

GUÍA SALUDABLE

LIGERO PECADO

[ALIMENTOS QUE PUEDES COSUMIR CON MODERACIÓN]

EVITA EL ESTRÉS Y MANTENTE LIGER@

EL DECÁLOGO DEL BIENESTAR

Trabajamos para ganar el sustento; para aportar con lo que hacemos mejor... y, sobre todo, para nuestra realización personal. Para hacerlo siempre en condiciones óptimas, sigamos estos preceptos básicos y permitamos que nuestro cuerpo sea el vehículo que nos lleve a nuestros más grandes logros.

por: In lak' ech



Nuestro adecuado desempeño como trabajador@s, directiv@s, emprendedor@s, estudiantes, amas de casa, nos exige gozar de un excelente estado de salud física y mental. Pero en ocasiones eso no es posible y la calidad de vida sufre mermas, por lo que el estrés, el sobre peso y la adicción al trabajo se convierten en los tres 'jinetes del Apocalipsis', derivados del que hacer laboral y obligaciones llevado a límite.

EL ESTRÉS AFECTA LA CONCENTRACIÓN. ¿YA PRACTICAS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN O RELAJACIÓN?

El estrés, es la información que interpretamos como amenaza de peligro. También es la adaptación física, mental y emocional del organismo a exigencias externas o internas. **¿Es normal?** Sí, como una reacción temporal. El problema viene cuando es permanente y mal manejado, ya que es caldo de cultivo para las enfermedades, pues debilita nuestras defensas, la acidez aumenta del cuerpo y debilita nuestros pensamientos positivos.

LOS 10 MANDAMIENTOS

PESO LIGERO

Para preservar una óptima salud física, mental y emocional te presentamos los 10 mandamientos del directivo saludable. Son producto de recomendaciones de psicólogos y de un sondeo entre ejecutivos de la ciudad de México

- 1** Te mantendrás activo todos los días. La actividad física constante ayuda al cerebro a liberar endorfinas, las cuales provocan la sensación de bienestar. Si no puedes acudir al gimnasio, camina lo más que puedas, evitando los ascensores y escaleras eléctricas.
- 2** Comerás balanceadamente. Los alimentos son la gasolina del cuerpo, pero no abuses de la comida, ni de las carnes rojas, no te saltes la hora de los alimentos. Mantener un peso adecuado ayuda a alejar el riesgo de males cardiacos y la diabetes.
- 3** Descansarás y te relajarás lo suficiente. Relajarte te permite manejar adecuadamente tus emociones. **Descansar ayuda a rendir en las actividades cotidianas.** Una adecuada función cerebral depende, en gran medida, de un descanso suficiente y reparador.



- 4 No abusarás del alcohol o de los estimulantes. Si consumes bebidas alcohólicas, hazlo con medida. Evita abusar del café y aléjate de las drogas. La dependencia, la ansiedad y la depresión son una triada letal para lo laboral.
- 5 No te aislarás de los amigos y la familia. Por pesada que sea la carga laboral te darás tiempo para ver a tus seres queridos, pues ellos contribuyen a una buena salud emocional. Te recomendamos no compartir tus objetivos, sueños y metas. ¡No te prohibimos aislarte! Recuerda que ellos estarán ahí para apoyarte.
- 6 Aprenderás a conocer tus capacidades, habilidades y limitaciones. Con ello, serás capaz de tolerar situaciones adversas y de ver las cosas en perspectiva. Aprender de tus errores te permite ver para adelante.
- 7 Expresarás tus sentimientos. No guardes tus emociones y plantea a tus seres cercanos lo que te molesta, pero de modo apropiado.
- 8 Serás realista, pero positivo. Verás la realidad de manera optimista, no catastrófica. Quien piensa positivamente logra mayor bienestar emocional y menos riesgos de enfermar. Todo lo que se genera en la mente provoca estados emocionales y sensaciones corporales.
- 9 Amarás tu trabajo. Hay trabajos que gustan y otros que no. Analiza qué tan feliz te hace tu actual actividad. Como medida extrema, reconsidera tu permanencia en tu empleo.
- 10 Serás feliz, sin que tu empleo, afecte tu comportamiento, **Susie Pearl**, experta en la ciencia de la felicidad, el trabajo debe dar para vivir, ayudar a una buena salud y permitir a cualquier persona ser feliz. Se feliz ahora, todo lo que necesitas está en tus manos, permite que las cosas sucedan, sin ser parte de la emoción.

¡Una recomendación saludable para tu vida diaria!





¿LEER ADELGAZA?

Comprobado las personas (sobre todo las mujeres) que leen las etiquetas de los alimentos en el supermercado son más delgadas que quienes no lo hacen. Así lo comprueban datos de la Encuesta nacional de salud de Estados Unidos, en la cual se analizaron los hábitos de 25.000 encuestados. La encuesta indica que las personas que vienen de ciudades con un alto nivel educativo tiene mayor cuidado de leer las etiquetas. Por sexos, el 58% de los hombres las lee, frente a 74% de las mujeres. Como dato curioso, los fumadores prestan poca atención a esta información (pues, de hecho, su estilo de vida ya conlleva hábitos menos saludables).

Antes de iniciar con tu plan nutrimental, lee e integra los siguientes consejos a tu vida.

1. No salgas de casa sin desayunar, con la intención de almorzar algo en la calle, el trabajo o la escuela. A partir de las cinco de la mañana, nuestro organismo está programado para generar energía y, si no recibe alimento a la hora que lo necesita, lo más probable es que todo el día esté cansado, con sueño. No deben pasar más de dos horas, a partir de que nos levantamos, para tomar el primer alimento.

2. Trata de comer cinco veces al día. Al realizar tres comidas principales y dos colaciones o snacks mantienes un nivel de energía constante para cumplir con todas tus funciones corporales y cognitivas.

3. Bebe agua. A veces se confunde la sed con el hambre y por eso se come de más. Evita las bebidas con alto contenido energético: son muy calóricas y no hidratan como debe ser.

DETOX LIMÓN

SIN IMPORTAR DÓNDE TE ENCUENTRES Y QUE ESTÁS CONSUMIENDO HAZ UN DETOX LIMÓN, CADA 2 MESES.

La salud es un vehículo, no un destino, el destino lo trazas tú por medio de objetivos específicos, no existe nada mejor que gozar de excelente salud para llegar a nuestro objetivo.

ATENCIÓN

Es importante acelerar el metabolismo, alcalinizarlo y desintoxicarlo. Sigue detalladamente las indicaciones que te presentamos. Cada mañana al despertar, por las siguientes dos semanas realiza éste sencillo programa desintoxicante, lo puedes realizar las veces que quieras y no es necesario estar tomando Onfases superfoods.

ENCUÉTRALO EN TU GUÍA DETOX PÁGINA 19.



SEMANA 1-3



LIGERO PECADO

PLAN NUTRIMENTAL DE 30 DÍAS | NO VEGANOS

DÍA 1

AL DESPERTAR: 1/2 vaso de agua tibia + el jugo de 1 limón y mezclarlo con el TÉ DETOX AM, más la cantidad de agua que no exceda los 500ml. Si elegiste el DETOX de Cápsulas y TÉ, se toman el TÉ AM junto con la cápsula 15 minutos antes del desayuno. Si elegiste solo la cápsula, tomarla 15 minutos antes de un desayuno balanceado.

DESAYUNO: Huevo con champiñones (puede ser omelette o huevo revuelto): 3 claras, jitomate, cebolla, champiñones + ¼ de aguacate o 10 almendras + 2 tortillas de maíz o 1 paquete de salmas o 1 plátano Roatán.

COLACIÓN AM: 1 manzana + 10 almendras.

COMIDA: Pescado empapelado: 120 gr. de filete de pescado empapelado con verduras al gusto, jugo de limón, 1 cucharadita de aceite de oliva sobre las verduras + 2 tortillas de maíz o ½ taza de arroz integral + ¼ de aguacate.

COLACIÓN PM: Pepinos, jícama o zanahoria rallado (1 ó 2 tazas), preparados al gusto (puede ser con limón y chile tajín bajo en sodio) + 5 almendras. (Si necesitas algo dulce, come gelatina Light de agua).

CENA: Verdura asada: calabacita, zanahoria, chayote asados, aderezados con limón y una pizca de salsa de soya + 100 gr de pollo a la plancha en cubitos + ¼ de aguacate.

ANTES DE ACOSTARSE: Tomar TÉ DETOX PM (recuerda que el TÉ DETOX PM se alterna una noche si y una noche no, si elegiste sólo el DETOX ONFASES en cápsulas, sólo tomas un vaso de agua simple).

DÍA 2

AL DESPERTAR: 1/2 vaso de agua tibia + el jugo de 1 ½ limón, mezclarlo con el TÉ DETOX AM, más la cantidad de agua que no exceda los 500ml. Si elegiste el DETOX de Cápsulas y TÉ, se toman el TÉ AM junto con la cápsula 15 minutos antes del desayuno. Si elegiste solo la cápsula, tomarla 15 minutos antes de un desayuno balanceado.

DESAYUNO: Hotcakes de avena: 1/2 taza de avena en hojuelas, 3 claras, ½ cucharadita de aceite de coco, ½ taza de zanahoria rallada, 1 chorrito de leche de almendras (si es necesario), licuar todo y hacer hotcakes + 1 manzana o 10 arándanos. (Endulzar con miel sugar free o promesa light).

COLACIÓN AM: 1 manzana o 1 plátano Roatán + 10 almendras.

COMIDA: Pollo en Achiote: 120 gr. de pollo, achiote, jugo de naranja agrio + ensalada al gusto SIN ADEREZOS + ¼ de aguacate + ½ taza de arroz integral o 1 plátano Roatán.

COLACIÓN PM: Pepinos, jícama o zanahoria rallado (1 ó 2 tazas), preparados al gusto (puede ser con limón y chile tajín bajo en sodio) + 5 almendras. (Si necesitas algo dulce, come gelatina Light de agua).

CENA: Champiñones guisados con cebolla y ajo + 120 gr de pollo ya sea deshebrado o en cubos, guisar junto con los champiñones y la cebolla + ¼ de aguacate.

ANTES DE ACOSTARSE: NO tomar TÉ DETOX PM (recuerda que el TÉ DETOX PM se alterna una noche si y una noche no).

DÍA 3

AL DESPERTAR: 1/2 vaso de agua tibia + el jugo de 2 limones, mezclarlo con el TÉ DETOX AM, más la cantidad de agua que no exceda los 500ml. Si elegiste el DETOX de Cápsulas y TÉ, se toman el TÉ AM junto con la cápsula 15 minutos antes del desayuno. Si elegiste solo la cápsula, tomarla 15 minutos antes de un desayuno balanceado.

DESAYUNO: Huevos a la mexicana: 3 claras, tomate, chile, cebolla + ¼ de aguacate + 1 paquete de salmas o 1 rebanada de pan integral + 1 manzana o 10 arándanos.

COLACIÓN AM: 1 pera o 1 manzana + 10 almendras.

COMIDA: Ceviche de pescado: 120 gr de pescado asado, tomate, cebolla, chile, cilantro, limón + ensalada al gusto SIN ADEREZOS + ¼ de aguacate + ½ taza de arroz integral o 100 gr de plátano Roatán.

COLACIÓN PM: Pepinos, jícama o zanahoria rallado (1 ó 2 tazas), preparados al gusto (puede ser con limón y chile tajín bajo en sodio) + 5 almendras. (Si necesitas algo dulce, come gelatina Light de agua).

CENA: Jitomates rellenos de atún: 1 lata de atún con cebolla, tomate, limón, rellenar los jitomates, ocupar el jitomate del centro para mezclar con el atún + ¼ de aguacate.

ANTES DE ACOSTARSE: Tomar TÉ DETOX PM (recuerda que el TÉ DETOX PM se alterna una noche si y una noche no, si elegiste sólo el DETOX ONFASES en cápsulas, sólo tomas un vaso de agua simple).

DÍA 4

AL DESPERTAR: 1/2 vaso de agua tibia + el jugo de 2 ½ limones, mezclarlo con el TÉ DETOX AM, más la cantidad de agua que no exceda los 500ml. Si elegiste el DETOX de Cápsulas y TÉ, se toman el TÉ AM junto con la cápsula 15 minutos antes del desayuno. Si elegiste solo la cápsula, tomarla 15 minutos antes de un desayuno balanceado.

DESAYUNO: Huevos con champiñones: 3 claras con champiñones + ¼ de aguacate + 1 paquete de salmas o 1 rebanada de pan integral + 1 manzana o 10 arándanos.

COLACIÓN AM: 1 pera o 1 manzana + 10 almendras.

COMIDA: Minilla de atún: 1 lata de atún guisada con tomate, cebolla, calabacita, zanahoria + ensalada al gusto SIN ADEREZOS + ¼ de aguacate + ½ taza de arroz integral o 100 gr de plátano Roatán.

COLACIÓN PM: Pepinos, jícama o zanahoria rallado (1 ó 2 tazas), preparados al gusto (puede ser con limón y chile tajín bajo en sodio) + 5 almendras. (Si necesitas algo dulce, come gelatina Light de agua).

CENA: Calabacitas con pollo: Calabacita asada, con 120 gr pollo, tomate, cebolla y champiñones + ¼ de aguacate.

ANTES DE ACOSTARSE: NO tomar TÉ DETOX PM (recuerda que el TÉ DETOX PM se alterna una noche si y una noche no).

DÍA 5

AL DESPERTAR: 1/2 vaso de agua tibia + el jugo de 3 limones, mezclarlo con el TÉ DETOX AM, más la cantidad de agua que no exceda los 500ml. Si elegiste el DETOX de Cápsulas y TÉ, se toman el TÉ AM junto con la cápsula 15 minutos antes del desayuno. Si elegiste solo la cápsula, tomarla 15 minutos antes de un desayuno balanceado.

DESAYUNO: Huevo con jamón y espinacas: 3 claras + 2 rebanadas de jamón de pavo, espinacas + 1/4 de aguacate + 1 paquete de salmas o 1 rebanada de pan integral + 1 manzana o 10 arándanos.

COLACIÓN AM: 1 plátano o 1 manzana + 10 almendras.

COMIDA: Pollo en salsa verde: 100 gr. de pollo deshebrado con salsa verde sin grasa + ensalada al gusto SIN ADEREZOS + 1/4 de aguacate + 1/2 taza de arroz integral o 100 gr de plátano Roatán.

COLACIÓN PM: Pepinos, jícama o zanahoria rallado (1 ó 2 tazas), preparados al gusto (puede ser con limón y chile tajín bajo en sodio) + 5 almendras. (Si necesitas algo dulce, come gelatina Light de agua).

CENA: Ensalada: lechuga, espinacas, jitomate, zanahoria rallada, 1 huevo duro, 60 gr. de pollo deshebrado, 15 gr. de queso panela rallado, 1 cucharadita de aceite de oliva, vinagre.

ANTES DE ACOSTARSE: Tomar TÉ DETOX PM (recuerda que el TÉ DETOX PM se alterna una noche si y una noche no).

DÍA 6

AL DESPERTAR: 1/2 vaso de agua tibia + el jugo de 3 1/2 limones, mezclarlo con el TÉ DETOX AM, más la cantidad de agua que no exceda los 500ml. Si elegiste el DETOX de Cápsulas y TÉ, se toman el TÉ AM junto con la cápsula 15 minutos antes del desayuno. Si elegiste solo la cápsula, tomarla 15 minutos antes de un desayuno balanceado.

DESAYUNO: Cereal de Avena: 1/3 de taza de hojuelas de avena (3/4 cocida), hervir en agua, agregar 1 chorrito de leche de almendras, stevia, canela o cocoa, 1/2 plátano, 10 arándanos + 3 rollitos de jamón de pechuga de pavo rellenos de 1/4 de aguacate.

COLACIÓN AM: 1 pera o 1 manzana + 10 almendras.

COMIDA: Atún a la jardinera: 1 lata de atún, guisar con 1/2 zanahoria en cubitos pequeños, 1/4 de taza de chícharos, 1/2 taza de ejotes cocidos, brócoli, 1 cucharadita de aceite de oliva para sazonar al final + 1/4 de aguacate + 1/2 taza de arroz integral o 100 gr de plátano Roatán.

COLACIÓN PM: Pepinos, jícama o zanahoria rallado (1 ó 2 tazas), preparados al gusto (puede ser con limón y chile tajín bajo en sodio) + 5 almendras. (Si necesitas algo dulce, come gelatina Light de agua).

CENA: Ensalada de nopal: Nopales, cebolla, jitomate, cilantro, vinagre + 100 gr. de pescado, pollo o atún + 1/4 de aguacate + salsa roja o verde sin grasa.

ANTES DE ACOSTARSE: No tomar TÉ DETOX PM (recuerda que el TÉ DETOX PM se alterna una noche si y una noche no).

DÍA 7

AL DESPERTAR: 1/2 vaso de agua tibia + el jugo de 4 limones, mezclarlo con el TÉ DETOX AM, más la cantidad de agua que no exceda los 500ml. Si elegiste el DETOX de Cápsulas y TÉ, se toman el TÉ AM junto con la cápsula 15 minutos antes del desayuno. Si elegiste solo la cápsula, tomarla 15 minutos antes de un desayuno balanceado.

DESAYUNO: Omelette de espinacas: 1 huevo completo y 2 claras + espinacas, jitomate, cebolla + ¼ de aguacate + 1 paquete de salmas o 1 rebanada de pan integral + 1 manzana o 10 arándanos.

COLACIÓN AM: 1 plátano + 10 almendras.

COMIDA: Sopa de verduras: calabacita, chayote, coliflor, brócoli, caldo de pollo (SIN GRASA) + Pollo a la jardinera: 100 gr. de pechuga de pollo en cubitos, asar junto con ½ zanahoria cocida en rebanadas delgadas, ¼ de taza de chicharos, ½ taza de ejotes cocidos, brócoli, 1 cucharada de aceite de oliva para sazonar + ¼ de aguacate + ½ taza de arroz integral o 1 paquete de salmas.

COLACIÓN PM: Pepinos, jícama o zanahoria rallado (1 ó 2 tazas), preparados al gusto (puede ser con limón y chile tajín bajo en sodio) + 5 almendras. (Si necesitas algo dulce, come gelatina Light de agua).

CENA: 120 gr de salmón asado (no agregues aceite al sartén) acompañado de verduras al vapor o ensalada con 1 cucharadita de aceite de oliva o vinagre.

ANTES DE ACOSTARSE: Tomar TÉ DETOX PM (recuerda que el TÉ DETOX PM se alterna una noche si y una noche no).



SEMANA 2-4



LIGERO PECADO

PLAN NUTRIMENTAL DE 30 DÍAS | NO VEGANOS

DÍA 8

AL DESPERTAR: 1/2 vaso de agua tibia + el jugo de 4 limones, después tomar el TÉ DETOX AM o tomar una cápsula ONFASES (si elegiste el DETOX de cápsulas y TÉ, se toman el TÉ AM junto con la cápsula).

DESAYUNO: Sándwich de pollo: 2 rebanadas de pan integral, 80 gr. de pollo deshebrado, lechuga, jitomate, ¼ de aguacate y mostaza (NO MAYONESA) + 1 manzana.

COLACIÓN AM: 1 plátano + 10 almendras.

COMIDA: Tostadas de atún: 1 lata de atún guisada con jitomate, cebolla, chile, calabacita, zanahoria + 15 gr. de queso panela rallado + ¼ de aguacate + 2 tostadas SANISSIMO. (Servir guisado sobre las tostadas).

COLACIÓN PM: Pepinos, jícama o zanahoria rallado (1 ó 2 tazas), preparados al gusto (puede ser con limón y chile tajín bajo en sodio) + 5 almendras. (Si necesitas algo dulce, come gelatina Light de agua).

CENA: Ensalada rusa: 100 gr. de pollo deshebrado, chayote, ejotes, calabacita, zanahoria. ADEREZO: ¼ de aguacate, 1 cucharadita de yogurt griego o jocoque, vinagre y mezclar.

ANTES DE ACOSTARSE: No tomar TÉ DETOX PM (recuerda que el TÉ DETOX PM se alterna una noche si y una noche no).

DÍA 9

AL DESPERTAR: 1/2 vaso de agua tibia + el jugo de 3 ½ limones, después tomar el TÉ DETOX AM o tomar una cápsula ONFASES (si elegiste el DETOX de cápsulas y TÉ, se toman el TÉ AM junto con la cápsula).

DESAYUNO: Tostadas de pollo: 2 tostadas SANISSIMO, 2 cucharadas de frijoles molidos, 80 gr. de pollo deshebrado + ¼ de aguacate + lechuga + jitomate + salsa + 1 manzana o 10 arándanos.

COLACIÓN AM: 1 plátano + 10 almendras.

COMIDA: Sopa de verduras: calabacita, chayote, coliflor, brócoli, caldo de pollo (SIN GRASA) + Pollo a la jardinera: 100 gr. de pechuga de pollo en cubitos, asar junto con ½ zanahoria cocida en rebanadas delgadas, ¼ de taza de chicharos, ½ taza de ejotes cocidos, brócoli, 1 cucharada de aceite de oliva para sazonar + ¼ de aguacate + ½ taza de arroz integral o 1 paquete de salmas.

COLACIÓN PM: Pepinos, jícama o zanahoria rallado (1 ó 2 tazas), preparados al gusto (puede ser con limón y chile tajín bajo en sodio) + 5 almendras. (Si necesitas algo dulce, come gelatina Light de agua).

CENA: Ensalada de palmitos: lechuga, jitomate, pepino, palmitos + 1 lata de atún, 1 cucharadita de aderezo de vinagre con aceite de oliva.

ANTES DE ACOSTARSE: Tomar TÉ DETOX PM (recuerda que el TÉ DETOX PM se alterna una noche si y una noche no).

DÍA 10

AL DESPERTAR: 1/2 vaso de agua tibia + el jugo de 3 limones, después tomar el TÉ DETOX AM o tomar una cápsula ONFASES (si elegiste el DETOX de cápsulas y TÉ, se toman el TÉ AM junto con la cápsula).

DESAYUNO: Claras a la mexicana: 1 huevo completo y 2 claras, jitomate, cebolla, chile + ¼ de aguacate + 1 paquete de salmas o 1 rebanada de pan integral + 1 manzana.

COLACIÓN AM: 1 plátano + 10 almendras.

COMIDA: Sopa de verduras (sin papa ni elote) + Filete de pescado al chile limón: 120 gr. de pescado al gusto (licuar chiles jalapeños desvenados sin semilla, cilantro, pizca de sal y limón), al pescado untar 1 cucharadita de aceite de olivo, agregar la mezcla y asar + mini ensalada al gusto para acompañar SIN GRASA + ½ taza de arroz integral o quinoa.

COLACIÓN PM: Pepinos, jícama o zanahoria rallado (1 ó 2 tazas), preparados al gusto (puede ser con limón y chile tajín bajo en sodio) + 5 almendras. (Si necesitas algo dulce, come gelatina Light de agua).

CENA: Ensalada caprese: 2 o 3 jitomates de bola rebanados, 80 gr. de queso panela en rebanadas súper delgadas, 1 cucharada de aceite de oliva y vinagre para aderezar. (Pueden agregar 1 chorrito de salsa de soya para el aderezo).

ANTES DE ACOSTARSE: No tomar TÉ DETOX PM (recuerda que el TÉ DETOX PM se alterna una noche si y una noche no).

DÍA 11

AL DESPERTAR: 1/2 vaso de agua tibia + el jugo de 2 ½ limones, después tomar el TÉ DETOX AM o tomar una cápsula ONFASES (si elegiste el DETOX de cápsulas y TÉ, se toman el TÉ AM junto con la cápsula).

DESAYUNO: Hotcakes de avena: licuar 1/3 de taza de hojuelas de avena, 3 claras, 1 chorrito de leche de almendra, vainilla, stevia, canela, 1 cucharadita de chía, hacer hotcakes + 1 manzana o 10 arándanos. (Endulzar con miel sugar free o promesa light).

COLACIÓN AM: 1 plátano + 10 almendras.

COMIDA: Tepanyaki de pollo: Asar calabacita, jitomate, cebolla, champiñones, junto con 120 gr. de pollo en cubitos, salsa de soya, jugo de limón + ¼ de aguacate + ½ taza de arroz integral o 1 paquete de salmas.

COLACIÓN PM: Pepinos, jícama o zanahoria rallado (1 ó 2 tazas), preparados al gusto (puede ser con limón y chile tajín bajo en sodio) + 5 almendras. (Si necesitas algo dulce, come gelatina Light de agua).

CENA: Ensalada de atún: lechuga, jitomate, pepino, cebolla, chile, jugo de limón + 1 lata de atún, 1 cucharadita de aderezo de vinagre con aceite de oliva, mezclar.

ANTES DE ACOSTARSE: Tomar TÉ DETOX PM (recuerda que el TÉ DETOX PM se alterna una noche si y una noche no).

DÍA 12

AL DESPERTAR: 1/2 vaso de agua tibia + el jugo de 2 limones, después tomar el TÉ DETOX AM o tomar una cápsula ONFASES (si elegiste el DETOX de cápsulas y TÉ, se toman el TÉ AM junto con la cápsula).

DESAYUNO: Sándwich de jamón y queso: 2 rebanadas de pan integral, 2 rebanadas de pechuga de pavo, 40 gr. de queso panela, lechuga, jitomate, ¼ de aguacate, mostaza + 1 manzana.

COLACIÓN AM: 1 plátano + 10 almendras.

COMIDA: Pescado empapelado: 120 gr. de filete de pescado empapelado con verduras al gusto, jugo de limón, 1 cucharadita de aceite de oliva sobre las verduras + 2 tortillas de maíz o ½ taza de arroz integral + ¼ de aguacate.

COLACIÓN PM: Pepinos, jícama o zanahoria rallado (1 ó 2 tazas), preparados al gusto (puede ser con limón y chile tajín bajo en sodio) + 5 almendras. (Si necesitas algo dulce, come gelatina Light de agua).

CENA: Verdura asada: calabacita, zanahoria, chayote asados, aderezados con limón y una pizca de salsa de soya + 100 gr de pollo a la plancha en cubitos + ¼ de aguacate.

ANTES DE ACOSTARSE: No tomar TÉ DETOX PM (recuerda que el TÉ DETOX PM se alterna una noche si y una noche no).

DÍA 13

AL DESPERTAR: 1/2 vaso de agua tibia + el jugo de 1 ½ limones, después tomar el TÉ DETOX AM o tomar una cápsula ONFASES (si elegiste el DETOX de cápsulas y TÉ, se toman el TÉ AM junto con la cápsula).

DESAYUNO: Huevos a la mexicana: 3 claras, tomate, chile, cebolla + ¼ de aguacate + 1 paquete de salmas o 1 rebanada de pan integral + 1 manzana o 10 arándanos.

COLACIÓN AM: 1 pera o 1 manzana + 10 almendras.

COMIDA: Ceviche de pescado: 120 gr de pescado asado, tomate, cebolla, chile, cilantro, limón + ensalada al gusto SIN ADEREZOS + ¼ de aguacate + ½ taza de arroz integral o 100 gr de plátano Roatán.

COLACIÓN PM: Pepinos, jícama o zanahoria rallado (1 ó 2 tazas), con limón y chile Tajín bajo en sodio al gusto + 5 almendras. (Si necesita algo dulce, comer gelatina Light de agua).

COLACIÓN PM: Pepinos, jícama o zanahoria rallado (1 ó 2 tazas), preparados al gusto (puede ser con limón y chile tajín bajo en sodio) + 5 almendras. (Si necesitas algo dulce, come gelatina Light de agua).

ANTES DE ACOSTARSE: Tomar TÉ DETOX PM (recuerda que el TÉ DETOX PM se alterna una noche si y una noche no).

DÍA 14

AL DESPERTAR: 1/2 vaso de agua tibia + el jugo de 1 limón, después tomar el TÉ DETOX AM o tomar una cápsula ONFASES (si elegiste el DETOX de cápsulas y TÉ, se toman el TÉ AM junto con la cápsula).

DESAYUNO: Huevos con champiñones: 3 claras con champiñones + ¼ de aguacate + 1 paquete de salmas o 1 rebanada de pan integral + 1 manzana o 10 arándanos.

COLACIÓN AM: 1 pera o 1 manzana + 10 almendras.

COMIDA: Minilla de atún: 1 lata de atún guisada con tomate, cebolla, calabacita, zanahoria + ensalada al gusto SIN ADEREZOS + ¼ de aguacate + ½ taza de arroz integral o 100 gr de plátano Roatán.

COLACIÓN PM: Pepinos, jícama o zanahoria rallado (1 ó 2 tazas), preparados al gusto (puede ser con limón y chile tajín bajo en sodio) + 5 almendras. (Si necesitas algo dulce, come gelatina Light de agua).

CENA: Calabacitas con pollo: Calabacita asada, con 120 gr pollo, tomate, cebolla y champiñones + ¼ de aguacate.

ANTES DE ACOSTARSE: Tomar TÉ DETOX PM (recuerda que el TÉ DETOX PM se alterna una noche si y una noche no).

TENEMOS 3 OPCIONES
PARA TI



PROMOCIÓN

\$ 100
pesos



SEMANAL

\$ 200
pesos



MENSUAL

\$ 600
pesos

Onfäises
Equilibrio Natural



GRACIAS POR CONFIAR EN NOSOTROS
DESEAMOS QUE CONFÍES EN TI.