

Lista de Verification

RESTABLECIMIENTO DE SALUD 2.0



Qué necesitas:

- Balanza de cocina digital y balanza personal.
- Foto del antes (vestido, el pecho del hombre preferiblemente expuesto) de frente/de costado/ de espaldas/de cara y una foto ampliada de áreas problemáticas específicas, por ejemplo la piel.
- Pesarse Diariamente, consulte el programa de pesaje en el folleto de reinicio (digital) para que pueda cambiar cuando esté quieto durante unos días.
- Médite al principio, luego una vez a la semana, ver folleto de reinicio digital.
- FatSecret app descarga la aplicación para contar tus calorías.
- Carga: mínimo 3500 kcal máximo 5000 kcal con FatSecret app.
- Fase 2: comer un promedio de 700 calorías, nunca por debajo de 500 calorías al día.
- Con deportes en consulta más altos en calorías de la lista permitida.
- No comer nada después de las 19.00.
- En la fase 2 utilizas: 2x palitos de pan Grissini o una galleta Wasa, obligatorio comer 2x 1 pieza por día como snack (así que no combinar con el almuerzo o la cena). Lo debe usar porque su cuerpo necesita una sensación de masticación. En la fase 3, NO use más palitos de pan y galletas saladas.
- El acelerador del metabolismo Enerxan 2 al día al menos meDía hora antes del desayuno y el almuerzo.
- Lea todas las etiquetas de los productos y preste atención a la lista de ingredientes que NO contiene azúcar. Si no hay azúcar en los ingredientes pero está en la tabla de valor nutricional, entonces está bien.
- Maltodextrina = azúcar, hay más de 24 seudónimos para el azúcar, ¡así que presta atención!
- Ducharse con gel de ducha sin grasa (sin aceite).
- No utilices cremas ni bases de maquillaje, solo maquillaje en polvo mineral.
- Se permite la vaselina (no penetra la piel).
- La loción MSM de Lifeplus se puede utilizar:
Como desmaquillador
- Como crema de día o loción corporal Con masajes

Buena suerte!



Lista de compras

- Gel de ducha sin grasa
- Palitos de pan Grissini o galletas Wasa
- Puré de tomate sin azúcar
- Té orgánico sin aroma ni azúcares
- Sal de hierbas Herbamare
- Sal marina celta
- Bandeja para hornear
- Vaselina
- Maquillaje mineral
- Opcional: msm lotion lifeplus
- Instalar gratis
- Fatsecret app

 Jezelf Helpen
- voor een betere levensstijl -