



## PROGRAMA DE PASOS 1-2-3

### PASO 3 – Instrucciones de Consumo

MAÑANA	DESAYUNO	30-MIN. ANTES DE LA COMIDA	COMIDA	MEDIA-TARDE	30-MIN. ANTES DE LA CENA	CENA
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>MNS Nutritional Supplements</b> – Consuma el contenido del primer paquete de color 30 minutos antes de la MALTEADA SUSTITO DE COMIDA.</li> <li><input type="checkbox"/> <b>CATALYST</b> – Consuma 3 capsulas.</li> <li><input type="checkbox"/> <b>THERMOPLUS</b> - Consuma 3 capsulas.</li> </ul> <p><b>ESPERE</b> 30-45 minutos antes de consumir la MALTEADA SUSTITO DE COMIDA para el desayuno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>MALTEADA SUSTITO DE COMIDA</b> – Mezcle el contenido de la MALTEADA SUSTITO DE COMIDA con 8-10 oz. de agua <u>helada</u>.</li> </ul> <p><i>Sugerencia de Receta:</i> Licue con hielo para una consistencia de “Malteada”. Añada sabores si así lo desea.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>SPARK</b> – Mezcle el contenido del paquete de SPARK con 8 oz. de agua fría.</li> <li><input type="checkbox"/> <b>MNS Nutritional Supplements</b> – Consuma el contenido del segundo paquete de color 30 minutos antes de la comida.</li> <li><input type="checkbox"/> <b>CATALYST</b> – Consuma 3 capsulas.</li> <li><input type="checkbox"/> <b>THERMOPLUS</b> - Consuma 3 capsulas.</li> </ul> <p><b>ESPERE</b> 30-45 Minutos antes de consumir la comida.</p> <p><i>Sugerencia de Receta:</i> Licue con hielo para una consistencia “FRAPÉ”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Coma sensatamente incluyendo vegetales de hojas verdes, proteínas sin grasa como el pollo, pescado, huevos, etc. y granos enteros.</li> </ul> <p><b>MNS Nutritional Supplements</b> – Consuma el contenido de <u>ambos</u> paquetes <b>BLANCOS</b> durante o después de la comida.</p> <p><i>Sugerencia de receta:</i> Cuándo coma ensalada, ponga el aderezo a un lado ¡¡Le ahorrará una “tonelada” de calorías!!.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Coma un bocadillo sencillo con orientación proteínica, o fruta.</li> </ul> <p><i>Sugerencia de Receta:</i> Licue con hielo para una consistencia “FRAPÉ”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>SPARK</b> – Mezcle el contenido del paquete de SPARK con 8 oz. de agua fría.</li> </ul> <p><i>Sugerencia de Receta:</i> Licue con hielo para una consistencia “FRAPÉ”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Coma sensatamente incluyendo vegetales de hojas verdes, proteínas sin grasa como el pollo, pescado, huevos, etc. y granos enteros.</li> </ul> <p><i>Sugerencia de receta:</i> Cuándo coma ensalada, ponga el aderezo a un lado ¡¡Le ahorrará una “tonelada” de calorías!!.</p>
<p>OOOOOOO OOOOOOO</p>	<p>OOOOOOO OOOOOOO</p>	<p>OOOOOOO OOOOOOO</p>	<p>OOOOOOO OOOOOOO</p>	<p>OOOOOOO OOOOOOO</p>	<p>OOOOOOO OOOOOOO</p>	<p>OOOOOOO OOOOOOO</p>

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

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