

Reprogramación Corporal

Redescubre tu salud



Preparación

3 Días antes de empezar

Adquirimos los materiales necesarios:

- Tiras para medir la grasa en la orina.
- Peso de alimentos.
- Báscula de baño.
- Botella de agua de 1L.
- Alimentos.
- Suplementos alimenticios.
- Podómetro o una app en el móvil para medir los pasos diarios.

RECOMENDACIONES:

- Hablar con tu familia para que te ayuden y te den apoyo.
- Te recomendamos que en estos días disfrutes de las comidas que más te gustan, en cantidad moderada para entrar motivado a la reprogramación. Intenta moderar la cantidad de comida ingerida para adaptarte mejor a los siguientes días proteicos.
- Visualiza la razón principal que te motivará a ser constante los 45 días de reprogramación.



Preparación
3 Días antes
de empezar

LOS SUPLEMENTOS NECESARIOS:



UNA CAJA DE BARRITAS
de vainilla o chocolate



EL TRÍO FUNDAMENTAL
BÁSICO:
Omega 3, Proteína en polvo y
el multivitamínico cotidiano.



EL TRÍO FUNDAMENTAL
AVANZADO: con el
Omega 3, la proteína en polvo
y el multivitamínico Doublé X.

LOS SUPLEMENTOS EXTRAS RECOMENDABLES:




Vitamina C 60 und.




Vitamina D 90 und.




Fibra en polvo



Rhodiola

Alimentación

Durante los 3 días anteriores al inicio del programa

- **Consejo:** La semana previa y antes de los 3 últimos días previos a empezar aprovecha para comer tu comida preferida. Los tres días previos te recomendamos lo siguiente:

Desayuno

2 huevos cocidos o revueltos, embutidos, una rebanada de pan integral con mantequilla, una taza de zumo de naranja sin azúcar

Tentempié

Queso, nueces, semillas, yogur

Comida

Fruta, Ensalada con atún/pollo, sándwich o pizza, café/té/bebida sin calorías

Merienda

Queso, nueces, semillas, yogur

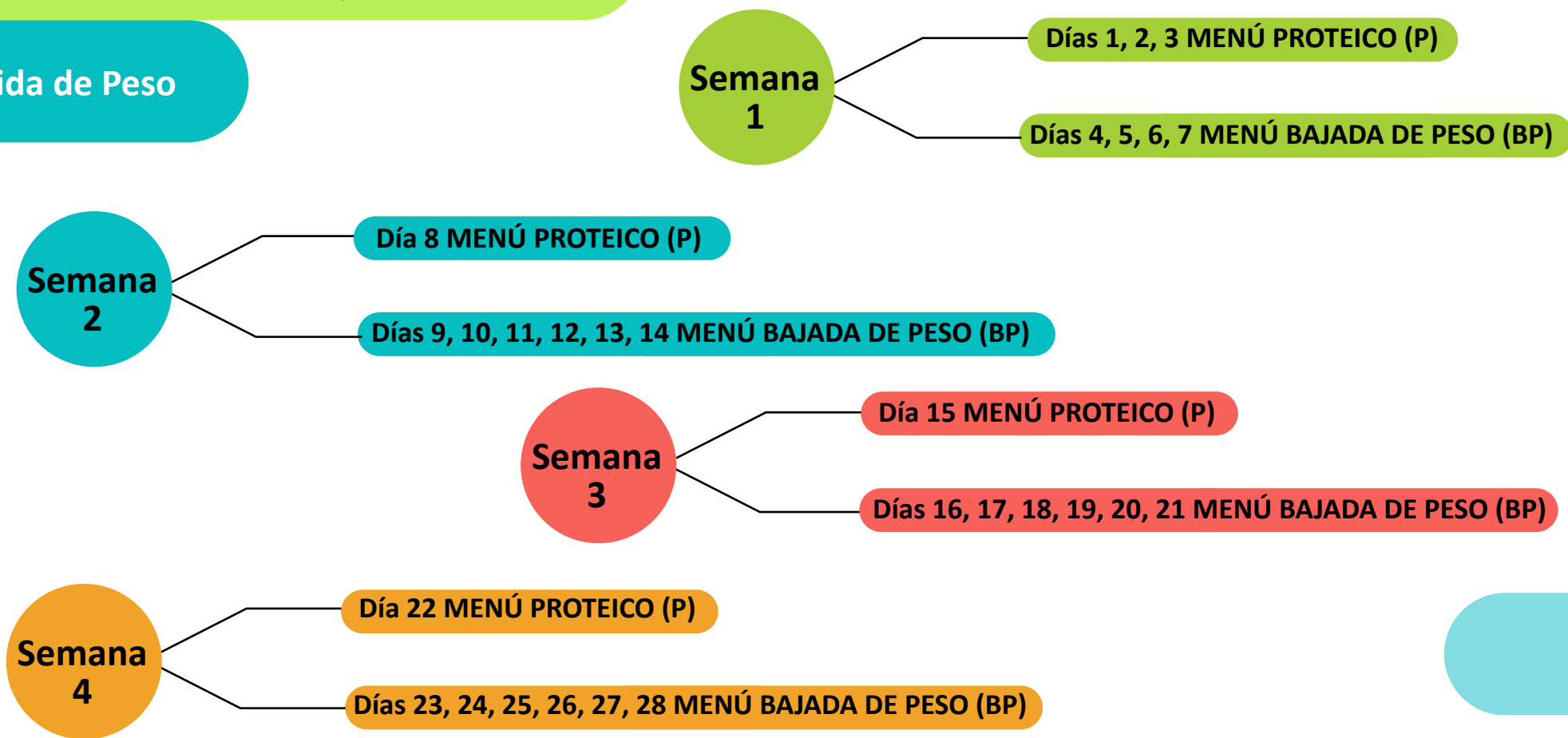
Cena

1 fruta, 200gr carne o pescado plancha, una patata asada con mantequilla, ensalada, 1 bebida sin azúcar



Las etapas de la reprogramación

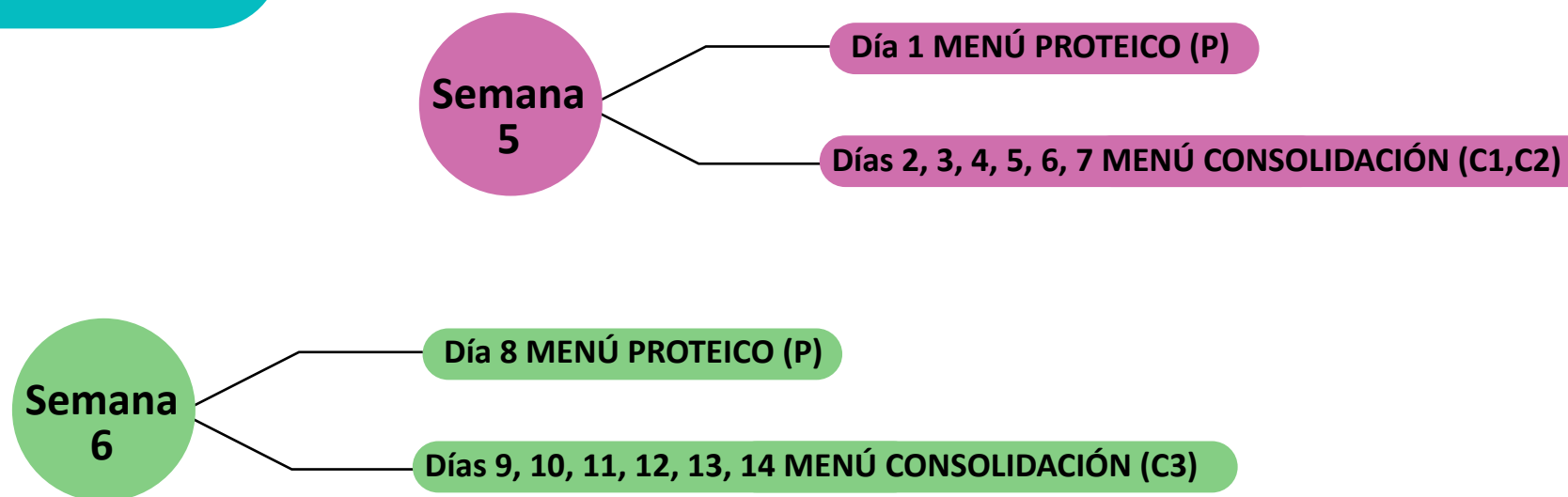
Pérdida de Peso



P= Menú proteico BP= Menú de bajada de peso

Las etapas de la reprogramación

Consolidación y Mantenimiento



MANTENIMIENTO durante los siguientes 3, 6 y 12 MESES

P= Menú proteico C1, C2, C3= Menús de consolidación del peso por etapas

Observaciones

Observación 1:

- **Días Proteicos:** No superar los 20gr/día de carbohidratos
- **Días Bajada Peso:**
 - Mujer poco activa: No superar los 50gr/día
 - Mujer activa: No superar los 80gr/día
 - Hombres: No superar los 100gr/día
- **Días de Consolidación:** No superar los 200gr/día

Observación 2: IMPRESCINDIBLE.

2L de agua al día mínimo para evitar el estreñimiento.

Observación 3: IMPRESCINDIBLE. Ofrecele a tu organismo el aporte nutricional óptimo de vitaminas, minerales y ácidos grasos saludables con la ayuda de los suplementos alimenticios ORGÁNICOS Nutrilite.

Observación 4: IMPRESCINDIBLE. Haz actividad física para mayores resultados y descansar correctamente.



Días proteicos



Desayuno

1 porción proteína

1 yogur 0%, 1 huevo/2 claras, 60 gr. queso de Burgos/requesón/mozzarella, 1 lata de atún o salmón al natural, batido con 1 cucharada de proteína en polvo

Tentempié obligatorio

1 porción proteína

1/2 barra XS

Se puede repetir antes de la comida solo si hay hambre con 1 de los alimentos del desayuno

Comida

1 porción proteína
+ 1 bebida

110g. pechuga pollo, pavo, pescado, marisco salpimentada SIN ACEITE, 2 alimentos del desayuno

Tentempié obligatorio

1 porción proteína

1/2 barra XS

Se puede repetir antes de la cena solo si hay hambre con 1 de los alimentos del desayuno

Cena

1 porción proteína
+ 1 bebida

110g. pechuga pollo, pavo, pescado, marisco salpimentada SIN ACEITE, 2 alimentos del desayuno

Recena

3 porciones de proteína

3 cucharas soperas proteína en polvo en un batido

*Si se sufre de estreñimiento desayuna 1/2 barra XS con 500 ml de agua y un sobre de fibra. En el tentempié el alimento proteico + 1 bebida

Bajada de peso

Desayuno

1 ración de proteína*,
1 fruta o cereales,
1 bebida

Ejemplo

1 porción de proteína,
1 fruta
1 bebida

Batido verde: Hoja verde,
1 fruta, 50 ml de leche
vegetal, agua, 1 cuch. sopera
proteína polvo

15 gr. avena, 1 yogur
o 1/2 taza leche de soja ligera,
canela o cacao en polvo

Tostada pan crujiente
integral, 1 porción
proteína

*1 porción de alimento proteico: huevo, yogur, lata atún/salmón, 60 gr.queso

Tentempié obligatorio

1/2 barra XS o 1 porción
de alimento proteico

15 minutos
antes de comer

1º

1 fruta

1 kiwi, etc.

Comida 2º

Ensalada, hoja
verde, pepino,
rábano, vinagre y
especies

+

3º

1 taza de verdura
de lista de alimentos
recomendados

+

4º

1 porción proteína, 110 gr.
pollo, pavo, pescado,
marisco plancha/horno/vapor
o 2 alimentos proteicos

+

1
bebida

Agua, XS, café,
té, infusión sin
azúcar con
edulcorante

Merienda

1/2 barra XS o

1 porción de alimento
proteico del desayuno

Cena 1º

Ensalada, hoja
verde, pepino,
rábano, vinagre y
especies

+

2º

1 taza de verdura
de lista de alimentos
recomendados

+

3º

1 porción proteína, 110 gr.
pollo, pavo, pescado,
marisco plancha/horno/vapor
o 2 alimentos proteicos

+

1
bebida

Agua, XS, café,
té, infusión sin
azúcar con
edulcorante

Recena

1 batido con una cuch. sopera de proteína en polvo

*Si se sufre de estreñimiento desayuna 1/2 barra XS con 500 ml de agua y un sobre de fibra. En el tentempié el alimento proteico, fruta + 1 bebida

*Recomendable: 1/2 barra XS al día.



REPROGRAMACIÓN
CORPORAL

Consolidación

Día 1 - días 2-3

Día 1
DÍA PROTEICO

Desayuno/Tentempié
Comida/ Merienda/
Cena/ Recena

Días 2-3
Desayuno 2 raciones de proteína
+ 1,5 raciones frutas o cereales
y 1 bebida

Ejemplo

2 huevos
1 huevo + 1 queso burgos
batido con 2 cucharadas Proteína en polvo

2 mandarinas
1,5 tostada pan crujiente
3/4 tazas de copos de avena

Agua/ XS/ café/ té
SIN AZÚCAR

Días 2-3
Tentempié

1 porción proteína

1/2 barra XS
o alimento proteico

15 minutos
antes de
comer

1 fruta

Mandarina,
etc.

Días 2-3
Comida 1º Ensalada
2º Taza de verdura
3º 1,5 porción de proteína

Ejemplo

Ensalada de
hoja verde:
rúcula, espinacas,
canónigos

Coliflor, berenjena,
calabacín, brocoli,
champiñones

150 gr. pollo/pavo/pescado/
marisco plancha, vapor, horno
o 100 gr. pollo y 50gr. queso
de burgos

Agua, XS, café,
té, infusión SIN
AZÚCAR con
EDULCORANTE

Días 2-3
Tentempié

1 porción proteína

1/2 barra XS
o alimento proteico

Días 2-3
Cena 1º Ensalada
2º Taza de verdura
3º 1,5 porción de proteína

Ejemplo

Ensalada de
hoja verde:
rúcula, espinacas,
canónigos

Coliflor, berenjena,
calabacín, brocoli,
champiñones

150 gr. pollo/pavo/pescado/
marisco plancha, vapor, horno
o 100 gr. pollo y 50gr. queso
de burgos

Agua, XS, café,
té, infusión SIN
AZÚCAR con
EDULCORANTE

Días 2-3
Recena

1 porción proteína

1/2 barra XS
o alimento proteico

Consolidación

Días 4-7



Desayuno

2 raciones de proteína

1,5 raciones frutas o 1,5 raciones cereales

1 bebida

Tentempié

1 porción proteína

15 minutos antes de comer

1 fruta

Mandarina, etc.

Comida

2 raciones de proteína

1 porción verdura

Ensalada

1 bebida: Agua, XS, café, té, infusión

Tentempié

1 porción proteína

Cena

2 raciones de proteína

1 porción verdura

Ensalada

1 bebida: Agua, XS, café, té, infusión

Recena

1 porción proteína

Consolidación

Días 8

Día 8
DÍA PROTEICO

Desayuno/Tentempié
Comida/ Merienda/
Cena/ Recena

Días 9-14
Desayuno

2 raciones
de proteína

1,5 raciones
frutas

1 ración
cereales

1 bebida

Días 9-14
Tentempié

1 porción proteína

15 minutos
antes de
comer

1 fruta

Mandarina,
etc.

Días 9-14
Comida

2 raciones de
proteína

1 porción
verdura

Ensalada

1 ración
cereales

1 bebida: Agua, XS,
café, té, infusión

Días 9-14
Tentempié

1 porción proteína

Días 9-14
Cena

2 raciones de
proteína

1 porción verdura

Ensalada

1 ración
cereales

1 bebida: Agua, XS,
café, té, infusión

Días 9-14
Recena

1 porción proteína

Alimentos recomendados

- Pesa las porciones de carne sin piel y restos de grasa visible.
- Prepara la carne al vapor, o a la plancha sin aceite. En ICook sería ideal.



- Las proteínas de Nutrilite son muy recomendables. Contienen solamente 0,32gr de carbohidratos, una porción de 10gr de proteína en polvo y 4,5 carbohidratos 1/2 barra XS.



Alimentos recomendados



Carnes	Porción	Carbohidratos
Corazón de vacuno	110 gr	3 gr
Costilla vacuna	110 gr	0 gr
Carne de vaca (7% de grasa)	110 gr	0 gr
Magro de vaca	110 gr	0 gr
Ternerito	110 gr	0 gr
Magro de cerdo	110 gr	0 gr
Pechuga de pavo	110 gr	0 gr
Pechuga de pollo	110 gr	0 gr

Pescados	Porción	Carbohidratos
Bacalao	110 gr	0 gr
Salmón	110 gr	0 gr
Carpa	110 gr	0 gr
Trucha	110 gr	1 gr
Ostras	110 gr	2 gr
Langostinos/Gambas	110 gr	1 gr
Atún fresco o congelado	110 gr	0 gr
Atún en lata al natural	75 gr	0 gr
Tiburón	110 gr	0 gr

Alimentos recomendados

en la reprogramación corporal

Lácteos y huevos	Porción	Carbohidratos
Queso Burgos o quesos bajos en grasa	60 gr	0 gr
Leche desnatada	1 taza	12 gr
Yogur desnatado	1/2 taza	9 gr
Tofu	120 gr	2 gr
Huevo	1 unidad	1 gr
Clara de huevo	2 unidades	1 gr
Bebida de soja natural	1 taza	12,8 gr
Yogur de soja natural	1 yogur Mercadona	2,3 gr



- **Observación:**
Mira la etiqueta de los alimentos en función de la marca comprada.

● **Observación:** Las verduras se recomiendan en la comida y cena. Las puedes comer crudas o cocinadas (al vapor/cocidas).

Alimentos recomendados en la reprogramación corporal



Cereales/Verduras	Porción	Carbohidratos	Carbohidratos /100gr
Pan	1 rebanada	15 gr	
Pan Tostado	1 rebanada	9 gr	51 gr
Copos de Avena	1 cucharada	10 gr	62 gr
Tortitas de arroz			79 gr
Judías Verdes	1 taza	8 gr	7 gr
Espárragos	1 taza	8 gr	4 gr
Brócoli	1 taza	5 gr	4 gr
Repollo	1 taza	4 gr	2,5 gr
Zanahoria	1 taza	10 gr	8 gr
Berenjena	1 taza	5 gr	6 gr

Cereales/Verduras	Porción	Carbohidratos	Carbohidratos /100gr
Calabacin	1 taza	4 gr	1,5 gr
Lombarda	1 taza	6 gr	7 gr
Coles de Bruselas	1 taza	4,5 gr	9 gr
Alcachofa	1/2 taza	9 gr	11 gr
Puerro	1/2 taza	6 gr	4 gr
Nabo	1 taza	8 gr	6 gr
Calabaza	1 taza	7,5 gr	4,5 gr
Raiz de apio	1 taza	6 gr	9 gr
Coliflor	1 taza	3 gr	5 gr
Pepinos	1 taza	6 gr	2 gr
Champiñones crudos	2 taza	7 gr	3 gr
Setas	1 taza	2 gr	0,5 gr
Cebolla	1/2 taza	6 gr	5 gr
Pimiento rojo/verde	1 taza	9 gr	4 gr
Espincas crudas o cocinadas	2 und.	7 gr	3 gr
Tomate	1 taza	7 gr	4 gr

● **Observación:** Los cereales se consumen en el desayuno alternándolos con la fruta. El día que elijas cereales en el desayuno, no comas frutas.

Alimentos recomendados

en la reprogramación corporal



- Las frutas se pueden consumir en el desayuno y comida alternando con los cereales, nunca en la cena.

Frutas	Porción	Carbohidratos	Carbohidratos /100gr
Manzana	1/2 taza	17 gr	10,5 gr
Zumo de manzana sin azúcar	1/2 taza	14 gr	
Albaricoques frescos	2 und. medias	9 gr	11 gr
Albaricoques secos	4 mitades	9 gr	62,5 gr
Plátano canario	1/2 taza	17 gr	22 gr
Grosella	2/3 taza	12 gr	8 gr
Moras	2/3 taza	14 gr	6,5 gr
Melón	1/2 taza	7 gr	7,5 gr
Cerezas	10 unidades	11 gr	12 gr
Frambuesas	1 taza	14,5 gr	5,5 gr

- La fruta se puede consumir fresca, congelada o en lata al natural sin azúcar.

Frutas	Porción	Carbohidratos	Carbohidratos /100gr
Nísperos	1 taza	18 gr	12 gr
Dátiles	2 unds.	13 gr	75 gr
Pomelos*	1/2 taza	10 gr	6 gr
Zumo de pomelo sin azúcar	120 ml.	11 gr	
Kiwi	1 unidad	11 gr	15 gr
Mango	1/2 taza	14 gr	15 gr
Nectarinas	1/2 taza	8 gr	11 gr
Naranjas*	1/2 taza	10,5 gr	12 gr
Papaya	1/2 taza	7 gr	7,5 gr
Melocotón	1/2 taza	10 gr	9 gr
Pera conferen.	1/2 taza	12,5 gr	10,5 gr
Piña	1/2 taza	10 gr	13 gr
Uvas	1/2 taza	14,5 gr	18 gr
Fresas	1 taza	11 gr	8 gr
Mandarinas*	1 und.	9 gr	9 gr
Sandia	1/2 taza	6 gr	8 gr

* Se recomienda comer un cítrico al día.

Alimentos no permitidos

en la reprogramación corporal

Alimentos no permitidos

Aceites de ningun tipo	Sirope de Agave
Aguacate	Miel
Semillas	Patatas
Frutos Secos	Batata
Legumbres	
Guisantes	
Maiz	
Azucar/panela	

