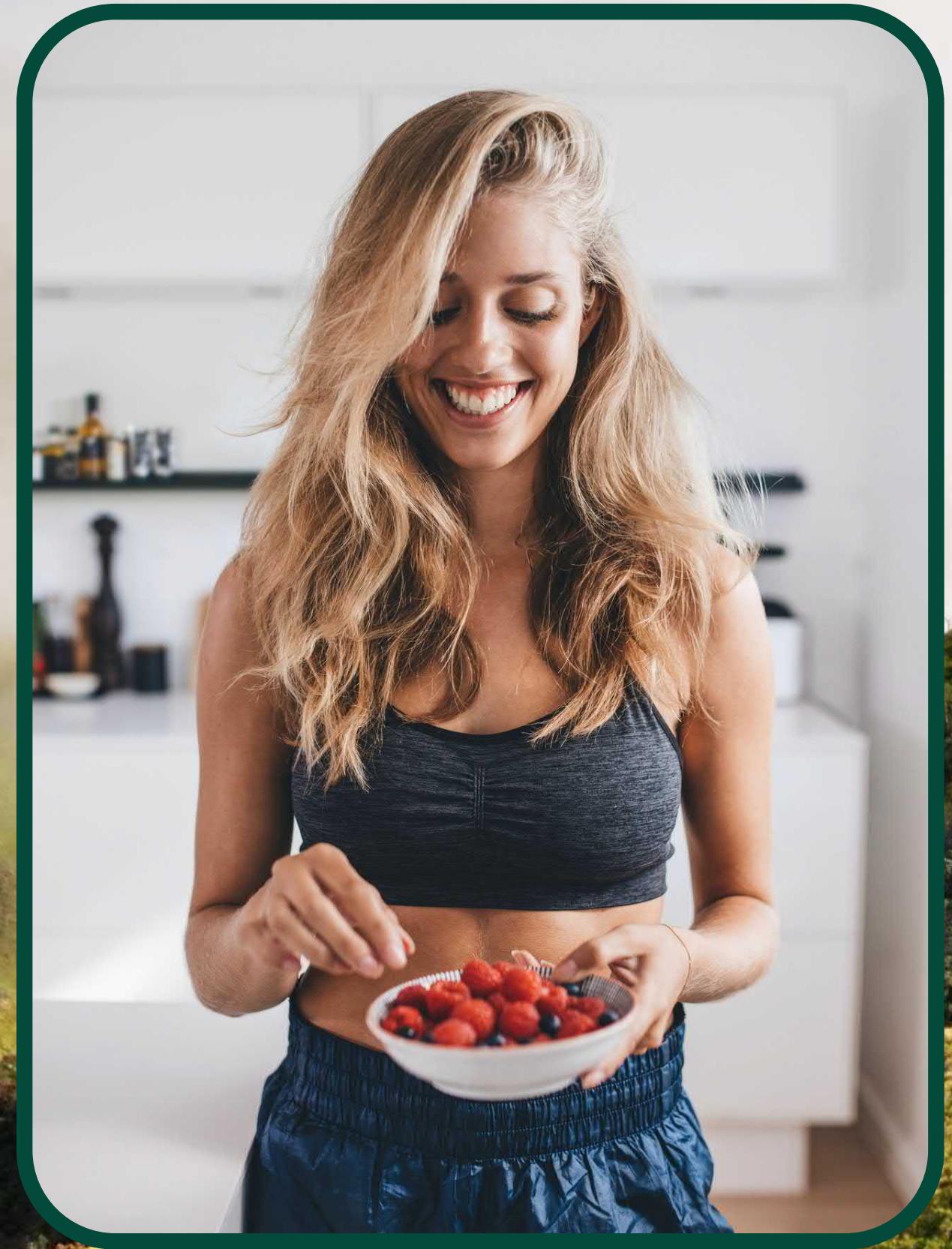


# FELICIDADES



**EMPIEZA UN VIAJE HACIA LA CONQUISTA DE SU CUERPO, SU TAMAÑO Y ESTADO ES SU RESPONSABILIDAD.**



# Reprogramación Corporal.



PAUTAS DE ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE PERSONALIZADAS



# PREPARATIVOS

1. BASCULA DE BAÑO



2. BOTELLA DE AGUA 1.5 L

3. ALIMENTOS

4. SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

5. CINTA DE MEDIR



6. FOTO AL ARRANQUE

7. PODÓMETRO O APP EN EL MÓVIL

8. TIRAS PARA MEDIR GRASA EN ORINA



START



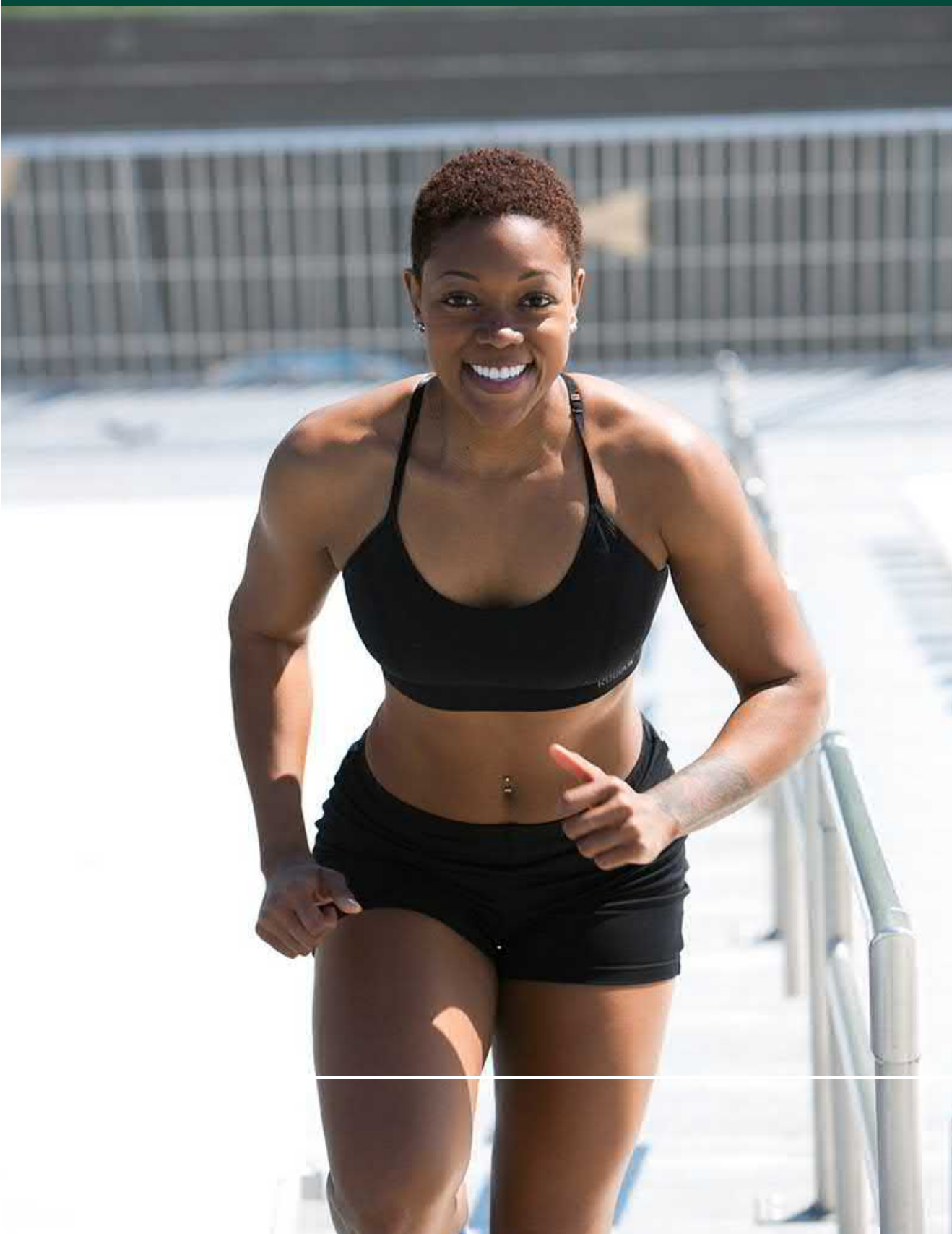
AUMENTAR  
MASA  
MUSCULAR

TENER MÁS  
ENERGÍA



BAJAR DE PESO

REPROGRAMAR Y  
RECONECTAR TU CUERPO



# Empieza el Viaje



*Claridad*  
*Energía*  
*Salud*

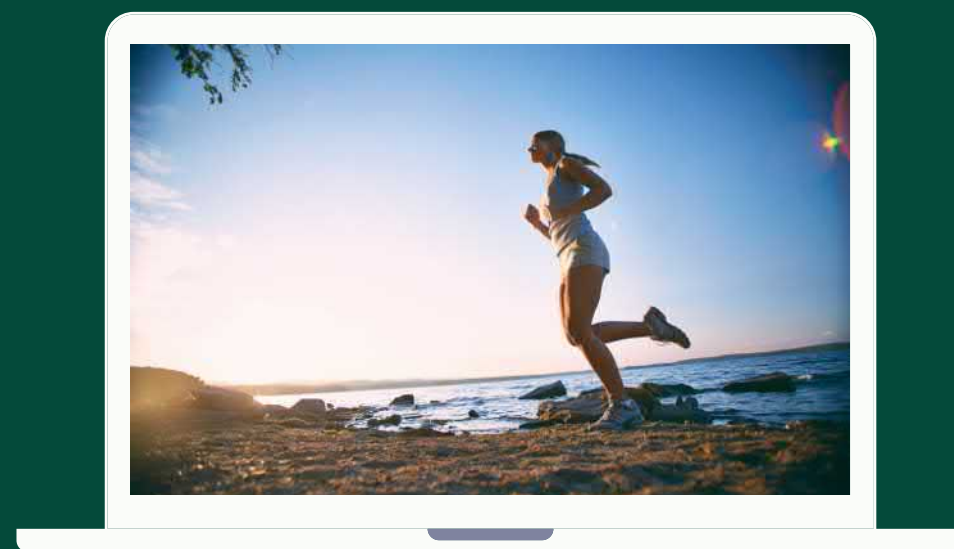
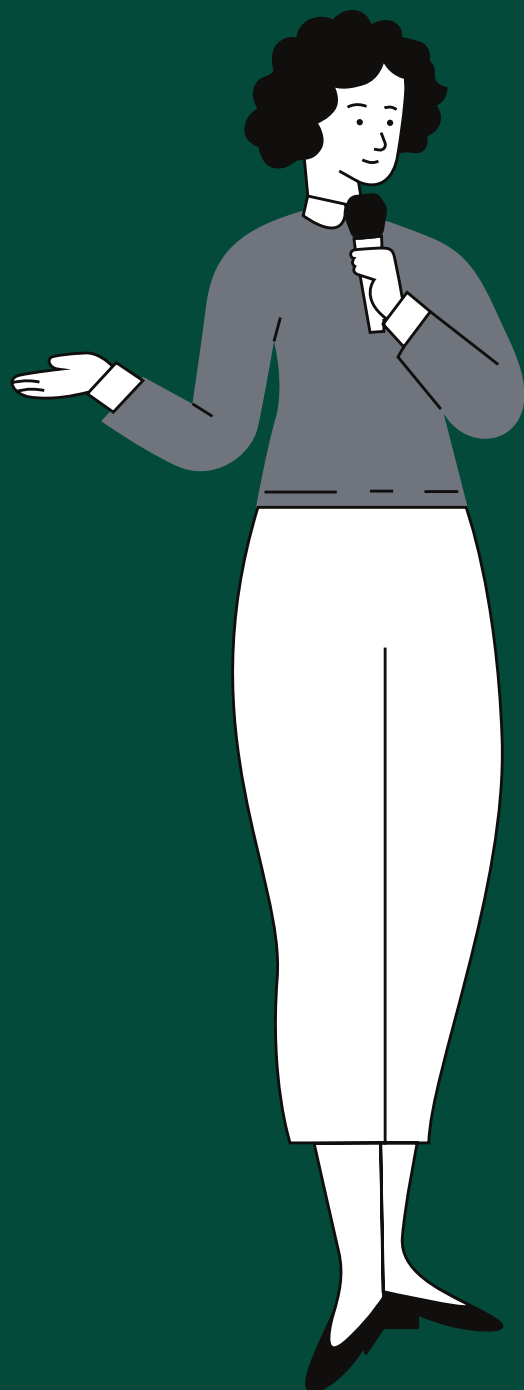
**EQUIPO DE APOYO**  
**ENFOQUE EN EL**  
**RESULTADO**

**TOMA CONSCIENCIA DE TU**  
**CUERPO Y SUMINISTRALE**  
**BUENAS MATERIAS PRIMAS Y**  
**EL HARA EL RESTO.**





# HABITOS DE ALIMENTACIÓN Y VIDA SALUDABLE



Inicio del Programa

- 1 Repase la Presentación
- 2 Conecte se con su Promotor@
- 3 Prepare todo lo necesario
- 4 Apunte la fecha de Inicio

SI TIENE ALGUNA DUDA, CONSULTE CON SU  
MÉDICO ,NATUROPATA, DIETISTA O TERAPEUTA.



# OMNIVOROS

En esta  
manera de  
alimentarse

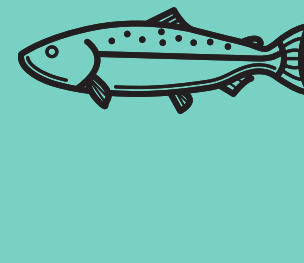


01

SE COME  
CARNES DE TODO TIPO Y  
EMBUTIDOS



SE COME PESCADO  
HUEVOS



02

LEGUMBRES  
FRUTOS SECOS  
VEGETALES  
FRUTAS  
CEREALES  
INTEGRALES

03

SE COME  
LACTEOS  
DERIVADOS: YOGUR QUESO KEFIR  
MIEL POLEN JALEA



BIEN COMBINADOS

# FLEXI VEGETARIANOS

En esta  
manera de  
alimentarse

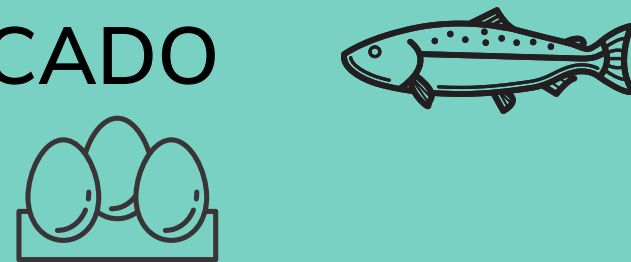


01

SE PRESCINDE DE  
CARNES DE TODO TIPO Y  
EMBUTIDOS



SE COME PESCADO  
HUEVOS



02

LEGUMBRES  
FRUTOS SECOS  
VEGETALES  
FRUTAS  
CEREALES  
INTEGRALES



03

SE COME  
LACTEOS  
DERIVADOS: YOGUR QUESO KEFIR  
MIEL POLEN JALEA



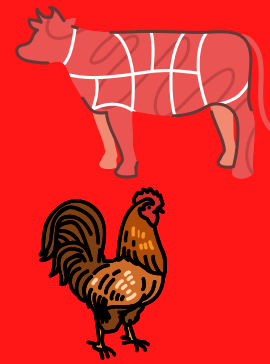
BIEN COMBINADOS

# VEGETARIANOS

En esta  
manera de  
alimentarse

01

SE PRESCINDE DE TODO TIPO  
DE CARNES Y  
EMBUTIDOS

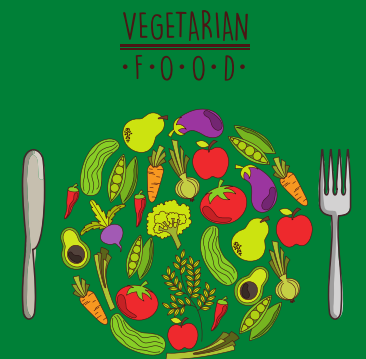


SE PRESCINDE DE TODO  
TIPO DE PESCADOS Y  
MARISCOS



02

LEGUMBRES  
FRUTOS SECOS  
VEGETALES  
FRUTAS  
ALGAS MARINAS  
CEREALES  
INTEGRALES



03

SE COME HUEVOS

LACTEOS



DERIVADOS: YOGUR QUESO KEFIR  
MIEL POLEN JALEA

BIEN COMBINADOS



# VEGANOS

En esta  
manera de  
alimentarse

LEGUMBRES  
FRUTOS SECOS  
VEGETALES  
FRUTAS  
ALGAS MARINAS  
CEREALES  
INTEGRALES

BIEN COMBINADOS



01

SE PRESCINDE DE TODO TIPO  
DE CARNES Y  
EMBUTIDOS



02

SE PRESCINDE DE TODO  
TIPO DE PESCADOS Y  
MARISCOS



03

SE PRESCINDE DE HUEVOS

LACTEOS  
Y



DERIVADOS: YOGUR QUESO KEFIR  
MIEL POLLEN JALEA

# Estilo de alimentación saludable



**COMIDA REAL Y VARIADA  
VISTOSA Y SABROSA**

**01**

**TOMAR CONCIENCIA ,DE QUE NO ESTAMOS HACIENDO UNA DIETA ,SINO QUE ESTAMOS APRENDIENDO A COMER SALUDABLEMENTE.**

**MANEJAR BUENA INFORMACIÓN Y CONECTARTE A UN EQUIPO DE APOYO.**

**02**

**03**

**NO SE TRATA DE PASAR HAMBRE, SINO SUMINISTRAR AL ORGANISMO LOS ELEMENTOS NECESARIOS PARA SU CORRECTO FUNCIONAMIENTO.**

# INGENIERIA DIGESTIVA

## Sistema digestivo

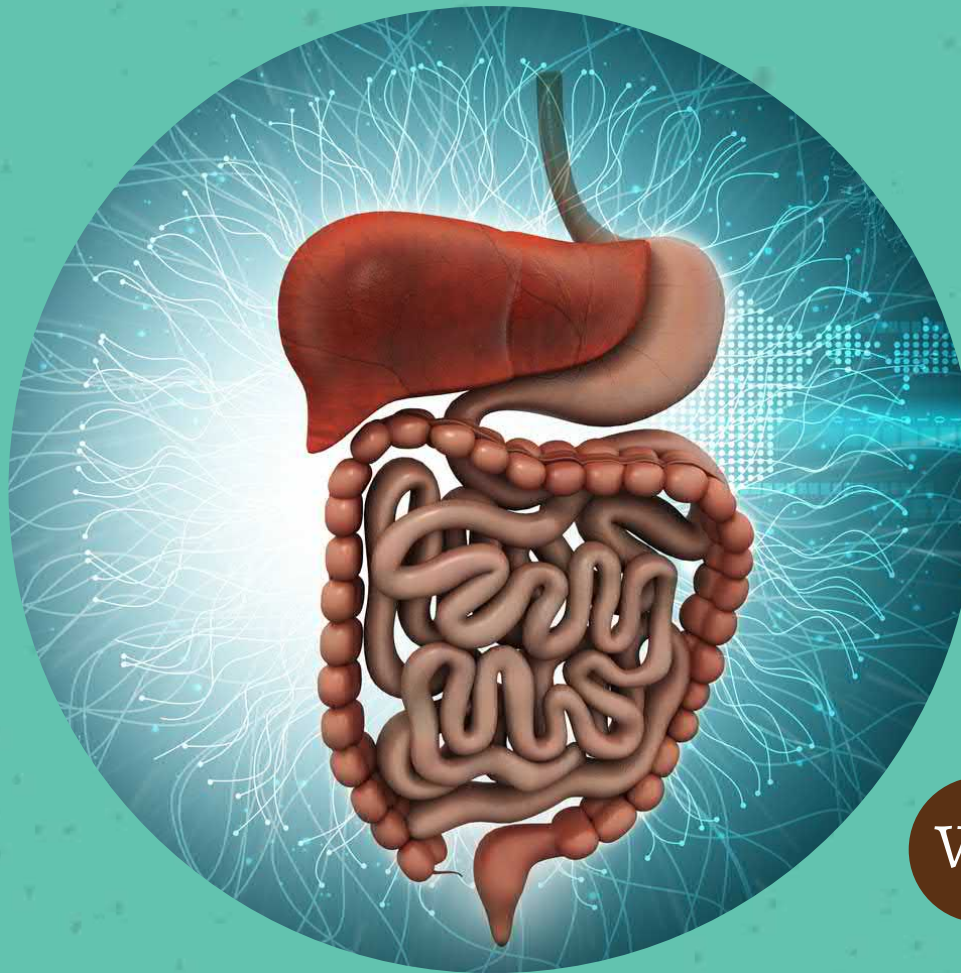


2 Ingesta

LA DIGESTIÓN EMPIEZA POR LA VISTA Y EL OLFATO



1 Higiene bucal



Masticación 3

Salivación 4

Mezclado 5

Asimilación 6

Vaciado intestinal 7

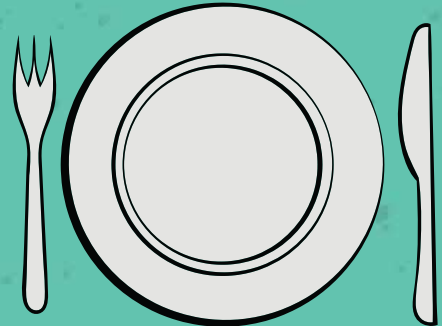


8 Eliminación

9 Elevar rodillas



COMA DESPACIO CONSCIENTEMENTE



# EJERCICIO MODERADO MOTOR DEL METABOLISMO



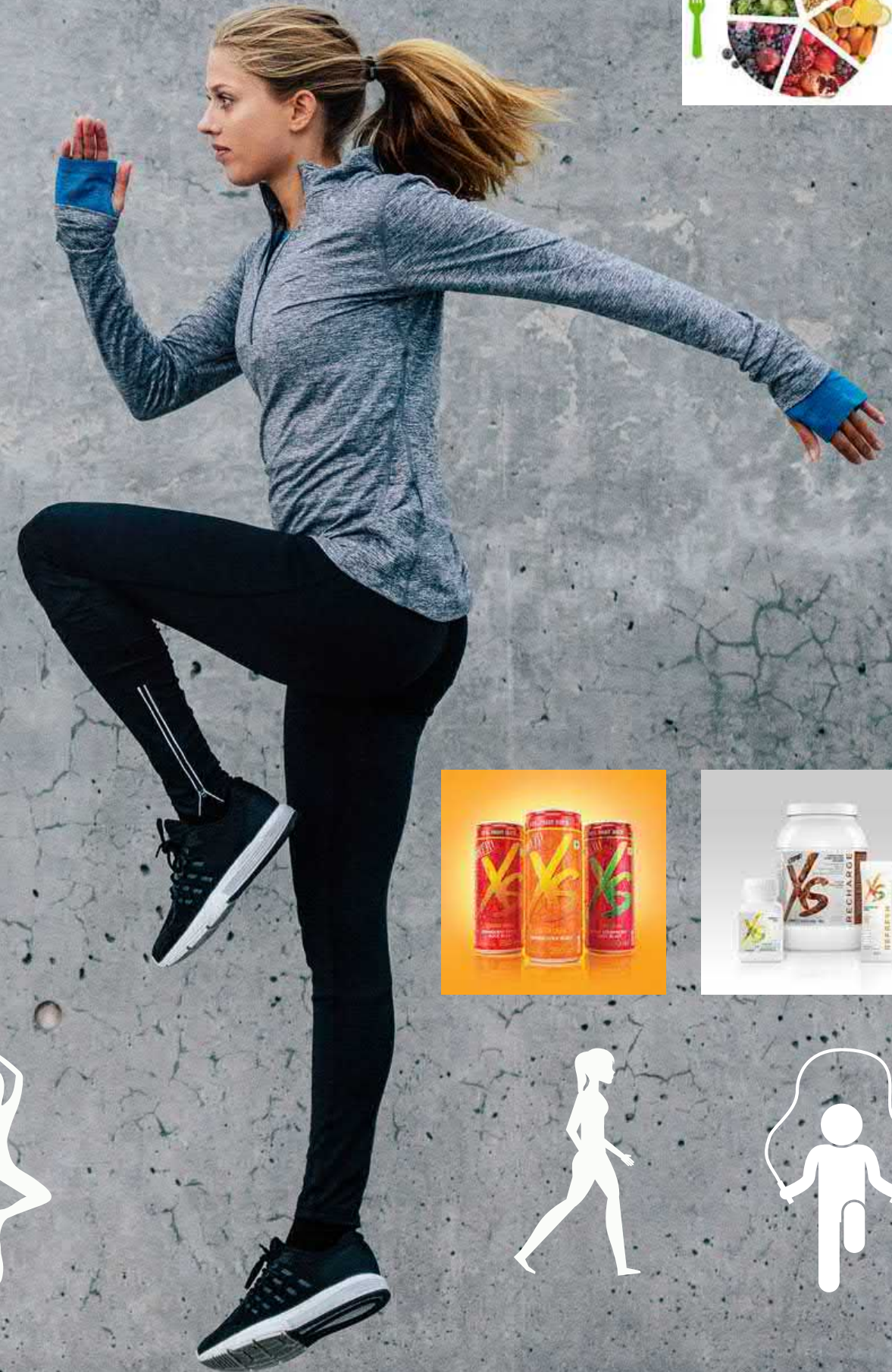
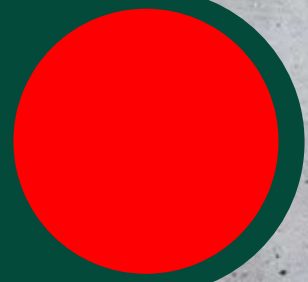
CON ESTA MANERA DE ALIMENTARTE PUEDES SEGUIR TODAS LAS PAUTAS DE LA REPROGRAMACION CORPORAL

ES UNA ALIMENTACIÓN TOTALMENTE EQUILIBRADA Y SIN NINGUNA DEFICIENCIA NUTRICIONAL

SUGERENCIAS



La suplementación elimina la ansiedad por comer.



# CICLO DE INGESTA

**1** En ayunas



Agua purificada + 1/2 limón

**2** Desayuno



El adecuado

Suplementos



Omega3 1  
Rhodiola 1  
Doble X o Cotidiano 1



**3** Media mañana



Agua purificada + Tente en pie



Antes de comer y cenar



Agua purificada + 1 cucharada Proteína



**4** Comida

1º Plato ensalada



2º Plato combinado



Suplementos

Omega3 1  
Doble X o Cotidiano 1  
Vitamina D 1



**5** Merienda

1 fruta + 4 almendras  
o  
1/2 barra proteica



Agua purificada



1/2 L

1 fibra soluble

Excoja una opción

Plato combinado  
Crema de verdura  
Batido proteico

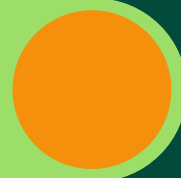
**6** Cena



Armonizar según obligaciones

# DESAYUNOS PROTEICOS

LOS INDICADOS EN LA  
PAUTA GENERAL  
SALVO LAS CARNES



FRUTA 1 SOLA VARIEDAD  
FRUTOS SECOS  
PROTEINA 2 CUCHARADAS  
AGUA PURIFICADA O  
BEBIDA VEGETAL

**BATIDO 500 cc**



Combinar al gusto

## BEBIDA VEGETAL

ALMENDRA

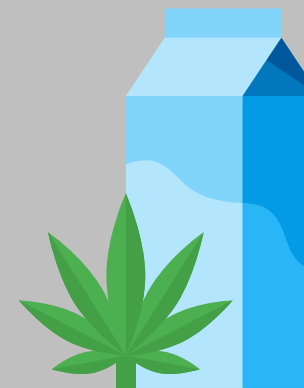
SOJA

ARROZ

AVENA

COCO

ALPISTE



## FRUTOS SECOS

ALMENDRAS 4



NUECES 2



AVELLANAS 6



ANACARDOS 6



CACAHUETE 12



PISTACHOS 9



PEPITAS DE CALABAZA

SEMILLAS DE GIRASOL

SEMILLAS DE SESAMO

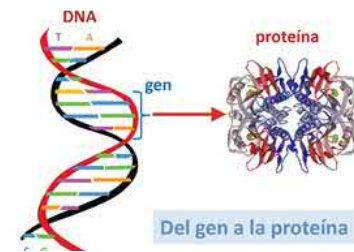
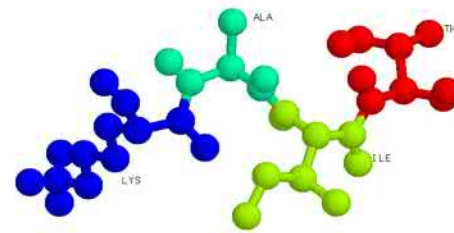
SEMILLAS DE LINAZA

CHIA



# PROTEINAS

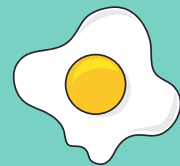
Moléculas formadas por aminoácidos  
unidos por enlaces peptídicos



Aminoácidos esenciales, no los  
produce el organismo, se ingieren en  
los alimentos.



De origen animal  
carnes, pescados, huevos, lácteos y  
derivados



De origen vegetal, legumbres, frutos  
secos, cereales, verduras, algas  
marinas, frutas



LADRILLOS DEL CUERPO



# COMIDAS Y CENAS



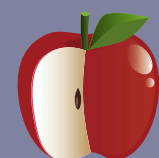
1º PLATO ENSALADA VARIADA NO MAS DE 5 VEGETALES

## Aderezo

➤ Aceite de oliva



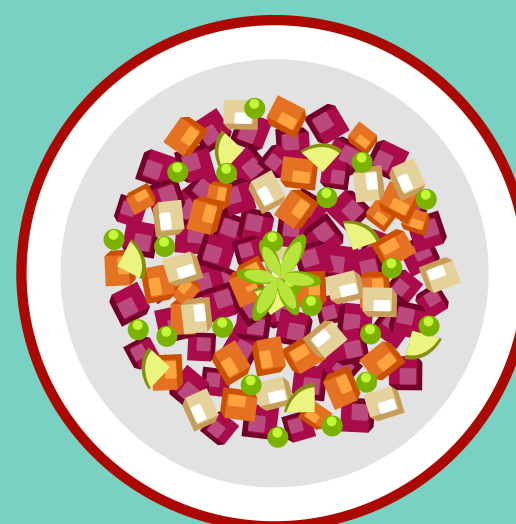
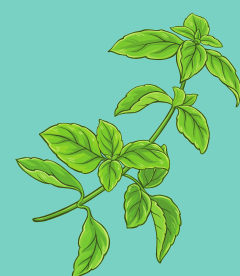
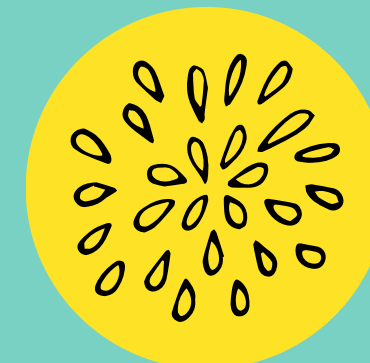
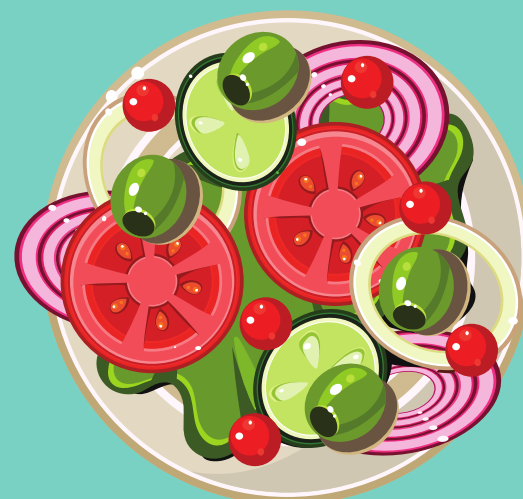
➤ Vinagre de manzana



➤ Sal marina



Soja fermentada



SEMILLAS 1  
CUCHARADITA IR  
VARIANDO







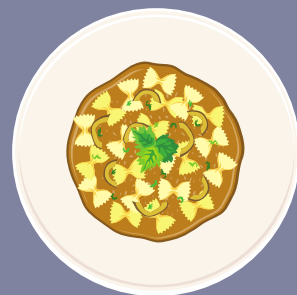
# PLATOS COMBINADOS



## 2º PLATO COMBINACIÓN EQUILIBRADA

### Componentes

- Cereales
- Legumbres
- Verduras
- Proteínas elaboradas



### Cereales



- Arroz
- Avena
- Cebada
- Centeno
- Cuscus
- Mijo
- Quinoa
- Trigo

### Integrales

### Legumbres



- Garbanzo
- Lentejas
- Lentejas roja
- Alubias
- guisantes
- Soja blanca
- Soja verde
- Soja Roja



### Verduras



- Brócoli
- Puerro
- Espinaca
- calabaza
- calabazin
- Pimiento
- Champiñon
- Setas
- Alcachofas
- Judías verdes

### Proteínas

- Tofu
- Seitan
- Gluten
- Tempeh
- Embutidos vegetales





# COMBINACIÓN IDEAL



AGUA PURIFICADA

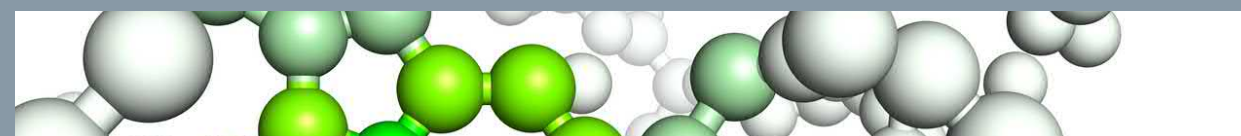
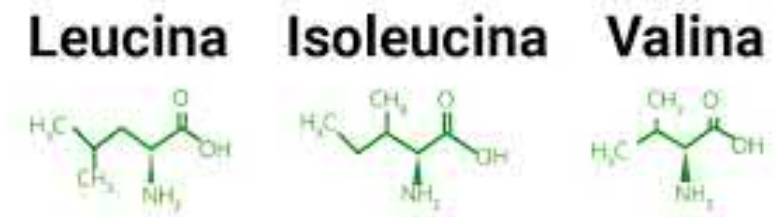


COCCIÓN A BAJA TEMPERATURA EVITA PERDIDAS DE NUTRIENTES

# PROTEINAS

## AMINOACIDOS ESENCIALES

1. Triptófano
2. Trionina
3. Leucina
4. Isoleucina
5. Lisina
6. Metionina
7. Fenilalamina
8. Valina
9. Histidina



BCAA'S AMINOACIDOS RAMIFICADOS

## FUNCION

1. Neurotransmisor
2. Hormonal
3. Enzimática
4. Transporte
5. Estructural
6. Defensa
7. Movimiento
8. Reserva
9. Regulación

# DESAYUNOS

1



4



7



10



2



5



8



11



3



6

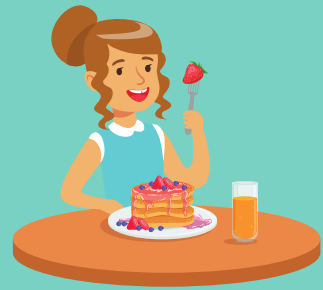


9



12





# PLATOS COMBINADOS



1



4



7



10



2



5



8



11



3



6



9



12





## PRODUCTOS DE USO COMÚN

### Soja Texturizada

1



4



2



5



3

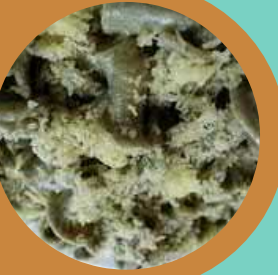


6

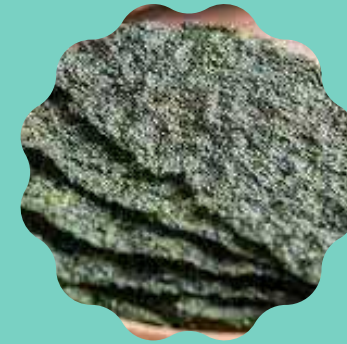


COCINAR

## VEGETARIANOS Y VEGANOS



### Algas Marinas



Nori



Alga comestible

Isiki



Kombu



Wakame



Cochayuyo



Seitan

Gluten

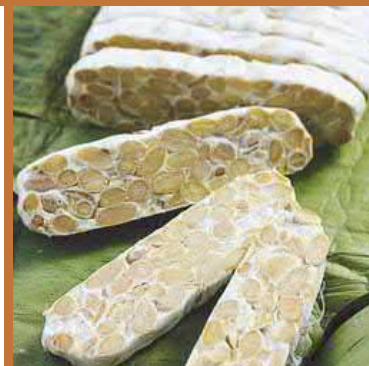


Tempeh



Soja

Tofu





# CONDIMENTOS UTILES



# VEGETARIANOS Y VEGANOS

## Espicias



1

Cúrcuma



4

Orégano



2

Jengibre



5

Canela



3

Pimienta



6

Laurel



Sal Himalaya



Ghee



Tahini



Sesamo



Balsamico



## Aromaticas



7

Pimentón



10

Curry



8

Clavo



11

Azafrán



9

Nuez Moscada



12

Comino



# TIPS SOBRE LA REGULACIÓN DEL PESO



EL EXCESO DE PESO ES ACUMULACIÓN



AUTO AGRESIÓN INCONSCIENTE



DESORDEN HORARIO



INSATISFACCIÓN PERSONAL



ADICCIÓN HIDRATOS DE CARBONO



1

EL CUERPO ES TU ALIADO

2

NO JUZGA RESPONDE

3

SIGUE LA LEY DEL RITMO

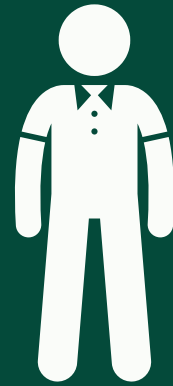
4

RESPONDE A TU ACTITUD

5

PARA EL TODO ES COMBUSTIBLE





# REGULAR EL METABOLISMO



CUIDE SU MANERA DE HABLAR DE SU CUERPO

FACILITE EL TRABAJO AL ESTOMAGO

PROTEJA SU HIGADO EVITE PRODUCTOS

AYUDE A SUS RIÑOÑES

VACIE EL INTESTINO A DIARIO



1

ES UNICO  
INTELIGENTE  
MOLDEABLE

2

RESPETE  
LAS PAUTAS

3

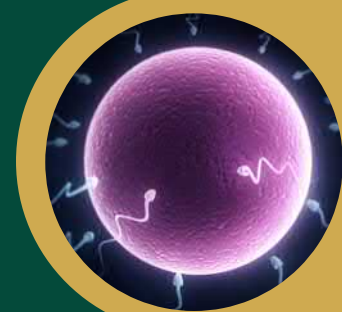
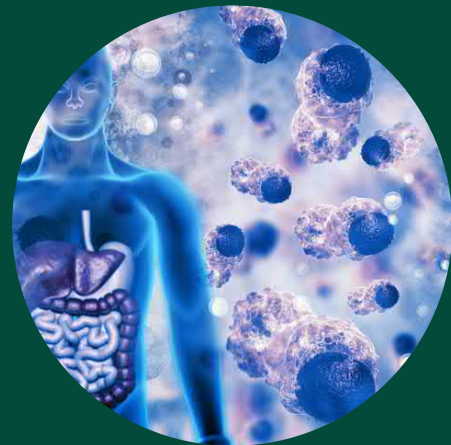
TOXICOS  
AMONIACO  
AGUA FUERTE  
CLORO

4

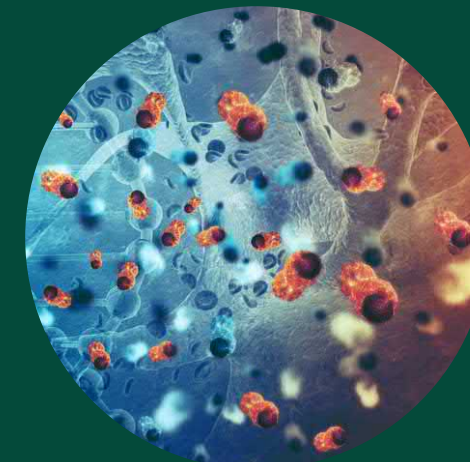
AGUA  
PURIFICADA  
INFUSIONES

5

HABITO  
HORARIO  
TABURETE



# LA CELULA UNIDAD BASE

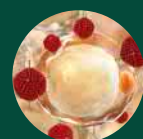


*Medio salino,  
parecido al  
Marino*

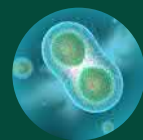
SOMOS UNA COMUNIDAD DE 30 BILLONES



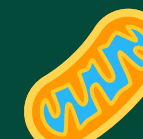
TENEMOS DISTINTAS FUNCIONES



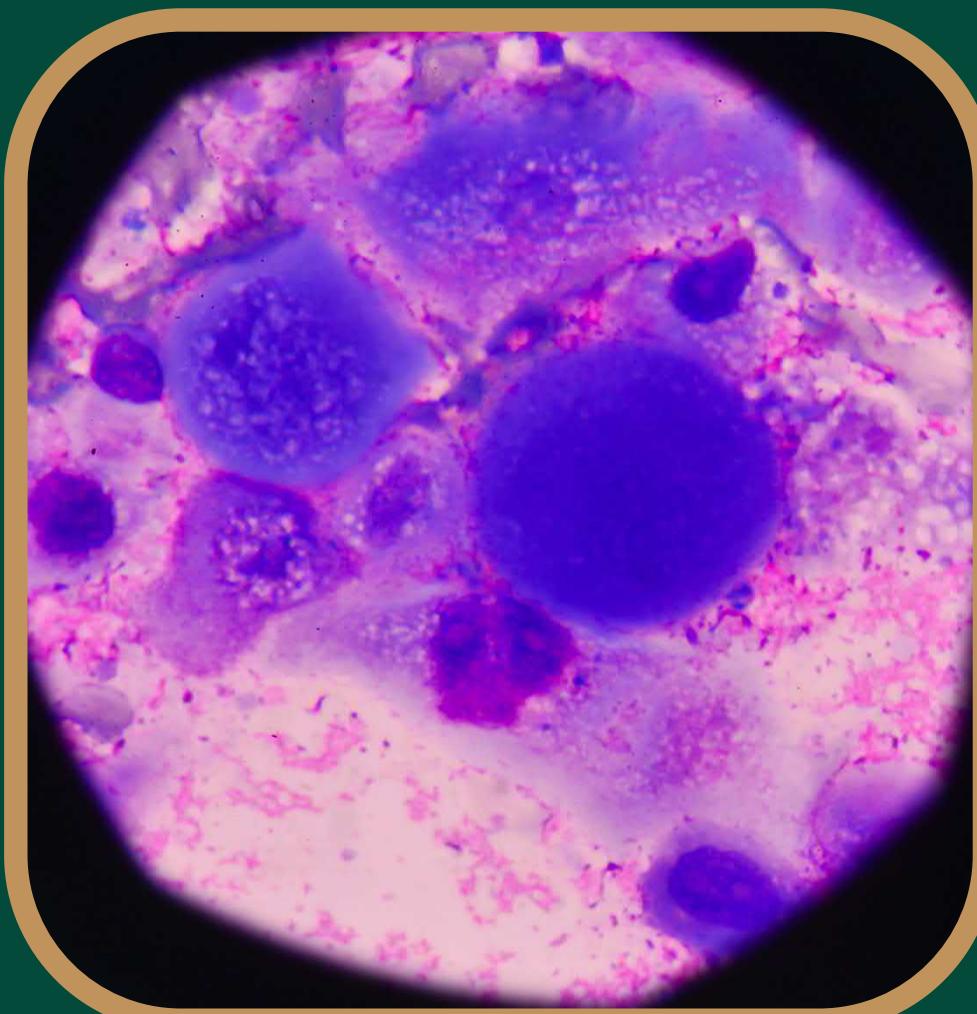
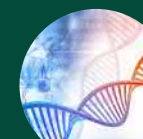
VIVIMOS EN UN MEDIO ACUOSO



GENERAMOS NUESTRA ENERGÍA



NOS AUTO REPARAMOS EN BASE AL ADN



*El pensamiento nos influye*

1

NACEMOS Y MORIMOS

2

RESPIRAMOS

3

COMEMOS Y EXCRETAMOS

4

INTERACTUAMOS CON EL ENTORNO

5

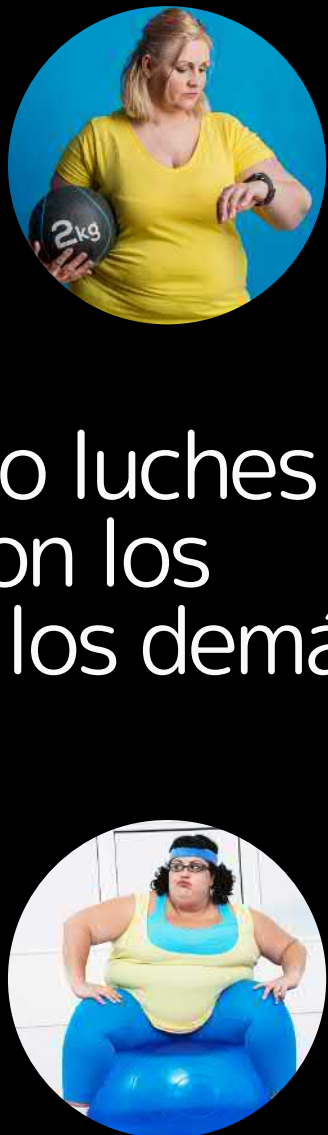
A VECES CRECEMOS MÁS DE LA CUENTA.

*No puedes cambiar el pasado*

UN VIAJE A TU ENCUENTRO

*Puedes cambiar el presente*

No luches con los kilos demás



APROVECHA LA EXPERIENCIA



EJERCICIO



ALIMENTACIÓN SANA



HIDRATACIÓN


SUPLEMENTOS




EQUIPO DE APOYO



MENOS



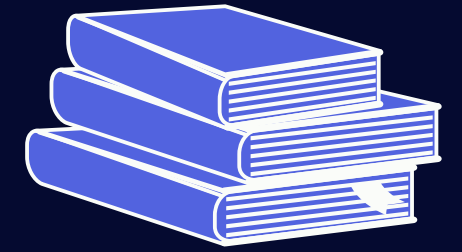
Deja que tu cuerpo encuentre su equilibrio



MAS

TU CREAS EL RESULTADO

*! Felicidades !  
Has tomado la decisión*



TU CUERPO  
HACE EL RESTO

COME BIEN TOMA  
TUS SUPLEMENTOS

*Disfruta el viaje es  
divertido*

*Tu promotor/a te  
acompaña*



CONFIA  
EN TI

RESPIRA  
HONDO

*Lee escucha y  
asociate*

*Aprovecha el  
conocimiento*



CAMINA CUENTA  
LOS PASOS



# PONTE EN CONTACTO

 con la persona que te ha  
facilitado la presentación. 

TE ACOMPAÑARA EN ESTE VIAJE

