

Modo de preparación

1. Ensartar el pollo y los pimientos en brochetas, sazonar y asar a la parrilla



Calorías estimadas
300

ROLLITOS DE *Pepino con Salmón*



Ingredientes:

- 1/2 Pepino.
- 50g de Salmón ahumado.

Modo de preparación

1. Corta el pepino en tiras largas, coloca el salmón, enrolla y sazona con sal, pimienta y vinagre de manzana

Calorías estimadas
300

C
E
N
A

PUDÍN DE CHÍA

con Leche de Almendras

Ingredientes:

- 1 Taza de leche de almendras sin azúcar.
- 3cdas de semillas de chía.
- Mix de frutos rojos al gusto.

Modo de preparación

1. En un bol, mezclar la leche de almendras, las semillas de chía, y el mix de frutos rojos.
2. Refrigerar durante al menos 4 horas o toda la noche hasta que espese.



Calorías estimadas
250

BROCHETAS DE CARNE MAGRA

con Pimientos

Ingredientes:

- 100g carne de res en trozos
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 cebolla
- Sal, pimienta y jugo de limón (opcional)

Modo de preparación

1. Ensarta la carne, pimientos y cebolla en brochetas. Sazona y cocina a la parrilla o en sartén hasta que la carne esté cocida.



Calorías estimadas
400

AGUACATE

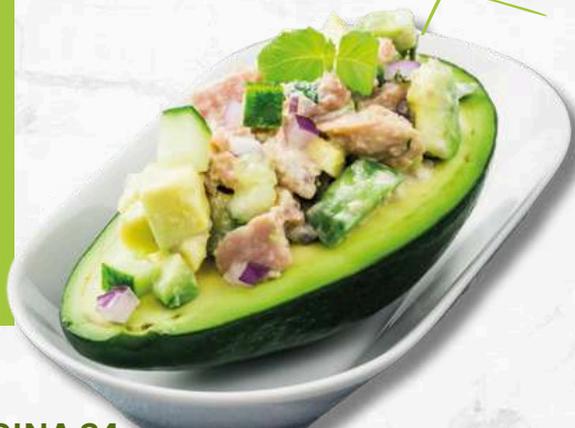
Relleno de Atún

Ingredientes:

- 1/2 Aguacate.
- 50g de Atún en agua.
- Mix de Pimientos.

Modo de preparación

1. Mezcla el atún y mix de pimientos, colocalo sobre el aguacate, yazona con sal, pimienta y vinagre de manzana



Calorías estimadas
200

La constancia en tus esfuerzos diarios es la clave para lograr grandes cosas. *No te rindas, sigue adelante.*



Calorías estimadas
200

SMOOTHIE *de Manzana y Espinaca*

Ingredientes:

- 1/2 Manzana verde.
- 1 Taza de espinacas.
- 1 Cda. de semillas de chía y agua.

Modo de preparación

1. Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

A
L
M
U
E
R
Z
O

C
O
M
I
D
A

ALBÓNDIGAS DE CARNE *con Salsa de Tomate*

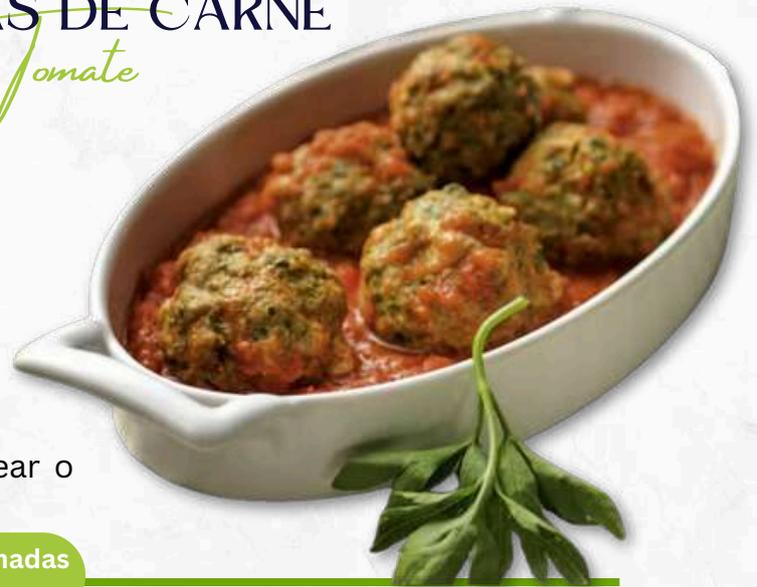
Ingredientes:

- 100g de Carne roja molida.
- 1/2 Taza de salsa de tomate sin azúcar.
- 1 Huevo.
- 2cucharadas de pan rallado sin gluten.

Modo de preparación

1. Formar albóndigas con la carne, hornear o freír, y cocinar en la salsa de tomate.

Calorías estimadas
300



Ingredientes:

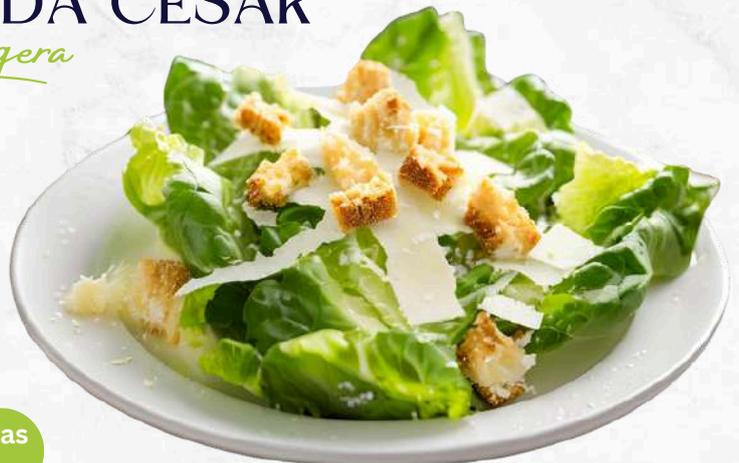
- 1 Taza de lechuga romana.
- 150g de Pollo.

Modo de preparación

1. Mezclar la lechuga con el pollo y sazona con sal, pimienta y vinagre de manzana

Calorías estimadas
300

ENSALADA CÉSAR *Ligera*



C
E
N
A

ENSALADA DE *Manzana y Nueces*

Ingredientes:

- 1/2 Manzana verde.
- 1/4 Taza de nueces picadas.
- 1 Cda. de semillas de chía.
- 1 Cda. de jugo de limón.
- Espinacas al gusto.

Modo de preparación

1. Cortar la manzana, mezclar con las nueces, semillas de chía, jugo de limón y espinacas.



Calorías estimadas
180

PECHUGA DE POLLO CON ESPINACAS

y Tomates Cherry

Ingredientes:

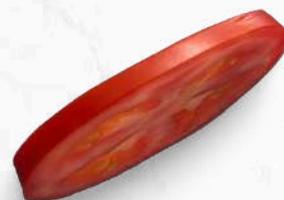
- 150g de Pechuga de pollo.
- 2 Tazas de espinacas.
- 1/2 Taza de tomates cherry.

Modo de preparación

1. Cocina la pechuga de pollo en sartén hasta dorarse. Agrega las espinacas y los tomates cherry, y cocina hasta que las espinacas se ablanden.



Calorías estimadas
300



SOPA DE *Brocoli y Espinacas*

Ingredientes:

- 1 Taza de brócoli.
- 1 Taza de espinacas.
- 1 Taza de caldo de pollo.

Modo de preparación

1. Cocina el brócoli y las espinacas en el caldo, sirve caliente.



Calorías estimadas
150



TACOS DE *Pescado*



Ingredientes:

- 2 Hojas de lechuga.
- 100 g de Filete de pescado a la parrilla.
- Salsa de aguacate.
- Tomate y cebolla al gusto.

Modo de preparación

1. Cocinar el pescado a la parrilla, desmenuzar, rellenar las hojas de lechuga con el pescado, añadir salsa de aguacate, tomate y cebolla al gusto.

Calorías estimadas
200

A
L
M
U
E
R
Z
O

C
O
M
I
D
A

ENSALADA DE *Atún y Aguacate*

Ingredientes:

- 1 Lata de atún en agua.
- 1 Aguacate.
- 1/2 Pepino.
- Limón y sal.

Modo de preparación

1. Mezclar el atún, el aguacate en cubos y el pepino en rodajas en un bol.
2. Sazona con sal, pimienta y vinagre de manzana



Calorías estimadas
300

CLARAS DE HUEVO REVUELTAS *con Espinaca y Tomate*

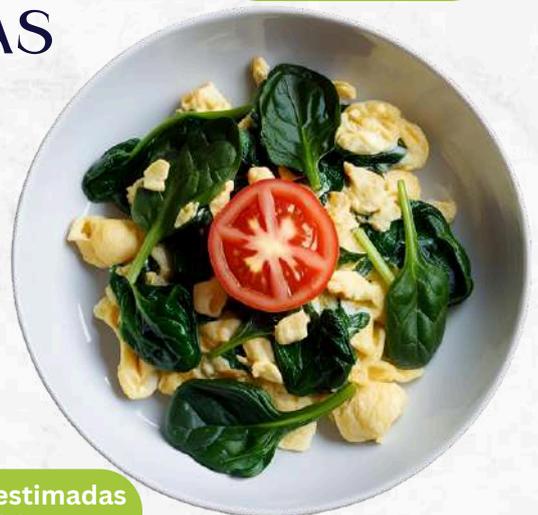
Ingredientes:

- 4 claras de huevo
- 1 taza de espinaca
- 4 rodajas de tomate

Modo de preparación

- Cocina las claras en sartén antiadherente. Agrega espinaca y tomate. Revuelve hasta que las claras estén cocidas y la espinaca se ablande.

Calorías estimadas
300



C
E
N
A

CLARAS DE HUEVO REVUELTAS

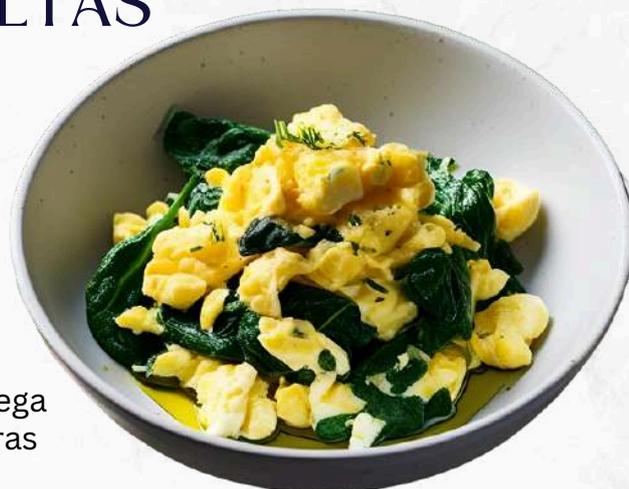
con *Espinaca y tomate*

Ingredientes:

- 4 claras de huevo
- 1 taza de espinaca
- 4 rodajas de tomate

Modo de preparación

- Cocina las claras en sartén antiadherente. Agrega espinaca y tomate. Revuelve hasta que las claras estén cocidas y la espinaca se ablande.



Calorías estimadas
200

SALTEADO DE CAMARONES

con *Calabaza Verde*

Ingredientes:

120g camarones, 1 taza calabaza en tiras

Modo de preparación

1. Saltea los camarones en sartén hasta que estén rosados. Agrega la calabaza en tiras y cocina hasta que se ablande.



Calorías estimadas
350

LICUADO DE

Pepino

Ingredientes:

- 1 Pepino.
- 1 Taza de leche de almendra sin azúcar.

Modo de preparación

1. Licuar el pepino con la leche de almendra.



Calorías estimadas
100



PIMIENTOS RELLENOS

del Huevo

Ingredientes:

- 1 Pimiento rojo.
- 2 Huevos.
- Sal y pimienta.

Modo de preparación

1. Cortar el pimiento a la mitad, quitar semillas, añadir el huevo y hornear a 180°C por 20 min.

Calorías estimadas
250

SALMÓN AL HORNO

con Brócoli

Ingredientes:

- 75g de Salmón.
- 1/2 Taza de brócoli.
- Sal y pimienta.

Modo de preparación

1. Asar el salmón en el horno a 180°C durante 20 minutos. Cocinar el brócoli al vapor y sazona con sal, pimienta y vinagre de manzana



Calorías estimadas
400

Ingredientes:

- 2 Huevos.
- 1/2 Aguacate.
- Sal.
- Pimienta.

Modo de preparación

1. Hervir los huevos durante 9 minutos, pelar y servir con aguacate en rodajas, sazonar con sal y pimienta.

HUEVOS HERVIDOS

con Aguacate



Calorías estimadas
250



ALMUERZO



ROLLITOS DE Pepino con Salmón

Ingredientes:

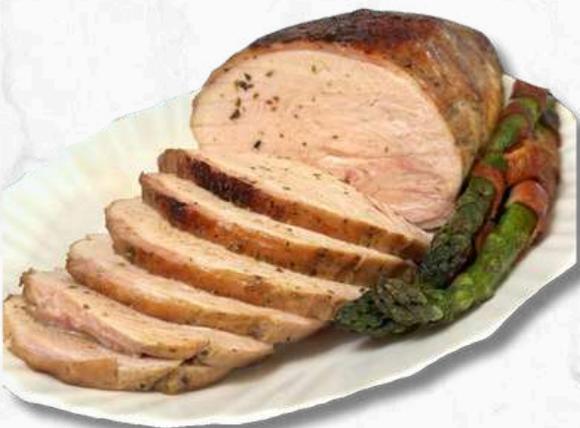
- 1/2 Pepino.
- 50g de Salmón ahumado.

Modo de preparación

1. Corta el pepino en tiras largas y coloca el salmón, enrolla.

Calorías estimadas
300

PAVO AL HORNO con Espárragos



Ingredientes:

- 150g de Pechuga de pavo.
- 1 Taza de espárragos.
- Especias.

Modo de preparación

1. Hornear el pavo con especias y acompañar con espárragos al vapor.



Calorías estimadas
300

COMIDA

CENA

Ingredientes:

- 100g de Carne roja molida.
- Mix de pimientos.
- 2 Hojas de lechuga.
- Jugo de 1/2 limón.

Modo de preparación

1. Cocinar la carne molida con pimientos, servir en hojas de lechuga y sazona con sal, pimienta y vinagre de manzana

TACOS DE LECHUGA con Carne Roja Molida



Calorías estimadas
300



ENSALADA DE *Pepino y Aguacate*

Ingredientes:

- 1 Pepino.
- 1/2 Aguacate.
- Tomate

Modo de preparación

1. Cortar el pepino y el aguacate en rodajas y sazona con sal, pimienta y vinagre de manzana

Calorías estimadas
200

A
L
M
U
E
R
Z
O

TACOS DE LECHUGA *con Camarones y Aguacate*

Ingredientes:

- 2 Hojas de lechuga.
- 100 g de Camarones cocidos.
- 1/4 Aguacate.
- Cebolla morada, cilantro, jugo de limón al gusto.

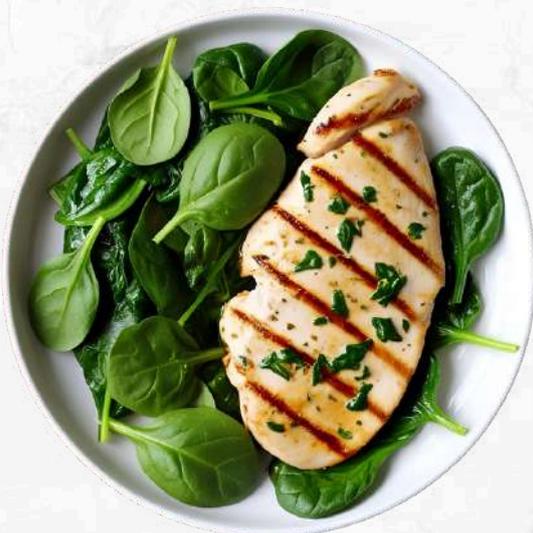
Modo de preparación

1. Mezclar los camarones con los demás ingredientes, rellenar las hojas de lechuga.



Calorías estimadas
300

C
O
M
I
D
A



PECHUGA A LA *Plancha con Espinacas*

Ingredientes:

- 200 gramos de pechuga
- Espinacas

Modo de preparación

1. Cocina la pechuga a la plancha y saltea las espinacas. Sirve juntos.

Calorías estimadas
300

C
E
N
A



DÍA 29

Cada receta que intentas es un paso más hacia tus metas culinarias.
La práctica hace al maestro.



A
L
M
U
E
R
Z
O

CLARAS CON *Brócoli y Tomate Cherry*

Ingredientes:

- 4 claras, 1/2 taza brócoli cocido, 5 tomates cherry

Modo de preparación

1. Cocina las claras en sartén antiadherente. Agrega el brócoli cocido y los tomates cherry partidos a la mitad. Cocina hasta que todo esté bien integrado.



Calorías estimadas
300



PAVO A LA PARRILLA *con Mix de Verduras*

Ingredientes:

- 200g de Pechuga de pavo.
- Mix de vegetales y/o verduras.

Modo de preparación

1. Cocinar el pavo en la parrilla durante 5-7 minutos por cada lado. Dejar reposar y cortar en tiras.
2. Asar las verduras en la parrilla.
3. Servir el pavo con las verduras.

Calorías estimadas
300

C
O
M
I
D
A

C
E
N
A



BATIDO DE *Espinacas*



Ingredientes:

- 1 Taza de espinacas, 1 manzana, 1 taza de agua.

Modo de preparación

1. Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

Calorías estimadas
100



BATIDO DE *Espinacas*



Ingredientes:

- 1 Taza de espinacas.
- 1 Manzana.
- 1taza de agua.

Modo de preparación

1. Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

Calorías estimadas
150

A
L
M
U
E
R
Z
O

C
O
M
I
D
A

POLLO AL *Limón*

Ingredientes:

- 100g pechuga de pollo.
- Limón.
- Lechuga.

Modo de preparación

1. Cocinar el pollo con jugo de limón y acompañar con lechuga



Calorías estimadas
450

ENSALADA DE *Tomate y Pepino*



Ingredientes:

- 1 Tomate.
- 1 Pepino.
- 1/4 de Cebolla.
- Limón.
- Lechuga.

Modo de preparación

1. Cortar los vegetales y mezclar con el jugo de limón.



Calorías estimadas
150

C
E
N
A

ENSALADA DE ROLLO

Cocido con Pepino

Ingredientes:

- 100g pollo cocido, pepino en cubos, limón y orégano

Modo de preparación

1. Mezcla el pollo cocido desmenuzado con el pepino en cubos. Agrega jugo de limón y espolvorea orégano al gusto.



Calorías estimadas
250

ATÚN A LA PARRILLA

con Espárragos



Calorías estimadas
300

Ingredientes:

- 150g de Filete de atún
- 1 Taza de espárragos
- Sal y pimienta

Modo de preparación

1. Cocinar el atún con sal y pimienta. Asar a la parrilla junto con los espárragos durante 5-7 minutos.

ENSALADA

César

Ingredientes:

- 1 Taza de lechuga romana.
- 150g de Pollo.

Modo de preparación

Mezclar la lechuga con el pollo y sazona con sal, pimienta y vinagre de manzana



Calorías estimadas
300



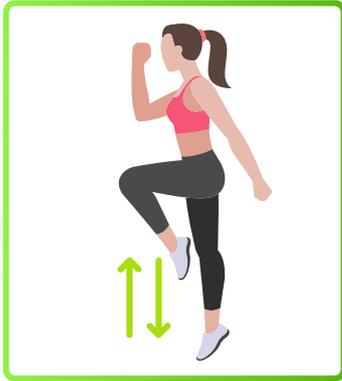
RUTINAS DE

Ejercicio

OPCIÓN 1

Esta rutina consta de 4 sencillos ejercicios, cada ejercicio tiene cierta cantidad de series y repeticiones propuestas, en la sección de logros, escribe lo que tu alcanzaste a hacer.

1



Skipping

✓ Rutina

- 2 Series
- 8 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

🏃 Descripción

Simula la acción de correr en el lugar, levantando las rodillas de manera alternada.

🎯 Logros

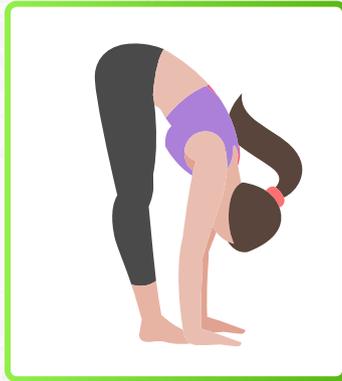
Repeticiones: _____

Series: _____

Tiempo: _____

Observaciones: _____

2



Toques de pie

✓ Rutina

- 2 Series
- 8 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

🏃 Descripción

Desde una posición de pie, se flexiona el cuerpo hacia adelante para tocar con una mano el pie opuesto, alternando entre ambos pies.

🎯 Logros

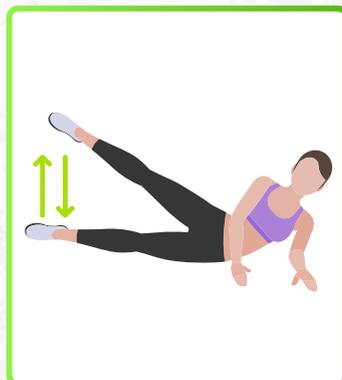
Repeticiones: _____

Series: _____

Tiempo: _____

Observaciones: _____

3



Elevaciones de pierna

✓ Rutina

- 2 Series
- 8 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

🏃 Descripción

Se levantan las piernas rectas hacia el techo y luego se bajan lentamente sin tocar el suelo.

🎯 Logros

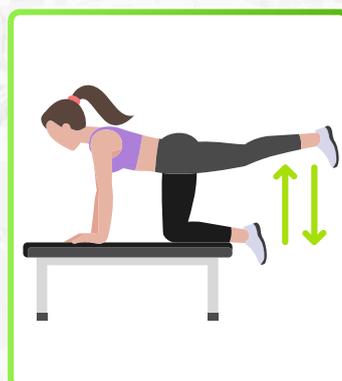
Repeticiones: _____

Series: _____

Tiempo: _____

Observaciones: _____

4



Elevación de pierna trasera

✓ Rutina

- 2 Series
- 8 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

🏃 Descripción

Con las manos apoyadas en un banco y una pierna extendida, se levanta la pierna hacia arriba mientras se contrae el glúteo, manteniendo la espalda recta.

🎯 Logros

Repeticiones: _____

Series: _____

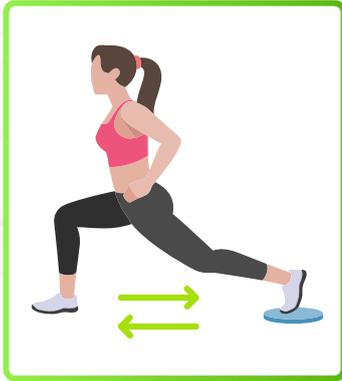
Tiempo: _____

Observaciones: _____

OPCIÓN 2

Esta rutina consta de 4 sencillos ejercicios, cada ejercicio tiene cierta cantidad de series y repeticiones propuestas, en la sección de logros, escribe lo que tu alcanzaste a hacer.

1



Zancada

✓ Rutina

- 3 Series
- 15 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

🏋️ Descripción

Con un pie hacia adelante, se baja el cuerpo hasta que la rodilla trasera casi toque el suelo, luego se empuja hacia arriba para volver a la posición inicial.

🎯 Logros

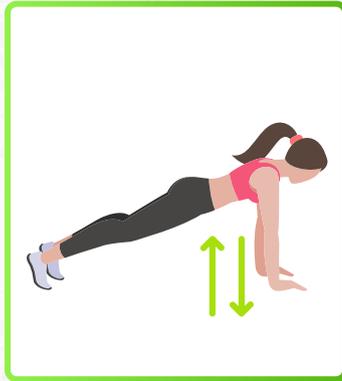
Repeticiones: _____

Series: _____

Tiempo: _____

Observaciones: _____

2



Push-up (Flexiones)

✓ Rutina

- 2 Series
- 8 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

🏋️ Descripción

En posición de plank, se flexionan los codos para bajar el cuerpo hasta casi tocar el suelo y luego se empuja hacia arriba para volver a la posición inicial.

🎯 Logros

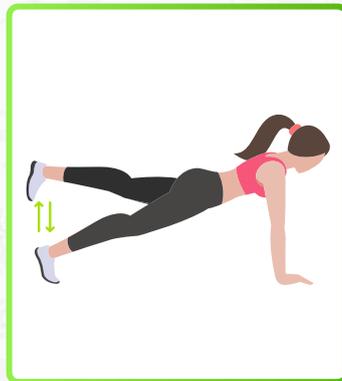
Repeticiones: _____

Series: _____

Tiempo: _____

Observaciones: _____

3



Elevación de pierna

✓ Rutina

- 3 Series
- 15 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

🏋️ Descripción

En posición de plank, se eleva una pierna a la vez, manteniendo la alineación del cuerpo y trabajando el core y los glúteos.

🎯 Logros

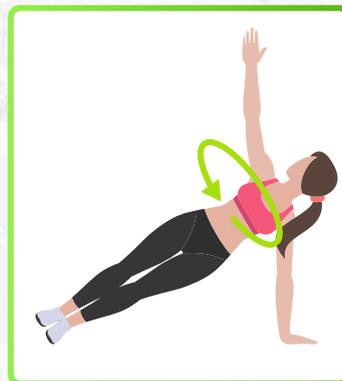
Repeticiones: _____

Series: _____

Tiempo: _____

Observaciones: _____

4



Plank con rotación

✓ Rutina

- 2 Series
- 8 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

🏋️ Descripción

Desde la posición de plank lateral, se rota el cuerpo hacia arriba y se estira el brazo hacia el techo, alternando los lados.

🎯 Logros

Repeticiones: _____

Series: _____

Tiempo: _____

Observaciones: _____

OPCIÓN 3

Esta rutina consta de 4 sencillos ejercicios, cada ejercicio tiene cierta cantidad de series y repeticiones propuestas, en la sección de logros, escribe lo que tu alcanzaste a hacer.

1



Estiramiento

✓ Rutina

- 3 Series
- 15 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

🏋️ Descripción

Con una ligera flexión de rodillas, se inclina el torso hacia adelante con la espalda recta activando los músculos de la espalda baja y las piernas.

🎯 Logros

Repeticiones: _____

Series: _____

Tiempo: _____

Observaciones: _____

2



Curl de bíceps

✓ Rutina

- 2 Series
- 8 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

🏋️ Descripción

Con los codos pegados al torso, se levantan pesas desde la posición de brazos extendidos hasta la altura de los hombros, trabajando los bíceps.

🎯 Logros

Repeticiones: _____

Series: _____

Tiempo: _____

Observaciones: _____

3



Sentadilla

✓ Rutina

- 3 Series
- 15 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

🏋️ Descripción

Con los pies al ancho de los hombros, se flexionan las rodillas y se baja el cuerpo como si te sentaras en una silla invisible, manteniendo la espalda recta.

🎯 Logros

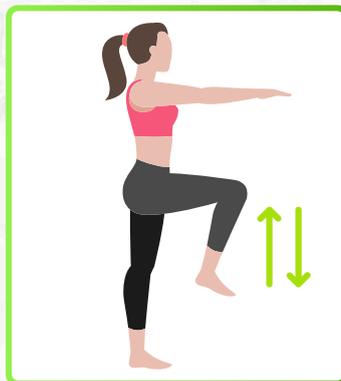
Repeticiones: _____

Series: _____

Tiempo: _____

Observaciones: _____

4



Skipping en un solo pie

✓ Rutina

- 2 Series
- 8 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

🏋️ Descripción

Similar al skipping regular, pero solo se utiliza una pierna para saltar, lo que aumenta la dificultad y el trabajo del equilibrio.

🎯 Logros

Repeticiones: _____

Series: _____

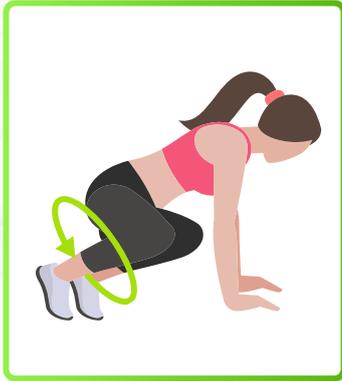
Tiempo: _____

Observaciones: _____

OPCIÓN 4

Esta rutina consta de 4 sencillos ejercicios, cada ejercicio tiene cierta cantidad de series y repeticiones propuestas, en la sección de logros, escribe lo que tu alcanzaste a hacer.

1



Mountain climbers

✓ Rutina

- 5 Series
- 20 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

🏋️ Descripción

En posición de plank, se llevan las rodillas hacia el pecho de manera alternada a gran velocidad, trabajando el core y mejorando la resistencia cardiovascular.

🎯 Logros

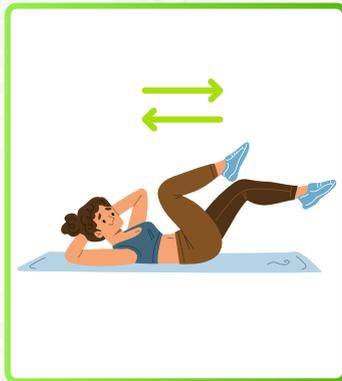
Repeticiones: _____

Series: _____

Tiempo: _____

Observaciones: _____

2



Abdominales

✓ Rutina

- 2 Series
- 8 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

🏋️ Descripción

Con las manos detrás de la cabeza, alterna llevando el codo hacia la rodilla contraria mientras extiendes la pierna opuesta, imitando un movimiento de pedaleo en el aire.

🎯 Logros

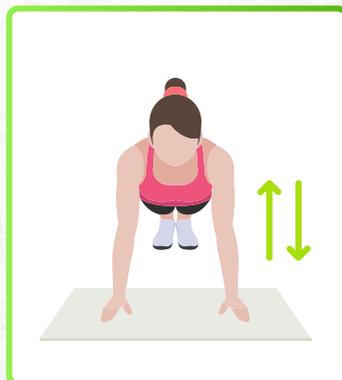
Repeticiones: _____

Series: _____

Tiempo: _____

Observaciones: _____

3



Burpees

✓ Rutina

- 5 Series
- 20 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

🏋️ Descripción

Un ejercicio de cuerpo completo que combina una sentadilla, un salto, y una flexión, realizado de forma continua y rápida.

🎯 Logros

Repeticiones: _____

Series: _____

Tiempo: _____

Observaciones: _____

4



Squat con pesas

✓ Rutina

- 4 Series
- 10 Repeticiones
- Descanso de 20 segundos para el siguiente ejercicio

🏋️ Descripción

Una sentadilla realizada sosteniendo pesas en las manos o sobre los hombros para aumentar la resistencia y trabajar más intensamente los músculos de las piernas y glúteos.

🎯 Logros

Repeticiones: _____

Series: _____

Tiempo: _____

Observaciones: _____

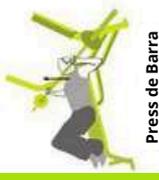
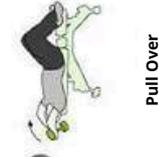
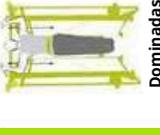
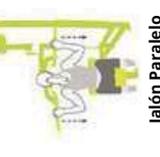
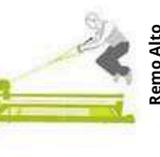
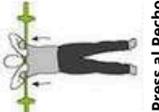
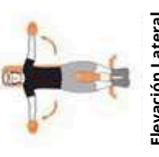
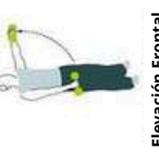
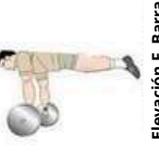
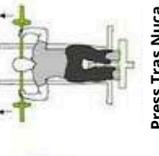
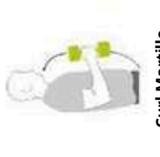
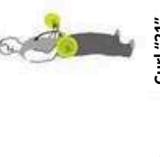
LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

--	--	--	--	--	--	--

Nombre Rutina:

Desde hasta

Observaciones:

									
Press de Barra	Press Sentado	Press Inclinado	Press Declinado	Pull Over	Aperturas	Apert. Superior	Fondos Paralelas	Peck-deck	Cruces
									
Dominadas	Jalón Tras Nuca	Jalón al Pecho	Jalón Paralelo	Remo Bajo Polea	Remo Alto	Remo Mancuerna	Remo con Barra	Pull Over	Remo con Disco
									
Press Militar	Press al Pecho	Elevación Lateral	Elevación Frontal	Elevación F. Barra	Pajaro	Press Tras Nuca	Press Mancuernas	Press Máquina	Rotaciones
									
Curl con Barra	Curl con Máquina	Curl Martillo	Curl Alterno	Curl Scott	Curl en Polea	Curl Concentrado	Curl A. Estrecho	Curl '21'	Dominadas en Barra
									
Press Francés	P. Francés Manc.	P. Francés de Pie	P. Francés a 1 Mano	Tirones Polea	Fondos Paralelas	Press Cerrado	Tirones Tras Nuca	Fondos	Patada Trasera
									
Extensiones Máquina	Prensa	Zancadas	Femorales Máquina	Apertura Máquina	Femorales Acostado	Glúteos	Gemelos	Sentadillas	Máquina



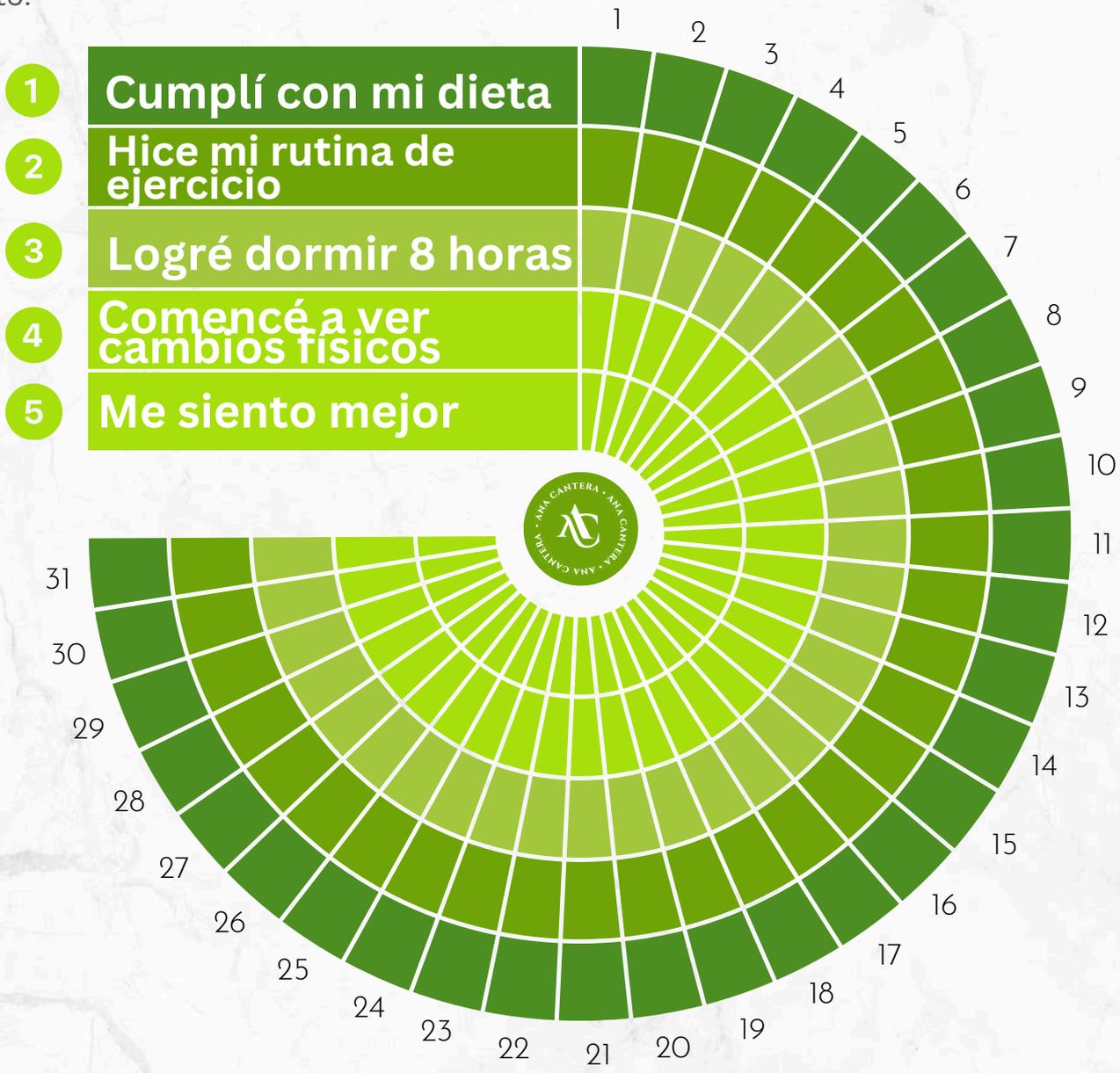
RETO
TRANSFORMA

HOJAS DE
Equimiento

Instrucciones

Para lograr tu propósito, es vital cumplir 3 metas básicas con el objetivo de comenzar a ver cambios físicos en tu cuerpo y por consecuente, alcanzar un nivel de bienestar para tu vida y tu salud.

Por este motivo, cada día deberás marcar si cumpliste o no con tu dieta, tu rutina de ejercicio y las 8 horas de sueño, recuerda que el progreso constante hace el camino al éxito.



Notas

Instrucciones

Con el objetivo de ver un progreso, es importante tomar tu peso y medidas corporales para tener un punto de referencia en tu proceso de pérdida de peso.

A continuación, deberás llenar la tabla con tus datos iniciales, y al término de cada semana volverás a tomar tus medidas para verificar tu avance.



SEMANA	PESO	PECHO	CINTURA	CADERAS
INICIAL				
SEMANA 1				
SEMANA 2				
SEMANA 3				
SEMANA 4				

Notas



PRODUCTOS

Sugeridos



PÉRDIDA DE peso



Iaso Tea



Descripción

- Este Té detox tiene como objetivo ayudarle a alcanzar sus objetivos de control de peso.

Uso Sugerido

- Los adultos mezclan un sobre con al menos 16,9 fl. onz. de agua fría/caliente.
- Consumir 30 minutos antes de comer.
- Consumir dos sobres al día.

Supplement Facts

Serving Size 1 Sachet (4.9g) Servings Per Bag 25	
Amount per serving	% Daily Value
Instant Iaso® (Tropical Punch) Tea Proprietary Blend	4,949mg †
Maize Dextrin (Soluble Fiber)	†
Senna Leaf Extract (<i>Cassia angustifolia</i>)	†
Papaya Fruit Extract (<i>Caricae papaya</i>)	†
Chamomile Herb Extract (<i>Matricaria recutita</i>)	†

† Daily Value Not Established

Gotas Resolution



Descripción

- ¿Tienes dificultades para lograr objetivos saludables de control de peso o para eliminar sus antojos de comida chatarra? Considera las gotas de resolución para complementar una dieta equilibrada y ayudarle a abrirse camino hacia sus objetivos.*

Uso Sugerido

- Agite bien antes de usar. Los adultos transfieren 1/2 gotero (0,5 ml) de tintura debajo de la lengua durante 30 segundos y luego lo tragan hasta tres veces al día.

Consejo

- No comer ni beber 15 minutos antes o después del consumo.

Supplement Facts

Serving Size (0.5mL) 1/2 of a dropper Servings Per Container 120	
Amount Per Serving	% Daily Value
Resolution Drops Proprietary Blend 500 mg	†
Oats Straw Extract (<i>Avena sativa</i>)	†
Bladder Wrack (<i>Fucus vesiculosus</i>)	†
Ammonium Bromide (<i>Ammonium bromatum</i>)	†
Calcium Carbonate (<i>Calcarea carbonica</i>)	†
Club Moss Powder (<i>Lycopodium clavatum</i>)	†
Hydrogen Sulfate (<i>Sulphuricum acidum</i>)	†

† Daily Value not established



PÉRDIDA DE peso



Pastillas NRG



Supplement Facts		
Serving Size 1 Capsule 30 Servings Per Container		
	Amount Per Serving	% Daily Value
Vitamin B-6 (as Pyridoxine HCL)	4 mg	235%
Vitamin B-12 (as Cyanocobalamin)	50 mcg	2083%
Choline (as Choline Bitartrate)	12 mg	2%
Calcium (as Calcium Carbonate)	20 mg	2%
Magnesium (as Magnesium Carbonate)	9 mg	2%
Chromium (as Chromium Nicotinate)	120 mcg	343%
Proprietary Blend	459 mg	**
Beta Phenylethylamine HCL (PEA)		**
Coffea Robusta (Natural Caffeine Extract 98%)		**
Jet Black Cocoa Powder		**
Citrus aurantium powder 30%		**
Green Tea Extract EGCG >45% (as Camellia Sinensis)		**
Alpha Ketoglutaric Acid (AKG)		**
Ground Cinnamon Bark 2% (Cinnamomum Cassia)		**
Trace Mineral Complex		**
Griffonia Seed (SE 99% 5 Hydroxytryptophan) (5HTP)		**
Vanadium (as Vanadyl Sulfate 1%)		**

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.
**Daily Value Not Established

Descripción

- ¡Conéctate a tu potencial y hazte cargo de tu día con NRG!

Uso Sugerido

- Los adultos consumen una cápsula al día con comida y agua.



Multivitamínico Nutra Burts



Descripción

- Delicioso multivitamínico líquido que reúne su régimen vitamínico diario en una sola cucharada. Con solo probarlo, verá por qué llamamos a NutraBurst® “oro líquido”.

Uso Sugerido

- Agite bien antes de usar. Es mejor consumirlo temprano en la mañana con el estómago vacío. Los adultos consumen una cucharada al día.

Supplement Facts		
Serving Size 1 Tablespoon (14.79ml) Servings Per Container 32		
	Amount Per Serving	% Daily Value
Calories	15	
Total Carbohydrates	4 g	1%*
Total Sugars	4 g	**
Includes 4 g Added Sugars		8%
Vitamin A (as Vitamin A Palmitate)	1500 mcg	167%
Vitamin C (as Ascorbic Acid)	120 mg	133%
Vitamin D (as Cholecalciferol)	10 mcg	50%
Vitamin E (as D-Alpha Tocopheryl Acetate)	20 mg	133%
Vitamin B1 (as Thiamine HCL)	1.5 mg	125%
Vitamin B2 (as Riboflavin)	1.7 mg	131%
Vitamin B3 (as Niacinamide)	20 mg	125%
Vitamin B6 (as Pyridoxine HCL)	5 mg	294%
Vitamin B9 (as Folic Acid)	667 mcg	DFE 167%
Vitamin B12 (as Methylcobalamin)	18 mcg	750%
Vitamin B7 (as Biotin)	300 mcg	1000%
Pantothenic Acid (as D-Calcium Pantothenate)	10 mg	200%
Calcium (as Tricalcium Citrate)	25 mg	2%
Magnesium (as Magnesium Gluconate)	5 mg	6%
Zinc (as Zinc Citrate)	1 mg	9%
Selenium, (as L-Selenomethionine)	70 mcg	127%
Chromium (as Chromium Chloride)	35 mcg	100%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
**Daily Value not established.



RETO
TRANSFORMA

PROTOCOLO
de Pérdida de Peso

Instrucciones

Fase 1: Desintoxicación

La fase 1 de desintoxicación dura 7 días, en los cuales debes consumir el Iaso Tea de la siguiente manera:

- 8 onzas 15 minutos antes del desayuno
- 8 onzas 15 minutos antes del almuerzo
- 8 onzas 15 minutos antes de la cena

El Iaso Tea es una infusión de 9 hierbas naturales totalmente orgánicas las cuales desintoxican tu cuerpo de forma natural a la vez que eliminan costras intestinales y la grasa mala de arterias y todo el cuerpo. Esto hace que en esta Etapa pierdas unas 7 libras o más.

ALIMENTOS PROHIBIDOS EN ESTA FASE:

- No Azúcar (solo Stevia)
- No Lácteos,
- No Grasa,
- No Harina,



La idea es que tu cuerpo se vaya adaptando a comer saludable, se vaya cerrando tu estómago y al iniciar la 3ra. Etapa no tengas deseos de darte ningún atracón, ni el cuerpo sufra al quitar las azúcares de golpe.

Fase 2: Carga

Los días 8 y 9 (luego de los 7 días de Détox) son días de Carga. En estos 2 días vas a comer todo cuanto desees y vas a empezar a usar las GOTAS RESOLUTION junto con el IASO TEA de la siguiente manera.

• Antes de cada comida, tomas las gotas Resolution y colocas 0.50 ML de gotas debajo de la lengua y las mantienes por 20 segundos sin tragar, luego de los 20 segundos las tragas, esperas 15 minutos, tomas el Iaso Tea y comes.

• 15 minutos antes de tomar las gotas NO debes consumir NADA, ni agua y tampoco lavarte los dientes, lo mismo 15 minutos después de las gotas, no consumes nada.

• Comes todas las comidas que desees (empanadas, pizza, gaseosas, hamburguesas, pasteles, helados, papas fritas, etc.) y muchas grasas, saludables (aguacate, semillas, mantequilla de maní, etc.)



Fase 3: Dieta hipocalórica de máximo 900 calorías

Lo más importante de esta fase es lo siguiente, Empiezas con dieta (por favor leer muy bien el protocolo porque de esto dependen los resultados)... Fallar en lo más mínimo no podrías llegar a obtener tus resultados!!

- No Azúcar (solo Stevia)
- No Harina/Cereales
- No Grasa
- No Alcohol
- No Chocolate
- Dieta de 1,200 calorías al día o menos



Fase 4: Sellamiento

Si deseas seguir perdiendo más peso, puedes repetir de nuevo la FASE 3, si no, cuando ya hayas terminado el proceso de los 30 días y alcanzado tu peso ideal, debes hacer la fase de sellamiento de 5 días que consiste en:

1. Dejar de tomar las gotas Resolution
2. Continuar con la dieta durante los 5 días del sellamiento
3. Seguir tomando el Iaso Tea

¡No olvides!

La Dieta NO tiene por qué ser mala. Has de Comer Saludable Tu Estilo de Vida.



Follow -US-

**RETO
TRANSFORMA**

Soy Ana Cantera, mujer, latina, hija, hermana, madre de 3 hermosas niñas, visionaria y sobre todo determinada a crear un CAMBIO!

He tenido la oportunidad en los últimos años de formarme como Coach Internacional, Speaker y Networker convirtiéndome en la latina mejor pagada de la industria de Redes de Mercadeo según Business from Home, Coach, conferencista certificada por Jhon Maxwell Team, miembro del Mastermind y Hall of Fame de Go Pro.

Mi propósito se ha convertido una misión de vida, y esta es impactar y cambiar la vida de un millón de personas en el mundo y mil familias libres, que vivan la vida de sus sueños.

Esta guía para el desafío de 30 días de bienestar, se refleja el compromiso contigo mismo, tu capacidad de resiliencia y ganas de transformar tu vida.

Tengo fé en ti, y sé que lo vas a lograr, porque si yo pude, ¡tú también puedes!



Si yo pude
¡Tú también puedes!

Ana Cantera

Coach y Networker Internacional



En la guía se presentan dietas estándar que pueden proporcionar orientación general sobre hábitos alimenticios saludables. No obstante, se enfatiza la importancia de consultar a un profesional de la salud para obtener una dieta personalizada, adaptada a las necesidades individuales. La asesoría de un experto garantiza un enfoque más preciso y seguro para alcanzar metas específicas de salud y bienestar.