



PROGRAMA DE PASOS 1-2-3

PASO 2 – Instrucciones de Consumo

MAÑANA	DESAYUNO	30-MIN. ANTES DE LA COMIDA	COMIDA	MEDIA-TARDE	30-MIN. ANTES DE LA CENA	CENA
<input type="checkbox"/> MNS Nutritional Supplements – Consuma el contenido del primer paquete de color 30 minutos antes de la MALTEADA SUSTITITO DE COMIDA. <input type="checkbox"/> CATALYST – Consuma 3 capsulas. <input type="checkbox"/> THERMOPLUS - Consuma 3 capsulas. ESPERE 30-45 minutos antes de consumir la MALTEADA SUSTITITO DE COMIDA para el desayuno.	<input type="checkbox"/> MALTEADA SUSTITITO DE COMIDA – Mezcle el contenido de la MALTEADA SUSTITITO DE COMIDA con 8-10 oz. de agua <u>helada</u> . <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 oz. de agua fría. <input type="checkbox"/> MNS Nutritional Supplements – Consuma el contenido del segundo paquete de color 30 minutos antes de la comida. <input type="checkbox"/> CATALYST – Consuma 3 capsulas. <input type="checkbox"/> THERMOPLUS - Consuma 3 capsulas. ESPERE 30-45 Minutos antes de consumir la comida. <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. MNS Nutritional Supplements – Consuma el contenido de <u>ambos</u> paquetes BLANCOS durante o después de la comida. <i>Sugerencia de receta:</i> Cuándo coma ensalada, ponga el aderezo a un lado ¡¡Le ahorrará una “tonelada” de calorías!!	<input type="checkbox"/> Coma un bocadillo sencillo con orientación proteínica, o fruta. <i>Sugerencia de Receta:</i> Licue con hielo para una consistencia “FRAPÉ”.	<input type="checkbox"/> SPARK – Mezcle el contenido del paquete de SPARK con 8 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!!
000000 000000	000000 000000	000000 000000	000000 000000	000000 000000	000000 000000	000000 000000

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

RECUERDE: “Cuando piense que puede o no, esta exactamente en lo cierto.”