

# *Reprogramación Corporal*

*Redescubre tu salud*



# Preparación

## Días antes de empezar

### Adquirimos los materiales necesarios:

- 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  
Días antes  
de empezar

## LOS SUPLEMENTOS IMPORTANTES:



**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.



**UNA CAJA DE BARRITAS**  
de vainilla o chocolate XS



Rhodiola

# Recomendaciones

## para tomar tus suplementos



Suplemento	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena	Resopó	Otros
Omega 3	1		1				
Fibra en polvo				1			1/2 hora antes con 1/2L agua
Cotidiano	1						
Rhodiola	1						
Doble X	1		1				
Proteína vegetal							Según convenga
Barritas proteína							Según convenga
Vitamina D			1				
Vitamina C		1				1	

## Consejos para empezar



1

Decisión tomada y meditada. VOY HACER EL CAMBIO.

2

Elimina de tu despensa lo que puedas de esos alimentos que no puedes comer en los próximos días.

3

Haz la lista de lo que necesitas para los tres días proteicos y compra lo que te falte. No olvides la fibra.

4

Hazte fotos, de frente y de perfil. No son para compartir si no quieres, es para ver tú tus cambios.

5

Pésate y mide tu cadera pasando por tu barriga, la cintura y contorno de pecho.

6

Planifica a que horas vas a hacer ejercicio, no lo dejes para cuando puedas. Ten previsto un horario.

7

Cómete hoy eso que crees vas a echar de menos en los próximos 45 días. Disfrútalo.

8

Haz lo correcto, no lo cómodo.

# Las etapas de la reprogramación

**Etapa  
1**

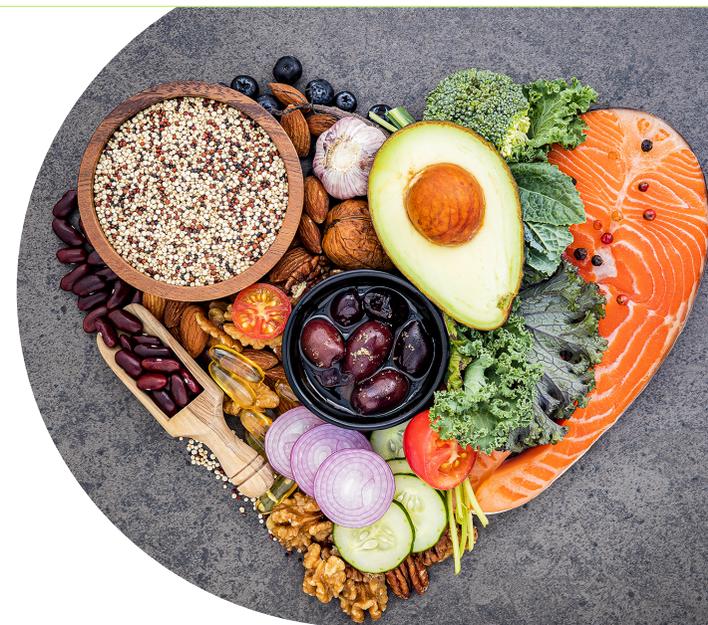
**Días 1, 2, 3. Sólo proteína**

**Etapa  
2**

**Días 4 al 24. Baja ingesta de carbohidratos.**

**Etapa  
3**

**Días 25 al 45. Aumento paulatino de carbohidratos.**



# Observaciones

## **Observación 1:**

### **- Etapa 1:**

· No superar los 20gr/día de carbohidratos.

### **- Etapa 2:**

· No superar los 100gr/día de carbohidratos.

### **- Etapa 3:**

· No superar los 200gr/día de carbohidratos.

## **Observación 2 IMPRESCINDIBLE:**

2L de agua mínimo al día.

## **Observación 3 IMPORTANTE:**

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:** No estar más de 3 horas sin ingerir alimento.

## **Observación 5 IMPRESCINDIBLE:**

Haz actividad física para mayores resultados.



# Días proteicos - Etapa 1

**\*RECUERDA REVISAR LA MÁXIMA DE INGESTA DE CARBOHIDRATOS EN CADA ETAPA. Pag.7**



**Desayuno**      1 Huevo cocido + dos rodajitas pavo cocido      1 tortilla de un huevo + atún al natural      Queso fresco + 1 huevo cocido      Atún al natural + pavo cocido      Queso bajo calorías + 1 huevo cocido      1 Tortilla de un huevo + pavo cocido o jamón cocido

\*Buscar el jamón cocido y el pavo que no contengan azúcares o lo más bajos posibles. Mejor comprar al corte que envasados.

**Tentempié**      1/2 L agua con 1 ó 2 cucharadas Proteína vegetal      Atún al natural      Trocito queso fresco      1 Huevo cocido      3 rodajitas pavo cocido/ jamón cocido      1/2 barra proteína chocolate      1/2 barra proteína vainilla-caramelo

**Comida**      Filetes de Pollo + Queso fresco (crudo o a la plancha) o 1 huevo duro o tortilla de 1 huevo      Filetes de Pavo + Queso fresco (crudo o a la plancha) o 1 huevo duro o tortilla de 1 huevo      Filetes de Panga + Queso fresco (crudo o a la plancha) o 1 huevo duro o tortilla de 1 huevo      Filetes de Salmón + Queso fresco (crudo o a la plancha) o 1 huevo duro o tortilla de 1 huevo      Filetes de Merluza + Queso fresco (crudo o a la plancha) o 1 huevo duro o tortilla de 1 huevo      Filetes de Ternera + Queso fresco (crudo o a la plancha) o 1 huevo duro o tortilla de 1 huevo

**Merienda**      1/2 L agua con 1 ó 2 cucharadas Proteína vegetal      Atún al natural      Trocito queso fresco      1 Huevo cocido      3 rodajitas pavo cocido/ jamón cocido      1/2 barra proteína chocolate      1/2 barra proteína vainilla-caramelo

**Cena**      Filetes Panga + Queso fresco (crudo o a la plancha) o 1 huevo      Filetes Salmón + Queso fresco (crudo o a la plancha) o 1 huevo      Filetes Merluza + Queso fresco (crudo o a la plancha) o 1 huevo      Huevos cocidos + queso fresco (crudo o a la plancha)      Huevo cocido + Queso Fresco (crudo o a la plancha)      Filetes de Pollo + Queso fresco (crudo o a la plancha) o 1 huevo      Filetes de Pavo + Queso fresco (crudo o a la plancha) o 1 huevo      Filetes de Ternera + Queso fresco (crudo o a la plancha) o 1 huevo

# Baja ingesta de carbohidratos - Etapa 2

**\*RECUERDA REVISAR LA MÁXIMA DE INGESTA DE CARBOHIDRATOS EN CADA ETAPA. Pag.7**

## Desayuno

1 fruta + tortilla con vegetales (espinacas, cebolla, champiñón, etc.) + tosta de pan sin harinas refinadas

1 fruta variada + 1 huevo + queso bajo en grasa + tosta de pan sin harinas refinadas

1 fruta + tortilla francesa + licuado verde (vegetales como: apio, pepino, espinaca y/o acelga)

1 fruta + tostada con jamón y tomate

1 fruta + 1 tostada con aguacate y un huevo a la plancha

1 fruta + 1 tostada con mozzarella, lechuga, tomate y aguacate

1 yogurt griego sin azúcar con frutos rojos y mango

1 fruta + 1 tostada con queso fresco bajo en grasas y una loncha de salmón

1 fruta + mucha imaginación con los alimentos permitidos

## Tentempié

8 almendras o 3 nueces + 1 fruta

1 ½ proteína vegetal

1/2 barra proteína chocolate

1/2 barra proteína vainilla-caramelo

Yogurt griego sin azúcar con 2 nueces

Porción pequeña de queso fresco

2 lonchas de jamón cocido o pavo

1 fruta + yogurt griego sin azúcar

## Comida

Ensalada de atún con vegetales y aguacate

Pollo plancha, o cocido, o al horno con vegetales y pequeña ensalada

Pescado con vegetales a la plancha o rehogados con muy poco aceite + patata asada o al vapor

Fajitas de pollo o ternera con cebolla y pimientos + tortita asada de maíz

Albóndigas sin harina con vegetales y ensalada

Pescado en papillote con vegetales al gusto

Hamburguesa con vegetales y una patata asada o al vapor

Filete de ternera plancha con vegetales y ensalada

# Baja ingesta de carbohidratos - Etapa 2

\*RECUERDA REVISAR LA MÁXIMA DE INGESTA DE CARBOHIDRATOS EN CADA ETAPA. Pag.7

## Merienda

8 almendras  
o  
3 nueces +  
1 fruta

1 ½ proteína  
vegetal

1/2 barra  
proteína  
chocolate

1/2 barra  
proteína  
vainilla-  
caramelo

Yogurt  
griego sin  
azúcar con  
2 nueces

Porción  
pequeña  
de queso  
fresco

2 lonchas  
de jamón  
cocido o  
pavo

1 fruta  
+ yogurt  
griego sin  
azúcar

## Cena

Pollo al wok  
con verduras  
al gusto +  
tortita de  
maíz o de  
arroz

Hamburguesa  
de pescado +  
tomate  
relleno +  
quinoa cocida

Berenjena  
rellena con  
mozzarella y  
tomate al  
horno

Pescado plan-  
cha o vapor o  
hervido u horno  
con verduras  
cocinadas

Tortilla de  
atún con  
vegetales  
cocinados

Filete de  
ternera con  
vegetales  
cocinados

Carne o pes-  
cado con puré  
de patata sin  
mantequilla y  
sin leche

Huevos rellenos  
de atún con  
salsa de tomate  
casera

### ● OBSERVACIONES:

- Recuerda las mejores formas de cocinar los alimentos son: vapor, horno, plancha o papillote.
- Puedes tomar 1 bebida **SIN** calorías de 355 ml al día o 1 café o 1 té al día con leche vegetal, infusiones (las que te apetezcan, endulzado con stevia u otros edulcorantes, nunca azúcar).
- **Queso:** Tipo mozzarella o campesino. Confirma que en la tabla nutricional diga: *carbohidratos totales: 0g*.
- Ingerir solo 1 rebanada de pan diaria de harinas no refinadas (espelta, centeno, lino..).
- Estos menús diarios son ejemplos o guías generales, **NO** son planes nutricionales o dietas individualizadas.
- Es importante que aquellas personas que necesiten cumplir con un plan que cubra los requerimientos nutricionales de acuerdo con su estado de salud, consulten con el médico y/o nutricionista.

# Aumento paulatino de carbohidratos - Etapa 3

**\*RECUERDA REVISAR LA MÁXIMA DE INGESTA DE CARBOHIDRATOS EN CADA ETAPA. Pag.7**

**Desayuno**

- 1 fruta + Tortita de maíz asada o espelta con queso fresco y atún natural
- 1 huevo cocido + licuado de frutas y vegetales variados (piña, zanahoria, mango..)
- 1 fruta + Tortilla francesa con jamón cocido + 2 crackers integrales
- Macedonia de fruta y tostada de arroz, espelta o maíz asado con lacón y tomate
- 1 fruta + tostada con revuelto + tomates cherry
- ½ plátano + yogurt sin azúcar + 2 nueces
- Yogurt griego con kiwi + melocotón + arándanos + 1 cucharada de proteína vegetal
- 1 huevo cocido + licuado de frutas y vegetales
- 1 fruta + 1 krakers o tostada integral con jamón serrano y un huevo a la plancha

**Tentempié**

- 8 almendras o 3 nueces + 1 fruta
- 1 ½ proteína vegetal
- 1/2 barra de proteína chocolate/vainilla
- Queso fresco y tomates cherry
- Yogurt griego sin azúcar con 2 nueces
- Porción pequeña de queso fresco + 1 fruta
- 2 lonchas de jamón cocido o pavo
- Palitos de zanahoria con humus
- Jamón cocido con palitos de apio y zanahoria

**Comida**

- Aguacate relleno (1 aguacate, huevo duro, atún y queso cottage, todo picado)
- Ensalada fría de legumbres (garbanzos o alubias con tomate, pimiento y cebolla)
- Pescado con vegetales a la plancha o rehogados con muy poco aceite + patata asada o al vapor
- Gazpacho andaluz con tacos de jamón serrano y huevo duro + ensalada de vegetales
- Albóndigas sin harina con vegetales y ensalada
- Pimiento relleno con carne picada y puñadito de arroz integral cocido
- Hamburguesa de ternera con queso + ensalada mixta + ¼ de aguacate
- Filete de ternera plancha con vegetales y ensalada
- Ensalada de hoja verde con atún, huevo y queso + ¼ de aguacate
- Sepia/pulpo/calamar a la plancha + vegetales + patata asada o al vapor

# Aumento paulatino de carbohidratos - Etapa 3

\*RECUERDA REVISAR LA MÁXIMA DE INGESTA DE CARBOHIDRATOS EN CADA ETAPA. Pag.7

<b>Merienda</b>	8 almendras o 3 nueces + 1 fruta	1 ½ proteína vegetal	1/2 barra proteína chocolate/ vainilla	Queso fresco y tomates cherry	Yogurt griego sin azúcar con 2 nueces	Porción pequeña de queso fresco + 1 fruta	2 lonchas de jamón cocido o pavo	Palitos de zanahoria con humus	Jamón cocido con palitos de apio y zanahoria
-----------------	---	----------------------------	---	--	--	---	---	---	---

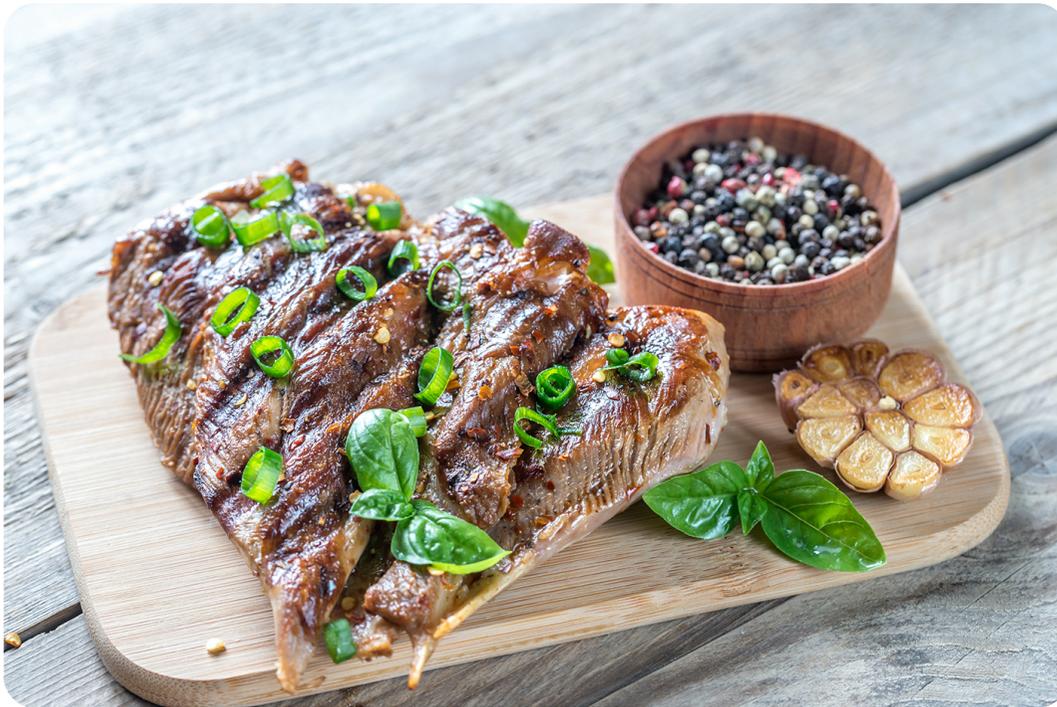
<b>Cena</b>	Hamburguesa de merluza con champiñón plancha	Hamburguesa de pescado + tomate relleno + quinoa cocida	Berenjena rellena con mozzarella y tomate al horno	Pescado plancha o vapor o hervido u horno con verduras cocinadas	Tortilla de atún con vegetales cocinados	Filete de ternera con vegetales cocinados	Carne o pescado con puré de patata sin mantequilla y sin leche	Huevos rellenos de atún con salsa de tomate casera	Tacos de pollo/ pavo salteados con verduras	Calabacín relleno de carne picada y tomate al horno	Mejillones al vapor con verduras a la plancha
-------------	--	---	--	--	--	---	--	--	---	---	---

## ● OBSERVACIONES:

- Recuerda las mejores formas de cocinar los alimentos son: vapor, horno, plancha o papillote.
- Puedes tomar 1 bebida **SIN** calorías de 355 ml al día o 1 café o 1 té al día con leche vegetal, infusiones (las que te apetezcan, endulzado con stevia u otros edulcorantes, nunca azúcar).
- **Queso:** Tipo mozzarella o campesino. Confirma que en la tabla nutricional diga: *carbohidratos totales: 0g*.
- Ingerir solo 1 rebanada de pan diaria de harinas no refinadas (espelta, centeno, lino..).
- Estos menús diarios son ejemplos o guías generales, **NO** son planes nutricionales o dietas individualizadas.
- Es importante que aquellas personas que necesiten cumplir con un plan que cubra los requerimientos nutricionales de acuerdo con su estado de salud, consulten con el médico y/o nutricionista.

## Alimentos recomendados

- Las porciones de carne sin piel y restos de grasa visible.
- Preparar los alimentos al vapor, hervidos, papillote, horno o a la plancha sin aceite.
- 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	2,3 gr



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

# Alimentos recomendados en la Reprogramación Corporal

- **Observación:** Las verduras las puedes comer crudas o cocinadas, por la noche siempre cocinadas.



Cereales y verduras	Porción	Carbohidratos
Pan	1 rebanada	15 gr
Pan tostado	100 gr	50,6 gr
Copos de avena	100 gr	62 gr
Tortitas de arroz	100 gr	79 gr
Judías verdes	1 taza	8 gr
Espárragos	1 taza	8 gr
Brócoli	1 taza	5 gr
Repollo	1 taza	4 gr
Zanahoria	1 taza	8 gr

Cereales y verduras	Porción	Carbohidratos
Raíz de apio	1 taza	6 gr
Coliflor	1 taza	3 gr
Pepinos	1 taza	6 gr
Champiñones crudos	2 tazas	7 gr
Cebolla	1/2 taza	6 gr
Pimiento rojo o verde	Pequeños	4 gr
Espinacas crudas o cocinadas	2 tazas	7 gr
Tomate	1 pequeño	5 gr

# Alimentos recomendados en la Reprogramación Corporal

- La fruta se puede consumir fresca o congelada. Tomar en el desayuno, tentempiés, antes de la comida y en la merienda. Muy recomendable **NO** tomarla después de las 19:00h.

Frutas	Porción	Carbohidratos
Manzana	1 unidad	17 gr
Zumo de manzana sin azúcar	1/2 taza	14 gr
Albaricoques frescos	2 und. medias	9 gr
Albaricoques secos	4 mitades	9 gr
Plátano canario	Pequeño	13 gr
Grosella	2/3 taza	12 gr
Moras	2/3 taza	14 gr
Melón	1/2 taza	7 gr
Cerezas	10 unidades	11 gr

Frutas	Porción	Carbohidratos
Dátiles	2 unds.	13 gr
Pomelos*	1/2	10 gr
Zumo de pomelo sin azúcar	120 ml.	11 gr
Kiwi	1 und. media	11 gr
Mango	1/2 taza	14 gr
Nectarinas	1/2 taza	8 gr
Naranjas*	1 und. pequeña	14 gr
Papaya	1/2 taza	7 gr
Melocotón	1 und. pequeña	10 gr
Peras	1/2 pequeña	13 gr
Piña	1/2 taza	10 gr
Uvas pasas	1/2 taza	11 gr
Fresas	1 taza	11 gr
Mandarinas*	1 und.	9 gr
Sandia	1/2 taza	6 gr