



Jezelf Helpen

- voor een betere levensstijl -



RESTABLECIMIENTO DE SALUD 2.0

PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y VITAL

Tu familia,
amigos, colegas,
son también
bienvenidos!

Restablecimiento de salud 2.0 breve:

Fase 1 días de carga (2 días)

Fase 2 la quema de grasa (21-40 días)

Fase 3 estabilización (21 días)

Fase 4 fase de prueba de vida lógica (21 días)



Bienvenidos!



Bienvenidos a nuestro equipo! Ante ti se encuentra el manual para el próximo período. Durante este período puedes participar intensamente en un grupo de apoyo en Facebook dedicado para recibir apoyo, consejos e inspiración para seguir con su nuevo estilo de vida. Por supuesto, esto también se puede hacer por teléfono y a través de una aplicación. Ha decidido hacer el restablecimiento de salud y es por eso que ha recibido esta guía. Lea esto detenidamente antes de comenzar, consulte el grupo de soporte de Facebook para obtener más información y haga tantas preguntas como sea posible.

Te deseamos buena suerte con el restablecimiento de la salud!
Tú experimentas el camino y nosotros te guiamos.



Índice

| | |
|---|----|
| Qué es el sobrepeso? | 4 |
| Efecto yo yo | 5 |
| Restablecimiento de la salud | 6 |
| Propósito del reinici | 7 |
| Las fases del reinicio | 8 |
| Consejos y trucos | 11 |
| Qué puedes comer en la fase 2? | 12 |
| Vegetarianos y veganos | 14 |
| Ejercicio durante el reinicio | 16 |
| Un poco más de explicación sobre comer Logi | 17 |
| Menú de sugerencias horario DÍario | 18 |
| Nuestros consejos de oro para el éxito | 19 |
| DÍario | 20 |
| Esquema de medicion y escala | 21 |
| Notas | 23 |
| Preguntas frecuentes | 24 |



Que es el sobrepeso?

La obesidad, la corpulencia, el sobrepeso, la gordura y la adiposidad están relacionados y son términos más o menos sinónimos y es una condición en la que se ha acumulado tanta grasa corporal que puede tener un efecto negativo en la salud. Esto puede provocar una esperanza de vida más corta y / o más problemas de salud.

La obesidad aumenta el riesgo de padecer varias enfermedades, especialmente enfermedades cardíacas, Diabetes tipo 2, apnea obstructiva del sueño, ciertos cánceres, osteoartritis y asma. La obesidad suele ser causada por una combinación de ingesta energética excesiva (comer en exceso), falta de ejercicio y / o predisposición genética.

Que es el efecto yoyo

Con el efecto yo-yo, las personas pierden mucho peso y luego aumentan la misma cantidad o incluso más. La mayoría de las personas comen menos y piensan que pierden más peso. Sin embargo, esto reduce el metabolismo y el cuerpo necesita cada vez menos energía. Esto se debe a que el cuerpo usa la energía de manera más eficiente en circunstancias extremas.

Causas efecto yoyo

Además del hecho de que el cuerpo usa la energía de manera más eficiente o realmente se vuelve más eficiente, existen otras causas del efecto yo-yo.

Por ejemplo, las personas que siguen una dieta a menudo pierden peso, pero no saben lo que estaban haciendo mal antes.

Como resultado, después de una dieta, vuelven al estilo de vida anterior y rápidamente vuelven a su peso anterior. Un ejemplo de esto es una dieta con sustitutos de comidas. Estos sustitutos de comidas contienen pocas calorías, por lo que las personas que siguen la dieta pierden peso. Sin embargo, al usar los sustitutos de las comidas, aprenden poco sobre qué es una alimentación saludable y qué alimentos contienen muchas grasas y carbohidratos y cuáles debería evitar.

Otra causa del efecto yo-yo es que se produce una deficiencia de proteínas en personas que siguen dietas estrictas. Las proteínas son los principales componentes básicos de los músculos. Sin proteínas, estos músculos se descompondrán lentamente. Los músculos se encuentran entre los tejidos más activos del cuerpo.

Que es el sobrepeso?

Por lo tanto, no es bueno si descompone lentamente el tejido muscular, por lo que necesita menos energía por día y, por lo tanto, tiene que comer menos por día. Si vuelve a comer normalmente después de una dieta baja en proteínas, volverá a subir de peso con bastante rapidez como resultado de la degradación muscular.

El efecto yo-yo: un círculo vicioso



Restablecimiento de salud



El restablecimiento de la salud ha existido durante más de 60 años y solía estar disponible solo para los ricos y famosos debido a su alto costo. En los últimos años, el reinicio se ha desarrollado aún más para que ahora esté disponible para usted en la forma más equilibrada.



Proposito del reinicio

Seguirás un programa que proporcionará a tu cuerpo todos los nutrientes importantes para la salud, la energía y para restablecer tu metabolismo, mientras elimina y reduce en gran medida los alimentos responsables que le producen sobrepeso y obesidad.

Esto se logra trabajando paso a paso para comer de acuerdo con la pirámide alimenticia LOGI en combinación con estos suplementos nutricionales de alta calidad.

LOGI fue desarrollado en la Universidad de Harvard, la institución de investigación en salud más influyente del mundo, por expertos en metabolismo y basado en los datos científicos más recientes.

LOGI® son las siglas de "Low Glycemic & Insulinmic". Este método de alimentación tiene como objetivo una carga glucémica baja y minimiza las fluctuaciones de azúcar en sangre, mantiene los niveles bajos de insulina, conducen a un menor almacenamiento de calorías, aumenta la quema de grasa y conduce a un nivel más constante de energía.



Reset fases



Artículos de primera necesidad el reset:

- Suplementos según el consejo, incluido el acelerador del metabolismo Enerxan
- Báscula personal digital (pesaje Diario)
- Báscula de cocina digital
- Cinta métrica (midase al inicio y luego 1 vez a la semana)
- Cámara de fotos (muy importante para tomar fotos antes / después)
- Asegúrese de dormir lo suficiente
- Baños básicos (sal marina celta o sal alcalina)
- Beber dos litros de agua al día

Fase 1

Duración 2 días

Días de carga

- Comience inmediatamente con: Enerxan al menos media hora antes del desayuno y antes del almuerzo, 1 pieza por vez.
- Daily Biobasics 2 medidas con el desayuno o (Wo) mens Gold 2 medidas con el desayuno.
- Proanthensols 2 piezas con desayuno.
- MSM-más 3 en el desayuno, 2 en el almuerzo, 3 en la cena.
- Omegold (o Vegan Omegold) 1 en el desayuno y 1 a la hora de acostarse.
- Cualquier otro suplemento según consejo.
- Coma tanta comida GRASA como sea posible! ¡Su cuerpo toma esto como un 'punto de control' para quemar grasa durante la cura! 3500 a 5000 calorías.



La quema de grasa

- Enerxan al menos meDía hora antes del desayuno y 1 pieza por vez antes del almuerzo.
- Todos los suplementos como en la fase 1 y posiblemente el batido Triple Protein.
- Consuma solo los alimentos permitidos (consulte las páginas 12 y 13).
- No coma carbohidratos como pan, arroz, pasta y papas. Además, no coma azúcares. Los carbohidratos "rápidos" o "malos" son carbohidratos que el cuerpo absorbe rápidamente y provocan un aumento brusco de los niveles de azúcar en sangre.
- Consuma una meDía de 700 calorías al día (Nota: nunca menos de 500 kcal).
- 100 gramos de pescado / carne dos veces al día.
- 200 a 400 gramos de verduras dos veces al día.
- 2 veces al día 1 pieza de fruta (fresas 100 gramos).
- 1 barra de pan grissini o una galleta de wasa dos veces al día.
- Al menos 2 litros de líquido: agua, café, té orgánico (sin azúcar).
- No se permiten refrescos, agua con gas, bebidas dietéticas, jugos de frutas, bebidas lácteas y cualquier cosa que contenga azúcares.
- Use edulcorantes si es necesario: stevia de la tienda naturista, eritritol y sacarina (sin aspartamo).
- Tome un baño alcalino (de pies) de 20 minutos con sal marina celta al menos dos veces por semana para eliminar los productos de desecho (dosis: 4 a 5 cucharadas soperas).
- No use grasa, ni siquiera en la piel! No se permiten cremas ni bases, pero se permiten polvos de maquillaje mineral. Utilice gel de ducha sin grasa. Se recomienda utilizar la deliciosa loción MSM para la piel. También se permite la vaselina.
- No alcohol
- Nada de cardio durante esta fase,; solo entrenamiento de fuerza!
- Ampliable a un máximo de 40 días.



Fase 3

Duración 21 días

Estabilización fase

- Continúe usando todos los suplementos y Enerxan como en la fase 2.
- Ya no se permiten los palitos de pan ni las galletas wasa en la fase 3.
- Genere calorías lentamente de 700 a 1800. (5 días 1000, 5 días 1200, 5 días 1500, 6 días 1800 calorías).
- Permitido, pero se acumula lentamente: aceites saludables, grasas (para cocinar: aceite de aguacate, aceite de coco, té (mantequilla clarificada), mantequilla (mantequilla de pasto). Para usar en ensaladas o para agregar después de la cocción: aceite de oliva, aceite de linaza.
- Todos los tipos de verduras (a excepción del boniato y el maíz), las legumbres se permiten con moderación. En principio, todos los tipos de frutas están permitidos nuevamente. Solo use plátanos y frutas secas (como dátiles) con moderación. Todo tipo de pescados y carnes, frutos secos sin tostar, yogur desnatado / requesón, requesón y una copa de vino tinto con la cena.
- El peso no puede variar más de 2-3 libras durante esta fase.
- Aumenta demasiado de peso Al día siguiente, reduzca las calorías.
- Puede volver a poner grasa en la piel.
- Tome un baño alcalino (de pies) de 20 minutos con sal marina celta al menos una vez a la semana para eliminar los productos de desecho.
- Quiere perder más peso después de esta fase? Luego, puede volver a la fase 2 después de 21 días; de lo contrario, continúa el restablecimiento en la fase 4.

Fase 4

Duración 21 días

Fase de prueba de vida LÓGICA

- Efecto anti-yo-yo de fase principal.
- Continúe usando suplementos de acuerdo con los consejos (ajustados).
- En esta fase dominarás el estilo de vida LÓGICO. Prueba los carbohidratos de vez en cuando para experimentar cómo reacciona su cuerpo a ellos.
- Ha ganado más de 1 kilo después de 1 día? Evite estos alimentos y pruebe de nuevo más tarde.
- Coma principalmente como se indica en la pirámide alimenticia LOGI.
- Sin carbohidratos después de la cena (19.00).



Consejos y trucos

- **Qué hacer si está quieto?** Días de meseta en la fase 2: días en los que no adelgazas. El cuerpo almacena agua para absorber las células grasas vacías. La quema de grasa continúa, pero el peso sigue siendo casi el mismo. Después de 3 a 4 días, puede perder repentinamente de 0,5 a 1,3 kilos! Tardará más de 4 días? Luego agregue un día de manzana.
- **Día de la manzana:** Un día de la manzana comienza con el almuerzo y continúa hasta el almuerzo del día siguiente. Durante ese tiempo, se deben comer 6 manzanas grandes y no se deben consumir alimentos ni bebidas que no sean agua además de las gotas y suplementos Diarios. Vuelva a iniciar el programa a la hora del almuerzo del día siguiente.
- **2 o 3 veces por semana:** Tome un baño alcalino (de pies) durante 20 minutos con sal marina celta (para eliminar los productos de desecho). Dosis: 4 a 5 cucharadas soperas por baño.
- **Pecado?** (por ejemplo, para una fiesta) Es mejor no hacer eso. Si ocurre una vez en los 21 días de la fase 2, extienda esta fase 3 días. ¡Nunca peque más a menudo o el restablecimiento del metabolismo de las grasas fallará!
- **Suplementos:** el restablecimiento puede ser aún más eficaz si comienza a tomar los suplementos antes de que comience el restablecimiento.
- **Comer fuera:** avise con antelación si el cocinero tendrá en cuenta sus deseos. Consejo: traiga su propio aderezo.
- **Retención de resultados:** mantenga fácilmente sus resultados con varias combinaciones de paquetes de suplementos de la fase 4. Pida ayuda para determinar qué suplementos o combinación de paquetes es mejor para sus propósitos.



Qué puedes comer fase 2



Tabla de calorías

Puedes comer todo lo que está en esta lista, todo lo que no está en ella no puedes comer! Pese todo y sume un promedio de 700 kcal. (¡no menos de 500 calorías!)

Las tablas muestran las calorías por cada 100 gramos detrás de las verduras, frutas, pescados y carnes: Por 100 gramos limpio y crudo. Retire la grasa de la carne.

CARNE DE VACA

| | |
|----------------------------|-----|
| • pecho | 262 |
| • filete | 121 |
| • filete (delgado) | 130 |
| • tartaar | 113 |
| • carne picada extra magra | 150 |

TERNERA

| | |
|----------------------|-----|
| • pecho | 131 |
| • filete | 111 |
| • chuleta de ternera | 112 |

AVES DE CORRAL

| | |
|--------------------|-----|
| • pechuga de pollo | 110 |
| • escalope de pavo | 107 |

PESCADO

| | |
|-------------|-----|
| • lucio | 93 |
| • hipogloso | 112 |
| • bacalao | 90 |
| • besugo | 173 |

SEAFOOD

| | |
|--------------|-----|
| • gamba's | 102 |
| • langosta | 88 |
| • cangrejo | 91 |
| • calamares | 95 |
| • mejillones | 74 |

HUEVO, TALLA MEDIANA 1 vez a la semana

| | |
|---|-----|
| • hervido o al horno | 68 |
| • tortilla 1 yema de huevo con 3 claras de huevo | 149 |

* En los días deportivos, se recomienda y permite el uso de proteínas adicionales (en consulta con su entrenador).

BOCADILLO

- 1 wasa cracker 38
- 1 grissini 20

Preste mucha atención a la información del producto

ESPECIAS Y HIERBAS

- salsa de soja japonesa (1 cucharada) 11
- vinagre (todo tipo, sin azúcar) 20
- especias, secas (1 cucharadita) 3
- hierbas de jardín, frescas 3
(porción de 5 gramos)
- tabasco (100 ml) 70
- sambal oelek sin azúcar (1 cucharadita) 7
- jengibre 60
- ajo 100
- caldo de verduras (sin grasa, 100 ml) 19
- mostaza (todos los tipos sin azúcar) 80
- salsa de rábano picante / wasabi 53
(tarro/lata)
- pasta de tomate 80

EDULCORANTES

- eritritol
- sacarina
- stevia (solo de la tienda natural)

LECHUGA

- lechuga iceberg 14
- endibia 12
- lechuga normal 12
- achicoria 14
- rúcula 27
- otro tipo de lechugaS 13

COLES

- coliflor 23
- brócoli 26
- bok choy 14
- repollo rojo 23
- repollo blanco 25
- col de col rizada 26



GÉRMENES

- brotes de bambú 18
- brotes de soja 52

HONGOS

- champiñones 15
- setas 20

OTRAS VERDURAS

- espárragos 17
- pimenton 26
- alcachofa 22
- achicoria 18
- hinojo 25
- cebollas frescas 30
- pepinos 14
- remolacha 25
- apio 17
- espinacas 17
- tomates 17
- rábano 15
- calabacín 19
- cebollas/puerro 27

FRUTA

- manzana ácida 52
- fresas 32
- pomelos 50
- naranja 47
- zumo de naranja 24
- jugo de limon (100ml) 22

Vegetarianos



Los veganos y el restablecimiento de la salud

Según el Dr. Simeons (el descubridor del reinicio) necesitamos 50 gramos de proteína al día sin carbohidratos y sin grasas para que el reinicio tenga éxito. Los vegetarianos no pueden encontrar esta combinación en el reino vegetal. Afortunadamente, hay una serie de productos que se acercan a las cantidades requeridas. Los veganos que no consumen soja pueden progresar bien con la proteína de cáñamo en polvo. La mejor alternativa disponible es el batido de proteínas vegano Lifeplus. Contiene todos los aminoácidos esenciales y tiene valores nutricionales similares a la proteína animal que el Dr. Simeons aconseja.



Elija la fuente de alimentación que desea utilizar de la siguiente tabla. Asegúrese de consumir 50 gramos de proteína por día, ¡pero esté atento a la cantidad de kcal! (por ejemplo: 100 gramos de Seitán le proporcionan la mitad de la proteína que necesita, pero también es muy alta en calorías).

| VALOR NUTRICIONAL | proteinas | grasas | carboh. | kcal |
|--|-----------|--------|---------|------|
| 100 g de pechuga de pollo (solo para comparación) | 23 | 2 | - | 110 |
| 1 porción de Triple Protein Shake, sin endulzar | 20 | 0,8 | 1 | 91 |
| 100 g de seitán (proteína de trigo japonesa) | 25,5 | 2 | 2,5 | 148 |
| 100 g de leche de soja light | 2,1 | 1,2 | 2 | 26 |
| 100 g de yogur de soja | 4,6 | 2,7 | 2 | 51 |
| 100 g tofu | 13,5 | 7,5 | 1,8 | 129 |
| 100 g de lupino (harina) | 18 | 3,3 | 3,2 | 115 |
| 100 g requesón | 13,3 | 1,4 | 3,3 | 81 |
| 100 g de requesón bajo en grasa | 8,5 | 0,1 | 3,5 | 50 |
| 100 g de leche desnatada | 3,4 | 0,3 | 4,8 | 36 |
| 1 huevo mediano | 5,5 | 4,7 | 0,5 | 68 |
| 3 claras de huevo líquidas (de huevos) | 10,8 | 0,2 | 0,7 | 51 |
| 2 cucharadas / 40 g de proteína de cáñamo en polvo | 19,6 | 5,2 | 3 | 143 |



Deportes



Durante la fase de quema de grasa (fase 2) puede continuar entrenando, pero solo entrenamiento de fuerza y no entrenamiento cardiovascular. Solo haga entrenamiento de fuerza al 60% de intensidad. Ajuste su dieta antes del día de entrenamiento. Toma de la mitad a la porción completa de proteína extra antes de entrenar. Después del entrenamiento puedes tomar una (meDía) porción de Tripple Protein Shake sin azúcar.

Puede entrenar más intensamente (incluido el cardio) durante la fase de estabilización (fase 3) siempre que aumente lentamente. Escuche atentamente a su cuerpo y tenga cuidado cuando se sienta incómodo.

Durante la fase 4, la fase de prueba de vida LÓGICA, definitivamente puede volver a entrenar como siempre lo hizo antes.

Durante el reinicio, pídale a su instructor deportivo que elabore un horario alternativo que se acumule a través de las fases.



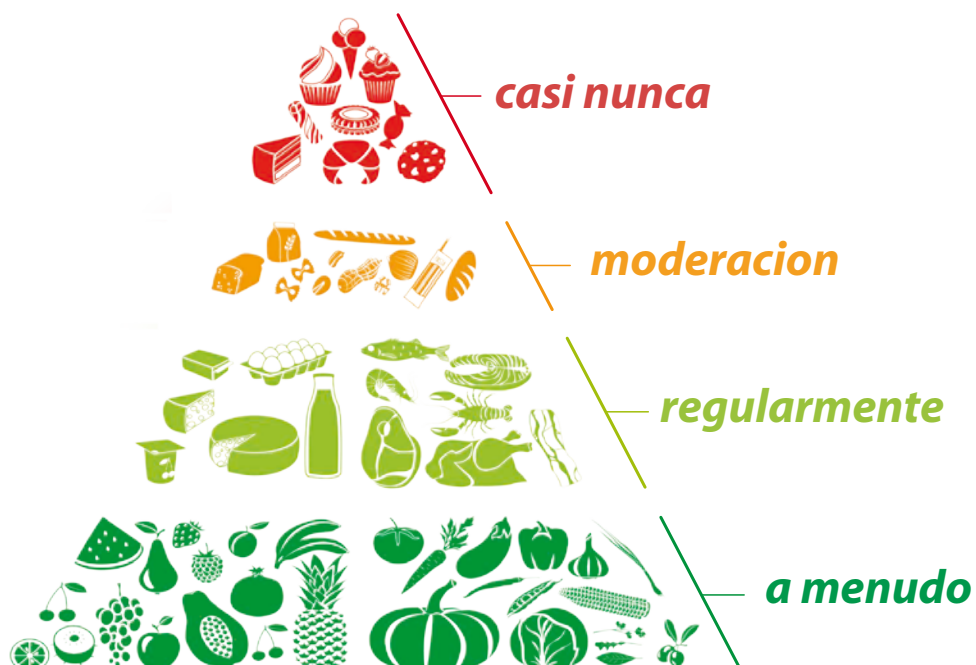
Un poco más de explicación sobre los alimentos LOGI

Desde una perspectiva de prevención y bienestar, comer LOGI® conduce a una mayor vitalidad y energía con una reducción significativa del riesgo de problemas de salud.

Además, la condición mejora enormemente al comer LOGI. En una dieta LOGI encontrarás muchas frutas y verduras, así como alimentos ricos en proteínas, como carnes, aves, lácteos y pescado, frutos secos y legumbres. También disfrutará de la calidad de grasas y aceites. Lo que no encontrará son cereales, patatas y azúcar.

Una dieta de estos alimentos es un factor importante que contribuye a los problemas de salud que han surgido durante los últimos 30 años. No está prohibido comer alimentos con alto contenido de carbohidratos, pero simplemente deben consumirse con moderación.

La mayoría de las personas se sienten tan bien después de implementar un estilo de vida LOGI®. Tienen poca necesidad de otros alimentos y notan lo mal que se sentirán si los consumen.



Menú de sugerencias horario Diario

DESAYUNO

Daily Biobasics o (Wo) mens Gold con una gran cantidad de agua. Opcionalmente, meDía o pequeña manzana y un trozo de pepino.

APERITIVOS

Fruta o trozo de verdura y un poco más tarde un palito de pan.

COMIDA

100 gramos de carne, pescado o pollo crudos y pesados con verduras (consulte la lista de alimentos permitidos).

14.00

Palito de pan

16.00

Manzana verde o naranja, pomelo o un puñado de fresas.

CENA

100 gramos de carne, pescado o pollo crudos y pesados y verduras calientes. (wok, grill, cocción al vapor, tagine, sartén sin grasa,...)

Restablecer consejos

- No verduras de un frasco, sino frescas o del congelador.
- Puede comer pepino o tomates bocadillos como bocadillo extra.
- Aproveche las especias para darle sabor a su comida. No utilice envases compuestos (debido a los azúcares y los números E).
- Un poco de leche desnatada, máximo 1 cucharadita en su café de la mañana. Sin crema de café!
- Es necesario dormir bien por la noche; La quema de grasa se realiza principalmente por la noche.
- Muévase lo más que pueda: suba las escaleras, haga mandados, suba y baje en la oficina, baile, juegue con sus hijos, etc.

Nuestros consejos de oro para el éxito

Consejos útiles para que su tratamiento sea exitoso!

- Ideal para empezar con los días de carga si tienes un fin de semana ajetreado planificado con fiestas o visitas a restaurantes.
- Mídase semanalmente y preferiblemente pésele Diariamente para poder hacer ajustes a tiempo en consulta con su supervisor. Se queda estancado durante la fase 2 ¡es normal! En las mujeres, esto es especialmente cierto durante la menstruación. Que no cunda el pánico: el persistente pierde ... KILOS '
- Los deportes de cardio o de resistencia no van bien juntos en la fase 2.
- Concéntrese en el entrenamiento de fuerza a una intensidad ligeramente más baja (60%).
- No te saltes comidas o aperitivos, de lo contrario el cuerpo entrará en modo de ahorro y quemará menos grasa. Come al menos 6 veces al día.
- Coma (un poco) cada 2 horas para optimizar la quema de grasa y los niveles de azúcar en sangre.
- El orden de sus comidas puede cambiarse, siempre que respete las cantidades.
- Asegúrese de tener un contacto intensivo con su supervisor para lograr el mejor resultado.
- Asegúrate de tener siempre agua a mano para que puedas alcanzar los 2 litros Diarios. El agua también calma cualquier apetito .
- Asegúrese de no comer después de las 19.00



Díario



Guárdese para sí mismo lo que experimenta. Qué tan activo has estado? Bebiste lo suficiente? Hiciste ejercicio? Cómo viviste todo?

Esquema de medición, blog: Medir es saber ...

Pésese antes de comenzar la fase 1.

Hágalo por la mañana, justo después de levantarse y antes del desayuno.

Mídete al comienzo de la fase 1

Coloque la cinta métrica contra su cuerpo sin apretarla.

Pésese al comienzo de la fase 2 y luego Diariamente

Hágalo por la mañana, justo después de levantarse y siempre antes del desayuno.



Anote los valores en el resumen

Mida siempre sus caderas en el punto más ancho. La medida de tu cintura siempre está a la altura de tu ombligo. Mide su rodilla en el borde superior de la rótula.

Iniciar la fase 1

(Anote sus datos de medición aquí)

| Por encima del pecho | Debajo del pecho | Ventre debajo del ombligo | Caderas | Nalgas | Muslo izquierdo | Muslo derecho | Pantorrilla izquierda | Pantorrilla derecha | Brazo izquierdo | Brazo derecho |
|----------------------|------------------|---------------------------|---------|--------|-----------------|---------------|-----------------------|---------------------|-----------------|---------------|
| | | | | | | | | | | |

Medida semanal

Mídase semanalmente de la manera anterior y anote esto en su horario:

| | Por encima del pecho | Debajo del pecho | Ventre debajo del ombligo | Caderas | Nalgas | Muslo izquierdo | Muslo derecho | Pantorrilla izquierda | Pantorrilla derecha | Brazo izquierdo | Brazo derecho |
|-----------|----------------------|------------------|---------------------------|---------|--------|-----------------|---------------|-----------------------|---------------------|-----------------|---------------|
| Semana 1 | | | | | | | | | | | |
| Semana 2 | | | | | | | | | | | |
| Semana 3 | | | | | | | | | | | |
| Semana 4 | | | | | | | | | | | |
| Semana 5 | | | | | | | | | | | |
| Semana 6 | | | | | | | | | | | |
| Semana 7 | | | | | | | | | | | |
| Semana 8 | | | | | | | | | | | |
| Semana 9 | | | | | | | | | | | |
| Semana 10 | | | | | | | | | | | |
| Semana 11 | | | | | | | | | | | |
| Semana 12 | | | | | | | | | | | |



Pesaje Diario

Pésese Díariamente y escriba esto en su tabla:

FASE 1

| Día 01 | Día 02 |
|--------|--------|
| | |

FASE 2

| Día 01 | Día 02 | Día 03 | Día 04 | Día 05 | Día 06 | Día 07 | Día 08 | Día 09 | Día 10 |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | | | | | | | | |
| Día 11 | Día 12 | Día 13 | Día 14 | Día 15 | Día 16 | Día 17 | Día 18 | Día 19 | Día 20 |
| | | | | | | | | | |
| Día 21 | Día 22 | Día 23 | Día 24 | Día 25 | Día 26 | Día 27 | Día 28 | Día 29 | Día 30 |
| | | | | | | | | | |
| Día 31 | Día 32 | Día 33 | Día 34 | Día 35 | Día 36 | Día 37 | Día 38 | Día 39 | Día 40 |
| | | | | | | | | | |

FASE 3

| Día 01 | Día 02 | Día 03 | Día 04 | Día 05 | Día 06 | Día 07 | Día 08 | Día 09 | Día 10 |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | | | | | | | | |
| Día 11 | Día 12 | Día 13 | Día 14 | Día 15 | Día 16 | Día 17 | Día 18 | Día 19 | Día 20 |
| | | | | | | | | | |
| Día 21 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |



FASE 4

| | | | | | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Día 01 | Día 02 | Día 03 | Día 04 | Día 05 | Día 06 | Día 07 | Día 08 | Día 09 | Día 10 |
| | | | | | | | | | |
| Día 11 | Día 12 | Día 13 | Día 14 | Día 15 | Día 16 | Día 17 | Día 18 | Día 19 | Día 20 |
| | | | | | | | | | |
| Día 21 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Notas



Preguntas frecuentes

Comer alrededor de 700 kcal no produce deficiencias?

Durante la fase de quema de grasa, el cuerpo obtiene su energía de las propias reservas de grasa del cuerpo. Las 700 kcal, junto con los depósitos de grasa y los suplementos, aportan la energía suficiente. Le recomendamos encarecidamente que tome los suplementos recomendados (vitaminas, minerales, oligoelementos) todos los días para prevenir deficiencias. Los suplementos nutren su cuerpo mejor que nunca.

La pérdida de peso rápida no produce piel flácida y arrugada?

Lo contrario es cierto: los suplementos, los alimentos ricos en proteínas y el ejercicio regular hacen que la piel esté más firme y tensa. Y debido a que desintoxica el tejido conectivo, lo desintoxica y le proporciona más minerales alcalinos durante el reinicio, incluso puede tener consecuencias positivas para la celulitis.

Cómo se evita el efecto yo-yo?

Esto incluye la fase 4 (fase de prueba de vida LÓGICA) de tres semanas. Aumente lentamente su recuento de calorías Diarias y agregue nuevos alimentos a su dieta paso a paso. Después de estas tres semanas, su cuerpo ha tenido tiempo de cambiar y se ha producido un cambio degradado y los viejos patrones se han roto. Continúe asegurándose de obtener suficientes nutrientes esenciales a través de estos suplementos para que ya no puedan surgir deficiencias.

No tengo hambre durante el reinicio?

El cuerpo obtiene suficiente energía de sus reservas de grasa, por lo que prácticamente ya no tiene hambre después de una breve fase de habituación. Además, Enerxan ayuda contra la sensación de hambre. Especialmente al principio, algunas personas experimentan apetito con más frecuencia, pero esto está es principalmente en tu mente y no proviene del cuerpo.

Por qué no hay cremas normales (de día)?

Las cremas de día normales a menudo contienen grasa que se absorbe a través de la piel. Esto puede dificultar la reducción / aplicación de las grasas almacenadas y poner en peligro el reinicio. Se permite el uso de, por ejemplo, vaselina, no es absorbida por la piel. Es recomendable utilizar la loción MSM plus.

Puedo detener el reinicio una vez que alcance mi peso objetivo?

Absolutamente no! Esto pone en riesgo el éxito de todo el reinicio. Una vez que haya alcanzado su peso ideal, siga estrictamente el programa y aumente lentamente la cantidad de calorías por día hasta que deje de perder peso. Nota: manténgase en la lista de alimentos "permitidos", pero en cantidades mayores.

El reinicio también es apto para vegetarianos?

Si su cuerpo ingiere grasas a través de los alimentos, las usa para administrar la energía y no usa depósitos de grasa almacenados. Por lo tanto, pequeñas cantidades de aceite, mantequilla o grasa ya pueden dañar el éxito del reinicio.

Por qué no puedo beber alcohol?

El alcohol está estrictamente prohibido. Incluso en pequeñas cantidades, el alcohol contiene relativamente muchas calorías y también bloquea permanentemente la quema de grasa.

Puedo usar productos de soja durante el reinicio?

Mejor no. La soja contiene muchos carbohidratos. Los vegetarianos pueden utilizar productos de soja como sustituto de la carne.

Por qué no zanahorias u otras verduras saludables?

Las zanahorias, por ejemplo, contienen una cantidad relativamente alta de azúcar, por lo que es mejor evitarlas. Por ejemplo, cada verdura o fruta que no está en la lista tiene una razón para no usarla. Se ha realizado una amplia investigación sobre la influencia de varias frutas y verduras en el reinicio.

Tengo que detener el reinicio si he comido algo que no está permitido?

No, ciertamente no tienes que detenerte. El pecado pone en peligro el resultado del reinicio. Esta falla también hará que retroceda en sus resultados durante unos días y puede experimentar dolores de hambre y antojos por las cosas incorrectas durante un corto tiempo. Tendrá que extender la fase 2 por 3 días.