

# PROGRAMA SUBIDA 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:

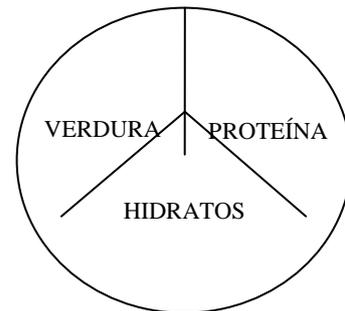
Pieza de fruta + yogur desnatado, pavo, jamón york, queso fresco, barritas de proteína, frutos secos de soja tostada, huevo cocido, atún...

## COMIDA:

Habitual, Saludable y Moderada. Regla del 33:

**+ BATIDO:** 300ml de líquido (bebida vegetal, yogur+agua, PDM...) + 2 cucharadas del Fórmula 1 como postre.

Apuntar lo que come la primera semana.



## SNACK:

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

## CENA:

Ligera y moderada (50% Verdura – 50% Proteína)

**+ BATIDO:** 300ml de líquido (bebida vegetal, yogur+agua, PDM...) + 2 cucharadas del Fórmula 1 como postre.

## 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**

3 BATIDOS – 45,36€ x3

FÓRMULA 3 – 36,92€

ALOE – 39,41€

TÉ – 30,69€

**TOTAL: 243,10€**

## **2 - PROGRAMA AVANZADO**

2 BATIDOS – 45,36€ x2

FÓRMULA 3 – 36,92€

ALOE – 39,41€

TÉ – 30,9€

**TOTAL: 197,74€**

## **3 - PROGRAMA MEDIO**

2 BATIDOS – 45,36€ x2

FÓRMULA 3 – 36,92€

ALOE 39,41€

**TOTAL: 167,05€**

## **4 - PROGRAMA BÁSICO:**

2 BATIDOS – 45,36€ x2

FÓRMULA 3 – 36,92€

**TOTAL: 127,64€**

## **5 - PROGRAMA PERSONALIZADO:**

## **6 - PACK DE PRUEBA DE 3 DÍAS: 12€**

**SOY TU COACH:** \_\_\_\_\_

**TELÉFONO:** \_\_\_\_\_ **INSTAGRAM:** \_\_\_\_\_

**FACEBOOK:** \_\_\_\_\_