



PROGRAMA DE PASOS 1-2-3

“PASO 1” Instrucciones de Consumo



Dias 1-3

MAÑANA	DESAYUNO	MEDIO-DÍA	COMIDA	MEDIA-TARDE	CENA	HORA DE IR A LA CAMA
<input type="checkbox"/> BEBIDA DE FIBRA – Mezcle el contenido de FIBER DRINK con 8 oz. de agua helada y beba inmediatamente. Seguido de 8 oz. De agua adicional. <i>Sugerencia de receta:</i> Combine el paquete de Fiber Drink con la Malteada Sustituto de Comida en 10-12 oz. de agua helada .	<input type="checkbox"/> MALTEADA SUSTITO DE COMIDA – Mezcle el contenido de la Malteada Sustituto de Comida con 8-10 oz. de agua helada . <i>Sugerencia de receta:</i> Licue con hielo para una consistencia de “Malteada”. Añada sabores si así lo desea..	<input type="checkbox"/> SPARK – Mezcle el contenido del paquete de SPARK con 8-12 oz de agua fría. <i>Sugerencia de receta:</i> Licue con hielo para una consistencia “FRAPÉ”.	<input type="checkbox"/> Coma sensatamente incluyendo vegetales de hojas verdes, proteínas sin grasa como el pollo, pescado, huevos, etc. y granos enteros. <i>Sugerencia de receta:</i> Cuándo coma ensalada, ponga el aderezo a un lado ¡¡Le ahorrará una “tonelada” de calorías!!	<input type="checkbox"/> SPARK – Mezcle el contenido del paquete de SPARK con 8-12 oz. de agua fría. <input type="checkbox"/> Aproximadamente ½ hora despues de SPARK , coma fruta o un bocadillo con orientación proteínica. <i>Sugerencia de receta:</i> Licue con hielo para una consistencia “FRAPÉ”.	<input type="checkbox"/> Coma sensatamente incluyendo verduras de hojas verdes, proteínas sin grasa como el pollo, pescado, huevos, etc. y granos enteros. <i>Sugerencia de receta:</i> Cuando coma ensalada, Ponga el aderezo a un lado ¡¡Le ahorrará una “tonelada” de calorías!!	<input type="checkbox"/> Consuma el paquete de tabletas incluido en HERBAL CLEANSE Marcado “Herbal Cleanse” .
000	000	000	000	000	000	000

Dias 4-7

MAÑANA	DESAYUNO	MEDIA-MAÑANA	COMIDA	MEDIA-TARDE	CENA	HORA DE IR A LA CAMA
<input type="checkbox"/> Consuma el paquete de tabletas de HERBAL CLEANSE marcado “ProBiotic RESTORE”. <input type="checkbox"/> Espere 30 minutos antes de consumir su MALTEADA SUSTITO DE COMIDA .	<input type="checkbox"/> MALTEADA SUSTITO DE COMIDA – Mezcle el contenido de MALTEADA SUSTITUTO DE COMIDA con 8-10 oz. de agua helada . <i>Sugerencia de receta:</i> Licue con hielo para una consistencia de “Malteada”. Añada sabores si así lo desea.	<input type="checkbox"/> SPARK – Mezcle el contenido de SPARK con 8-12 oz. de agua fría. <i>Sugerencia de receta:</i> Licue con hielo para una consistencia “FRAPÉ”.	<input type="checkbox"/> Coma sensatamente incluyendo vegetales de hojas verdes, proteínas como el pollo, pescado, huevos, etc. y granos enteros. <i>Sugerencia de receta:</i> ¡Cuándo coma ensalada, ponga el aderezo a un lado! ¡¡Le ahorrará “toneladas” de calorías!!	<input type="checkbox"/> SPARK – Mezcle el contenido del paquete de SPARK con 8-12 oz. de agua helada. <input type="checkbox"/> Aproximadamente ½ hora despues de SPARK , coma fruta o un bocadillo con orientación proteínica. <i>Sugerencia de receta:</i> Licue con hielo para una consistencia “FRAPÉ”.	<input type="checkbox"/> Coma sensatamente incluyendo vegetales de hojas verdes, proteínas sin grasa como el pollo, el pescado, huevos, etc. y granos enteros. <i>Sugerencia de receta:</i> ¡Cuándo coma ensalada, ponga el aderezo a un lado! ¡¡Le ahorrará “toneladas” de calorías!!	<input type="checkbox"/> Consuma el paquete de tabletas incluido en HERBAL CLEANSE marcado “Herbal Cleanse”.
0000	0000	0000	0000	0000	0000	0000

Dias 8-10

MAÑANA	DESAYUNO	MEDIO-DIA	COMIDA	MEDIA-TARDE	CENA	HORA DE IR A LA CAMA
<input type="checkbox"/> Consuma el paquete de tabletas incluido en HERBAL CLEANSE marcado “ProBiotic RESTORE”. <input type="checkbox"/> Espere 30 minutos antes de consumir Fiber Drink . <input type="checkbox"/> BEBIDA DE FIBRA – Mezcle el contenido de FIBER DRINK con 8 oz. De agua helada y beba inmediatamente. Seguido de 8oz. de agua adicional. <i>Sugerencia de receta:</i> Combine un paquete de Fiber Drink con la Malteada Sustito de Comida. Agite en 10-12 oz. de agua helada .	<input type="checkbox"/> MALTEADA SUSTITO DE COMIDA – Mezcle el contenido de MEAL REPLACEMENT SHAKE con 8-10 oz. de agua helada . <i>Sugerencia de receta:</i> Licue con hielo para una consistencia de “Malteada” añada sabores si así lo desea.	<input type="checkbox"/> SPARK – Mezcle el contenido del paquete de SPARK con 8-12 oz. De agua fría. <i>Sugerencia de receta:</i> Licue con hielo para una consistencia “FRAPÉ”	<input type="checkbox"/> Coma sensatamente incluyendo vegetales de hojas verdes, proteínas como el pollo, pescado, huevos, etc. y granos enteros. <i>Sugerencia de receta:</i> ¡Cuándo coma ensalada, ponga el aderezo a un lado! ¡¡Le ahorrará “toneladas” de calorías!!	<input type="checkbox"/> SPARK – Mezcle el contenido de SPARK con 8-12 oz. de agua fría. <input type="checkbox"/> Aproximadamente ½ hora después de SPARK , coma fruta o un bocadillo con orientación proteínica. <i>Sugerencia de receta:</i> Licue con hielo para una consistencia “FRAPÉ”.	<input type="checkbox"/> Coma sensatamente incluyendo vegetales de hojas verdes, proteínas sin grasa como el pollo, pescado, huevos, etc. y granos enteros. <i>Sugerencia de receta:</i> ¡Cuándo coma ensalada, ponga el aderezo a un lado! ¡¡Le ahorrará “toneladas” de calorías!!	
000	000	000	000	000	000	000

IMPORTANTE: PESO DEL CUERPO/2 = AL CONSUMO DE AGUA