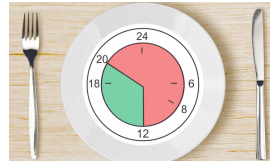


Tengo un
Plan!®

EL MEJOR MOMENTO
DE COMENZAR ES
AHORA!



AYUNO
INTERMITENTE
EL SECRETO MÁGICO



ALIMENTACIÓN
INTELIGENTE
APRENDE A COMER



COMER POR
ANSIEDAD
EVITA LOS ATAQUES

DESAFÍO 7 DÍAS



¿Cómo seguir el Desafío 7 Días?

El Desafío 7 Días es la mejor forma de aprender cómo alimentarte de la manera correcta mientras pierdes peso de una manera natural y efectiva.

Seguir el desafío es muy fácil y tiene variantes para que puedas incorporar el plan a tu rutina diaria sin cambios drásticos que te lleven al fracaso.

Antojos y pecados
son parte del
proceso, lo
importante es no
desistir.

Para hacer el Desafío 7 Días combinaremos la efectividad del Ayuno Intermitente para regularizar el proceso natural de tu organismo, con todo el poder de la Alimentación Inteligente, para darle a tu cuerpo todos los nutrientes que necesita para funcionar correctamente.

¡Comencemos!

¿Cómo hacer el Ayuno Intermitente?

El primer paso que debes seguir para hacer el Desafío 7 Días es elegir una de las siguientes 5 opciones de Ayuno Intermitente:

- 12/12 - Principiantes
- 16/8 - Iniciados
- 18/6 - Habitados
- 20/4 - Habitados
- 23/1 - Expertos

¿A qué hora debo comer para seguir el desafío?

El aspecto más importante del **Desafío 7 Días** es respetar los horarios. Aún cuando comas algo fuera del plan, respeta los horarios de comida prefijados!

Respetar una “rutina alimenticia” es el primer paso para reeducar a tu cuerpo y a tus “deseos”.

A continuación te dejo una guía de “orientación” para cada uno de las opciones de Ayuno Intermitente:

Tipo de Comida	Ayuno 12/12	Ayuno 16/8	Ayuno 18/6	Ayuno 20/4	Ayuno 23/1
Desayuno	8am	10am	11am	12pm	
Almuerzo	1pm	1pm	2pm	4pm	3pm
Cena	8pm	6pm	5pm		

¿Qué debo comer para seguir el desafío?

Todas las comidas diarias, sin importar el plan elegido, son OBLIGATORIAS. No puedes ni evitar ni agregar comidas. Lo que si puedes hacer es variar el tipo de ayuno de un día para otro.

Evita los "snack", pero en caso que lo necesites podrás comer 1 por día y siempre dentro del espacio de tiempo seleccionado para comer.

Desayuno

Café, Té o Mate (sin azúcar y preferentemente sin edulcorante)

Con una (1) de estas opciones:

1. Dos Huevos revueltos (pueden incluir queso y vegetales)
2. Dos Tostadas de pan Salvado con queso untable
3. Dos Rollitos de Pechuga de Pollo o Pavo, envueltos en fetas de cualquier tipo de queso
4. Batido o Licuado de Vegetales

No tomar ni batidos, ni jugos de frutas.

Comida o Almuerzo/Cena

Por regla general debes incluir cualquier todo lo que esté cerca de la naturaleza y descartar todo aquello que está "creado" o "modificado" por el hombre.

"¿De dónde viene esto? y ¿Cuál es su forma original?", esas son las 2 preguntas que te deberías hacer antes de comer cualquier cosa.

Alimento, es aquello que proviene de la naturaleza y casi en su estado más natural, mientras que todo aquello que precise procesos químicos o industriales puede no serlo.

Tu plato debe estar siempre formado por proteínas, vegetales y grasas saludables. No importa la receta que hagas, debes incorporar los 3 grupos antes mencionados.

- Proteína (Carne de vaca, pollo, cerdo o pescado, huevos y queso)
- Vegetales Crudos o Cocidos, para La Lista de Vegetales, Frutas y Hortalizas, deben ir a www.TengoUnPlanDeVida.com y buscar la sección "Descargas".
- Grasas Saludables: Aceite de Oliva, Aceite de Coco, Frutos Secos, Aguacate, entre otros.
- Opcional: 1 Fruta a elección en la comida y en la cena.

Snacks

Comer Snacks contribuye a tener más “ataques” de hambre durante el día, por eso sería ideal que los evitaras, pero en el caso de no ser posible recuerda que solo puedes comer 1 (uno) por día y de la lista de alimentos que dejo a continuación:

1 Huevo (cocido a tu gusto)

1 Fruta a elección

2 Fetas o barritas de Queso

1/2 pechuga de pollo

2 fetas de Pechuga de Pavo o Pollo

1 Tomate condimentado

1 Vegetal a elección

Consejo Final:

Recuerda beber 1 vaso de agua antes de comenzar a comer y 1 después de acabar de comer.

Lávate los dientes después de cada comida, eso te ayudará a tener menos ataques de ansiedad entre comida y comida. Un buen truquito para engañar a tu mente. ;)

Si tienes dudas únete al **Instagram** de **TengoUnPlanDeVida** para seguir los tutoriales diarios en los **InstaStories**.