

PROGRAMA BAJADA DE PESO

DESAYUNO:

- **ALOE + TÉ:** Vaso de agua caliente + 1-3 tapones de aloe y ½ cucharadita de té.
- **BATIDO:** 300ml de líquido (bebida vegetal, yogur+agua, PDM...) + 2 cucharadas del Fórmula 1.
 - ***FÓRMULA 3:** Añadir 1 cucharadita al batido si es necesario más aporte de proteína.

SNACK:

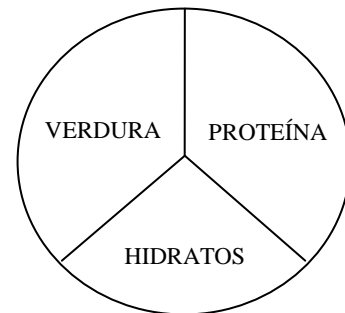
Pieza de fruta + yogur desnatado, pavo, jamón york, queso fresco, barritas de proteína, frutos secos de soja tostada, huevo cocido, atún...

COMIDA:

Habitual, Saludable y Moderada. Regla del 33:

Apuntar lo que come la primera semana.

Tomar un vaso del concentrado de hierbas caliente si se desea



SNACK:

Yogur desnatado, pavo, jamón york, jamón, barritas de proteína, frutos secos de soja tostada, queso desnatado...

CENA:

1ª OPCIÓN (Primera semana):

- Liger y moderada (50% Verdura – 50% Proteína)

2ª OPCIÓN (A partir de la segunda semana, hasta controlar peso deseado):

- **BATIDO:** 300ml de líquido (bebida vegetal, yogur+agua, PDM...) + 2 cucharadas del Fórmula 1.
 - ***FÓRMULA 3:** Añadir 1 cucharadita al batido si es necesario más aporte de proteína.

DURANTE EL DÍA:

Mezclar ___ L de agua con Aloe y Té. Beberlo durante el día DESPACITO Y A MENUDO.

TODO EL SERVICIO DE TU COACH VA INCLUIDO EN EL PRECIO:

- * SEGUIMIENTO SEMANAL GRATUITO
- * PLAN DE COMIDAS Y DEPORTE
- * LISTA DE LA COMPRA
- * ESCUELA DE ALIMENTACIÓN CORRECTA PRESENCIAL / ONLINE
- * SESIONES SEMANALES DE ENTRENAMIENTO EN EQUIPO
- * GARANTÍA DE SATISFACCIÓN

1 - PROGRAMA IDEAL

2 BATIDOS – 45,36€ x2

TÉ – 30,69€

ALOE – 39,41€

FÓRMULA 3 – 36,92€

TOTAL: 197,74€

2 - PROGRAMA MEDIO

2 BATIDOS – 45,36€ x2

TÉ – 30,69€

ALOE – 39,41€

TOTAL: 160,82€

3 - PROGRAMA BÁSICO

2 BATIDOS – 45,36€ x2

TÉ – 30,69€

TOTAL: 121,41€

4 - PROGRAMA PERSONALIZADO:

5 - PACK DE PRUEBA DE 3 DÍAS: 12€

SOY TU COACH: _____

TELÉFONO: _____ **INSTAGRAM:** _____

FACEBOOK: _____