

4LIFETRANSFORM



4Life

¡Nunca es tarde para ser mejor!

Convierte a tu cuerpo en algo que los demás jamás creyeron que sería. Explota al cien por ciento esa máquina perfecta que espera mostrar todo su potencial.

Tu cuerpo es muy importante y su desarrollo no es cosa de juego. No tomes a la ligera los alimentos que consumes. Ejercítate correctamente y alcanza niveles extraordinarios, porque sabemos que puedes y, sobre todo, sabes de lo que eres capaz.

Ahora que has decidido darle un giro completo a tu vida, es importante definir prioridades con las siguientes preguntas:

1

¿Es mi estómago un aliado y le doy la impotancia que merece?



2

¿Cuándo fue la última vez que invertí más tiempo y dinero en mi cuerpo que en otras cosas?



3

¿Te miraste al espejo y has notado el estrago del tiempo en tu piel, tu figura, tu rendimiento y resistencia? ¡Ahora toma cartas en el asunto!

¡No dejes de decírtelo! Tu estómago no es un órgano más en tu cuerpo, es tu mejor aliado pues por él comienza el primer filtro para sacar el mejor provecho de los nutrientes que consumes. Deja las fiestas a un lado, viste a tu ropa con la mejor versión de tu cuerpo y deja de ser esa vela en medio del huracán para ser un relámpago de energía pura, ¡sé un ejemplo para tu equipo y contágalos de pura vida!

A continuación, daremos una rápida vuelta por consejos básicos y prácticos para llevar tu alimentación y tu cuerpo a un nivel que jamás creíste. No olvides que esto no será posible sin la voluntad necesaria.

En esta parte la suplementación es importantísima, asegúrate de contar con productos de empresas serias y debidamente certificadas, por organismos internacionales y que cuenten con sus propias plantas manufactureras, con métodos propios de evaluación de calidad.

***En sus marcas,
¿listos?...***



***¡4LIFE
TRANSFORM!***

Nunca olvides en tu lista de compras...

- CLARAS DE HUEVO ✓
- QUESO COTTAGE ✓
- SALMÓN ✓
- ATÚN ✓
- BRÓCOLI ✓
- PECHUGA DE POLLO ✓
- TOP SIRLOIN ✓
- JITOMATE ✓
- ARROZ INTEGRAL ✓
- ARROZ BLANCO ✓
- CAMOTE AMARILLO ✓
- QUESO PANELA ✓
- ARÁNDANOS ✓
- AVENA ✓
- NOPALES ✓
- ACEITE DE OLIVO ✓

¡CO

MIEN

ZO!

*No eres lo que comes,
eres lo que piensas*

UBICA Y
MONITOREA
TUS
AVANCES



Fecha:

Altura:

Peso:

IMC:

Cintura:

Concentra los primeros días de tu nueva alimentación en la desintoxicación de tu cuerpo.

¿CÓMO?

¡Para brillar por fuera, primero debes sentirte muy bien por dentro! Por eso, antes de cualquier otra cosa, concéntrate en ver que tu alimentación no solo cambie de un día para otro, sino que esta transición debe darse paulatinamente. Concentra los primeros días de tu nueva alimentación en la desintoxicación de tu cuerpo. Recuerda que durante mucho tiempo (meses y hasta años) probablemente has llevado una vida de hábitos alimenticios que te han deteriorado y primero debes eliminar esas sobras que tu cuerpo no ha desechado.

Infusiones

Además de relajantes y placenteros, las infusiones de té son una fuente increíble de nutrientes que benefician con sus bondades a todo el cuerpo, en especial el funcionamiento del área abdominal.

El té de sen, frángula, té verde, echinácea y naranja amarga son muy buenas para desintoxicar a tu cuerpo. Por su efecto depurativo, funcionan como laxantes naturales.





Extractos de corteza y semilla de uva

Estos ingredientes son especialmente favorecedores como antioxidantes combatiendo a los radicales libres que, constantemente, afectan tu día a día. Si de juventud se trata, ésta es una excelente alternativa para combatir esos años de más que tus hábitos anteriores te dejaron.



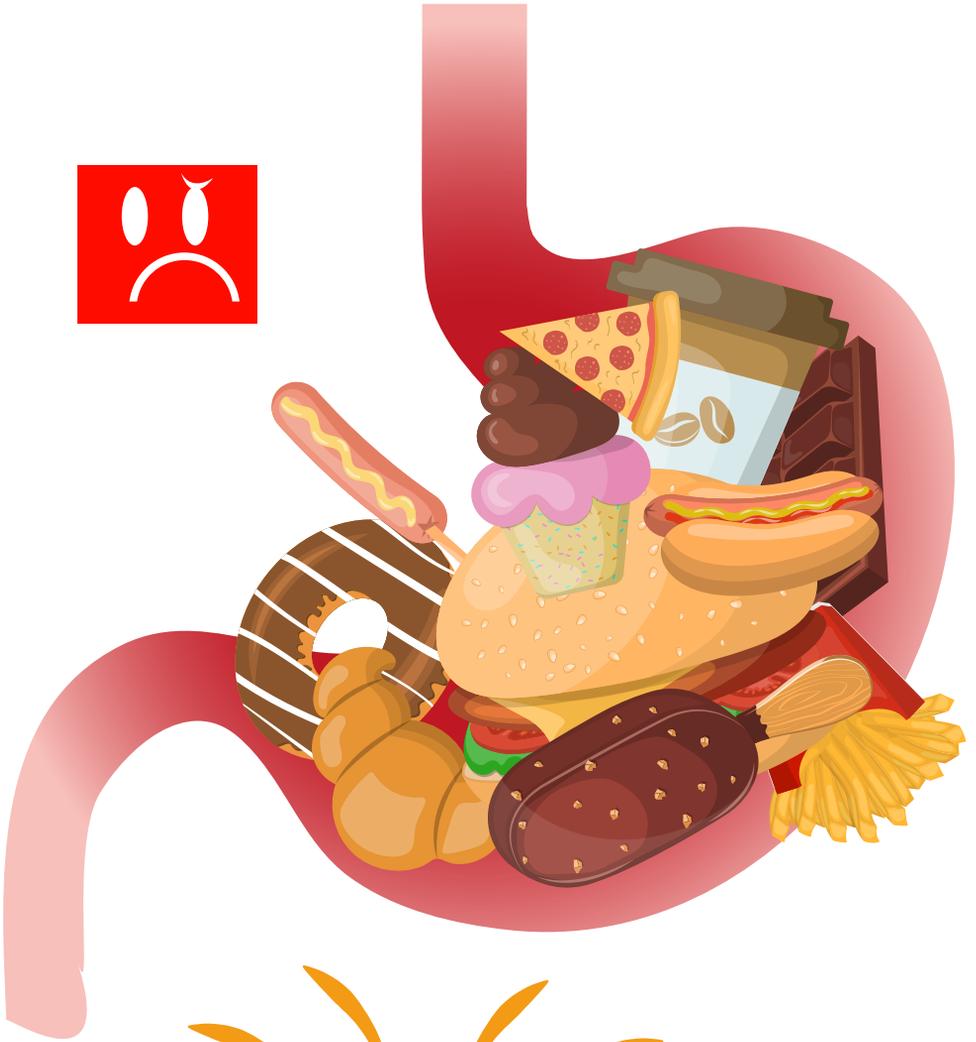
Ácidos grasos esenciales

Grasas buenas que, a diferencia de las grasas saturadas, proveen Omega 3, Omega 6 y Omega 9, y favorecen la buena circulación de la sangre y el sano desarrollo del corazón además de beneficiar directamente el desarrollo del cerebro.

Encuétralos en el aceite de pescado, aceite de primula, aceite de linaza y por supuesto, el aceite de oliva.

A young woman with long dark hair in a ponytail, wearing a white tank top and black shorts, is running outdoors. She is smiling and looking to her left. The background is a bright, slightly blurred outdoor setting. A dark grey semi-transparent banner is overlaid on the lower half of the image, containing white text.

*Convierte a tu cuerpo en
algo que los demás
jamás creyeron que sería.*

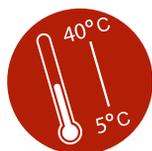


MENOS

¡FUERA GRASA!

Sobre las grasas...

PROS



Ayuda a mantener la temperatura del cuerpo.



Es una reserva de energía para actividades intensas.

CONTRAS



Su exceso deteriora la estructura corporal.



Es una de las causas de la presión arterial alta, colesterol alto entre otros males.

Para reducir las...



Realiza actividad física constante



Prueba suplementos alimenticios



Reduce el consumo de comida chatarra

Súper alimentos



Una tendencia que está adquiriendo mucha popularidad en estos momentos, es la del consumo de los “superalimentos”. Generalmente se trata de alimentos exóticos, propios de diferentes regiones del mundo y cuyas propiedades rebasan en beneficios a muchos alimentos que solemos consumir a pesar de ser pequeños en algunos casos. Procura frecuentar alimentos como los que te recomendaremos a lo largo de esta bitácora, pues muchos de ellos son considerados superalimentos.¹

¹ www.lavanguardia.com
www.superalimentos.es

CASIA NOMAME

Extracto que evita la absorción de demasiada grasa, por lo que nuestro organismo no las digiere totalmente evitando el exceso de éstas.

Hay suplementos reforzados con propiedades de té verde, polifenoles y flavonoles.





CHITO SÁN

**Encontrarás
este ingrediente
en diferentes
crustáceos,
sobre todo en
suplementos
que sintetizan
esta propiedad
de manera
efectiva
¡y la mejoran!**

Se trata de un ingrediente natural que ataca directamente a todas las grasas malas que entran al organismo, evitando que la mayoría de ellas sean absorbidas por el cuerpo mientras las encapsula. Es una excelente opción que te ayudará cuando llegues a caer en esas tentaciones inevitables que se nos presentan en algunas reuniones sociales.

FRUTOS

imprescindibles

El ejercicio intenso y los nuevos hábitos que has estado adquiriendo, te harán sentir descompensado, pues tu cuerpo se va adaptando a este nuevo estilo de vida, uno que sin duda valdrá la pena.

Hay frutos que podrían interesarte demasiado por su alto contenido energético y beneficios antioxidantes ¡chécalos!

SI



NO

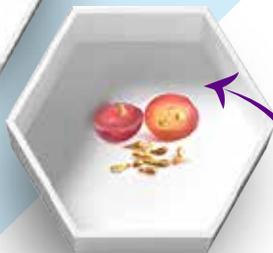


Acai

Fruto brasileño que recientemente ha adquirido una gran popularidad pues, posee 33 veces más contenido antioxidante que la uva negra. Estos antioxidantes son los encargados de combatir a los radicales libres que causan el envejecimiento prematuro de nuestra piel y demás órganos. Si quieres mantener una apariencia jovial y llena de energía, este fruto es la opción perfecta pues también provee de la carga necesaria que requieres durante todo tu día, no por nada, es una fruta muy requerida por deportistas de alto rendimiento.

Mora azul

La mora azul es el sustituto de chatarra perfecto. No importa cuántas consumas al día, son frutas bajas en calorías y a pesar de ser dulces no elevan drásticamente los niveles de azúcar de tu cuerpo, por lo que su consumo frecuente es por lo que menos debes preocuparte. ¡Además, también poseen grandes efectos antioxidantes!



La granada posee muchas propiedades depurativas, antioxidantes, cardiovasculares, etc. Pero uno de sus más interesantes beneficios se enfoca en la prevención de diferentes tipos de cáncer, específicamente en la reducción del crecimiento de las células cancerosas. Por lo que no está de más consumirla constantemente.

Granada

Baya de saúco

Es un imprescindible, si de combatir a los radicales libres se trata. Sus propiedades antioxidantes son incuestionables, al igual que sus beneficios al refuerzo del Sistema Inmunitario. Es una excelente fuente de energía así que no dudes ni un instante en consumir suplementos que tienen la dosis exacta que tu cuerpo requiere para mantenerse vital.

Si eres de los que aborrecen comer las semillas de todos los frutos, entre ellos los de las uvas, deberías reconsiderar darles una oportunidad. Las semillas de la uva poseen muchas propiedades, parecidas a las de las frutas anteriores. No desaproveches la oportunidad y si tu aversión hacia las semillas es mucha, también hay varias opciones en tabletas, cápsulas y demás para su fácil consumo.

Semilla de uva

¡PROTEÍNA Y MÁS PROTEÍNA!

Porque el tamaño,
el volumen y la fuerza
sí importan



Como ya sabes, ningún cambio de hábitos está completo sin una buena rutina de ejercicios.

Pero todo esto genera un desgaste en los músculos, el cual asegura su crecimiento y se ve reflejado, incluso, en más flexibilidad, dependiendo la actividad física que realices.

En este sentido, las proteínas desarrollan un papel muy importante en la recuperación y fortalecimiento de nuestros músculos.



Importancia

Formadoras de músculos, tendones, órganos, glándulas, uñas, cabello, fuente de energía, etc.

Entender a las proteínas no es tan complicado

¿Cómo se absorbe?

TIPOS DE PROTEÍNAS



P

ATÚN
 Aporta 24 g. de proteína por cada 100 g.

R
TOFU
 Una alternativa a la proteína animal

 8 gramos de proteína por cada 100 g.

R
PECHUGA DE POLLO O PAVO

 0% grasas
 0% hidratos de carbono

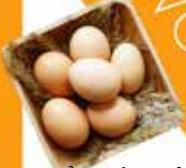
T
CARNE ROJA

 20 g. de proteína por cada 100g.
 Como comida principal

E
SALMÓN

 20 g. de proteína por cada 100 g.
 Posee grasas saludables

N
HUEVO
 2 huevos aportan 12 gramos de proteína por cada 100g.
 Lo recomendable es consumir, únicamente, la clara



A
LEGUMBRES
 Evítalas en la cena
 Son de los vegetales que más proteínas aportan

S
PAN RICO EN GRANOS



¿Cuánto consumir? ²



**De acuerdo con recomendaciones de la OMS
(Organización Mundial de la Salud):**

Una persona promedio debe consumir entre

0.8 - 1 gramos

de proteína por gramos kg. de peso corporal

ej.:

Si peso 80 kg, el margen recomendado de proteínas será
64 – 80 gr. de proteínas.

Sin embargo las necesidades de personas que practican deporte frecuentemente o de forma profesional son otras. Consulta a un nutriólogo antes de generar algún cambio en tus hábitos en el consumo de proteína.

Un deportista promedio debe consumir entre

1.8 - 2.5 gramos

de proteína por kg de peso corporal

ej.:

Si peso 80 kg, el margen recomendado de proteínas será
144 – 200 gr de proteínas.

OTRAS FUENTES DE PROTEÍNA³



Frijoles



Nueces



Almendras



Lentejas



Germen de alfalfa



Germen de soya

Proteína en suplementos

* PROTEÍNA HIDROLIZADA

¡Comparada con otras, la **Proteína HIDROLIZADA**, es de mejor y de más rápida absorción!

¡SUELE TARDAR ENTRE
15 Y 30
MINUTOS
PARA SER ABSORBIDA!

VS

* AISLADO DE SUERO Y
SUERO DE INTERCAMBIO
DE IONES

¡SUELEN TARDAR ENTRE
30 MINUTOS
A 1 HORA
PARA SER ABSORBIDA!

* CONCENTRADO DE SUERO

¡SUELE TARDAR ENTRE
1 y 1.5 HORAS
PARA SER ABSORBIDA!

* HIDROLIZADO DE
VACUNO

¡SUELE TARDAR ENTRE
15 Y 30
MINUTOS
PARA SER ABSORBIDA!

* CASEÍNA MISCELAR:

¡SUELE TARDAR ENTRE
2.5 a 5.5 HORAS
PARA SER ABSORBIDA!

UNA BUENA SIESTA TE SIENTA BIEN...

La hora de dormir es el momento del día donde el cuerpo aprovecha para recuperar la energía perdida.⁴

- B**aja los niveles de depresión 
- Reduce el riesgo de padecer obesidad 
- Fortalecimiento del corazón 
- Renderimiento físico mayor 
- Favorece los procesos cerebrales 
- Reduce los niveles de estrés 
- Mejora la concentración 
- Estimula un mejoramiento del aprendizaje 
- Mejora el estado de alerta 
- Mejora el Sistema Inmunitario 

SEMANA 1

¿Cuál es tu meta esta semana?

(Cambio de hábitos alimenticios, aumentar tu actividad física, mejorar tu rendimiento físico, etc.)

Mi meta es...

NO OLVIDES

 **2 litros de agua** (TODOS LOS DÍAS)

 **Tres comidas y dos colaciones**

 **Horas de ejercicio** (NÚMERO DE HORAS)

 **Suplementos alimenticios de calidad**

RETO DE LA SEMANA:

(Proponte un reto a cumplir, puede ser una cantidad determinada de abdominales, sentadillas, alimentos saludables, evitar ciertos alimentos que amas pero que debes dejar durante tu misión, etc.)

Menú

sugerido de la semana...

Aunque los cambios en tu estilo de vida se notarán de forma positiva, siempre es importante consultar a un nutriólogo al momento de realizar transiciones en tus hábitos alimenticios. No olvides consultar a un profesional para complementar tu nuevo plan de vida.

Desayuno Comida Cena

Lunes

Huevo

2 Tortillas de maíz.
2 Claras de huevo.
1 Rebanada de jamón de pavo.
1 Puño de verduras (ejotes, champiñones, nopales).
1 Tuna
Gelatina light (LIBRE)

Bistec

Sopa de verduras.
2 Tortillas de maíz.
1 Bistec de res grande.
Ensalada de lechuga.

Cereal con leche

1 Vaso con leche light.
1 Taza de cereal integral.
Gelatina light (LIBRE).

Martes

Quesadilla

2 Tortillas de maíz.
1 Trozo pequeño de queso Oaxaca light.
1 Vaso con leche light.
Lechuga (LIBRE).
1 Taza de papaya.

Chiles Rellenos

Sopa de verduras (LIBRE).
1 Taza de arroz blanco.
2 Chiles rellenos con 1 1/2 latas de atún.

Frijoles

1 Taza de frijoles sin grasa de la olla.
1 Trozo de queso panela light.
Salsa.
2 Tostadas sin grasa.

Miércoles

Sope

2 Sopes medianos.
1/2 Taza de frijoles (machacados de la olla y sin grasa).
2 Trozos pequeños de queso panela light.
Salsa y lechuga (LIBRE).
1 Taza de papaya.

Albóndigas de pollo

1/2 Taza de arroz.
1/2 Bolillo.
5 Albóndigas de pollo en salsa verde.
Ensalada de nopales con jitomate, cilantro.

Yogur

1 Yogur light bebible.
1 Taza de papaya.
1/2 Taza de granola.

Jueves

Cereal con leche

1 Taza de avena o cereal integral.
1 Vaso con leche light o leche de soya.
1 Manzana picada.
Gelatina light con 1 yogur light bebible.

Tostadas

Sopa de verduras (LIBRE).
2 Tostadas horneadas.
1 Pechuga de pollo grande.
Pimiento, chile morrón, cebollitas cambray, champiñones.
Salsa.

Hot dog

1 Salchicha de pavo.
1 Pieza de pan para hot dog.
Jitomate, cebolla, mostaza y catsup al gusto.

Viernes

1/2 Sandwich

2 Rebanadas de pan integral.
2 Rebanadas de pechuga de pavo o jamón de pavo.
Lechuga y jitomate (LIBRE).
Salsa o chiles.
1 Taza de papaya.

Caldo de pollo

1/2 Taza de arroz en el caldo de pollo.
Caldo de pollo.
1/2 Bolillo.
1 1/2 piezas de pollo.
Verduras.
Limón.

Tacos

2 Tortillas de maíz.
1 Trozo pequeño de bistec de res.
Salsa.
Nopales (LIBRES).

Sábado

Huevo con verduras

2 Tortillas de maíz.
2 Claras de huevo.
1 Rebanada de jamón de pavo.
Champiñones o cualquier verdura

Carne Asada Quesadillas

Caldo de pollo con verduras (LIBRE).
2 Tortillas de maíz.
1 Bistec de res grande.
Nopales con pico de gallo.

2 Tortillas de maíz.
1 Trozo de queso panela light o Oaxaca.
Champiñones cocidos con epazote.



SEMANA 2

¿Cuál es tu meta esta semana?

(Cambio de hábitos alimenticios, aumentar tu actividad física, mejorar tu rendimiento físico, etc.)

Mi meta es... _____

NO OLVIDES

 **2 litros de agua** (TODOS LOS DÍAS)

 **Tres comidas y dos colaciones**

 **Horas de ejercicio** (NÚMERO DE HORAS)

 **Suplementos alimenticios de calidad**

RETO DE LA SEMANA:

(Supera tu reto anterior, no importa si solamente es una sentadilla más, jamás te quedes con lo mismo, ¡siempre uno más!).

Menú

sugerido de la semana...

Aunque los cambios en tu estilo de vida se notarán de forma positiva, siempre es importante consultar a un nutriólogo al momento de realizar transiciones en tus hábitos alimenticios. No olvides consultar a un profesional para complementar tu nuevo plan de vida.

Desayuno

Comida

Cena

Lunes

Huevo

- 2 Tortillas de maíz.
- 2 Claras de huevo.
- 1 Rebanada de jamón de pavo.
- 1 Puño de verduras (ejotes, champiñones, nopales).
- 1 Tuna
- 1 Gelatina light (LIBRE)

Bistec

- Sopa de verduras.
- 2 Tortillas de maíz.
- 1 Bistec de res grande.
- Ensalada de lechuga.

Cereal con leche

- 1 Vaso con leche light.
- 1 Taza de cereal integral.
- 1 Gelatina light (LIBRE).

Martes

Quesadilla

- 2 Tortillas de maíz.
- 1 Trozo pequeño de queso Oaxaca light.
- 1 Vaso con leche light.
- Lechuga (LIBRE).
- 1 Taza de papaya.

Chiles Rellenos

- Sopa de verduras (LIBRE).
- 1 Taza de arroz blanco.
- 2 Chiles rellenos con 1 1/2 latas de atún.

Frijoles

- 1 Taza de frijoles sin grasa de la olla.
- 1 Trozo de queso panela light.
- Salsa.
- 2 Tostadas sin grasa.

Miércoles

Sope

- 2 Sopas medianas.
- 1 1/2 Taza de verduras (machacados de la olla y sin grasa).
- 2 Trozos pequeños de queso panela light.
- Salsa y lechuga (LIBRE).
- 1 Taza de papaya.

Albóndigas de pollo

- 1/2 Taza de arroz.
- 1/2 Bolillo.
- 5 Albóndigas de pollo en salsa verde.
- Ensalada de nopales con jitomate, cilantro.

Yogur

- 1 Yogur light bebible.
- 1 Taza de papaya.
- 1 1/2 Taza de granola.

Jueves

Cereal con leche

- 1 Taza de avena o cereal integral.
- 1 Vaso con leche light o leche de soya.
- 1 Manzana picada.
- 1 Gelatina light con 1 yogur light bebible.

Tostadas

- Sopa de verduras (LIBRE).
- 2 Tostadas horneadas.
- 1 Pechuga de pollo grande.
- Pimiento, chile morrón, cebollitas cambray, champiñones.
- Salsa.

Hot dog

- 1 Salchicha de pavo.
- 1 Pieza de pan para hot dog.
- Jitomate, cebolla, mostaza y catsup al gusto.

Viernes

1/2 Sandwich

- 2 Rebanadas de pan integral.
- 2 Rebanadas de pechuga de pavo o jamón de pavo.
- Lechuga y jitomate (LIBRE).
- Salsa o chiles.
- 1 Taza de papaya.

Caldo de pollo

- 1/2 Taza de arroz en el caldo de pollo.
- Caldo de pollo.
- 1/2 Bolillo.
- 1 1/2 piezas de pollo.
- Verduras.
- Limón.

Tacos

- 2 Tortillas de maíz.
- 1 Trozo pequeño de bistec de res.
- Salsa.
- Nopales (LIBRES).

Sábado

Huevo con verduras

- 2 Tortillas de maíz.
- 2 Claras de huevo.
- 1 Rebanada de jamón de pavo.
- Champiñones o cualquier verdura

Carne Asada Quesadillas

- Caldo de pollo con verduras (LIBRE).
- 2 Tortillas de maíz.
- 1 Bistec de res grande.
- Nopales con pico de gallo.

- 2 Tortillas de maíz.
- 1 Trozo de queso panela light o Oaxaca.
- Champiñones cocidos con epazote.



SEMANA 3

¿Cuál es tu meta esta semana?

(Cambio de hábitos alimenticios, aumentar tu actividad física, mejorar tu rendimiento físico, etc.)

Mi meta es...

NO OLVIDES

 **2 litros de agua** (TODOS LOS DÍAS)

 **Tres comidas y dos colaciones**

 **Horas de ejercicio** (NÚMERO DE HORAS)

 **Suplementos alimenticios de calidad**

RETO DE LA SEMANA:

(Supera tu reto anterior, no importa si solamente es una sentadilla más, jamás te quedes con lo mismo, ¡siempre uno más!)

Menú

sugerido de la semana...

Aunque los cambios en tu estilo de vida se notarán de forma positiva, siempre es importante consultar a un nutriólogo al momento de realizar transiciones en tus hábitos alimenticios. No olvides consultar a un profesional para complementar tu nuevo plan de vida.

Desayuno Comida Cena

Lunes

Cereal con leche

1/2 Taza de cereal de fibra.
1 Vaso con leche o un vaso de leche de soya light.
Gelatina light (LIBRE).
1 Tuna.

Enchiladas

Sopa de verduras libre.
2 Tortillas de maíz.
1 Pechuga de pollo grande.
Ensalada de lechuga, cebolla.
Salsa verde.

Ensalada de pollo

Lechugas, jitomates, apio etc.
60 Gramos de pollo a la plancha en tiras.
2 Tostadas horneadas.

Martes

Fruta con queso

2 Cucharadas de queso cottage.
1 Taza de granola.
1 Taza de papaya.

Pollo

Sopa de verduras libre.
1/2 Taza de arroz sin grasa.
1 Tortilla de maíz.
1 Pechuga de pollo grande.
Jicamas, zanahorias, pepinos con chile en polvo.

Huevo

2 Claras de huevo.
Salsa verde.
2 Tortillas de maíz.

Miércoles

Nopal asado

1 Nopal asado.
1 Rebanada de pechuga de pavo.
30 Gramos de queso Oaxaca.
Frijoles untados.
1 Tuna.

Salpicón

Sopa de espinacas.
2 Tostadas horneadas.
Jicama, zanahoria, lechuga, champiñones, jitomate, cebolla.
1 Bistec de res desmenuzado (grande).

Ensalada de jamón

Lechuga.
1 Rebanada de jamón.
30 Gramos de queso panela.
2 Tostadas horneadas.

Jueves

Hot dog

1 Salchichas asadas.
1 Pan para hot dog.
1 Taza de uvas

Picadillo

Caldo de pollo con verduras.
2 Tortillas de maíz.
1 1/2 Tazas de picadillo.
Zanahoria y Salsa de tomate.
Ensalada de nopales con pico de gallo.

Fruta

1 Taza de papaya.
4 Cucharadas de queso cottage.
1 Taza de granola.

Viernes

Tostada

2 Tostadas sin grasa.
2 Huevos encima.
Untada de frijoles.
Salsa.
Tuna.

Medallones de pollo

Sopa de verduras.
1/2 Taza de arroz.
1 Tortilla de maíz.
1 Pechuga aplanada rellena de

Tacos de frijoles

Hojas de lechuga.
1/2 Taza de frijoles.
30 Gramos de queso panela.
2 Tortillas de maíz.

Sábado

Claras

2 Claras de huevo.
1 Rebanada de pechuga de pavo.
2 Panes tostados con mermelada sin azúcar.
1 Taza de papaya.

Torta

1 Bolillo.
1 Rebanada de pechuga de pavo.
2 Trozos de queso panela.
Lechuga, jicama, cebolla, germen de alfalfa.
Chiles.
1 Alegria mediana.

Quesadilla

2 Tortillas de maíz.
1 Trozo de queso panela light ó Oaxaca.
Champiñones cocidos con epazote.

SEMANA 4

¿Cuál es tu meta esta semana?

(Cambio de hábitos alimenticios, aumentar tu actividad física, mejorar tu rendimiento físico, etc.)

Mi meta es...

NO OLVIDES

 **2 litros de agua** (TODOS LOS DÍAS)

 **Tres comidas y dos colaciones**

 **Horas de ejercicio** (NÚMERO DE HORAS)

 **Suplementos alimenticios de calidad**

RETO DE LA SEMANA:

(Supera tu reto anterior, no importa si solamente es una sentadilla más, jamás te quedes con lo mismo, ¡siempre uno más!).

Menú

sugerido de la semana...

Aunque los cambios en tu estilo de vida se notarán de forma positiva, siempre es importante consultar a un nutriólogo al momento de realizar transiciones en tus hábitos alimenticios. No olvides consultar a un profesional para complementar tu nuevo plan de vida.

Desayuno Comida Cena

Lunes

Cereal con leche

1/2 Taza de cereal de fibra.
1 Vaso con leche o un vaso de leche de soya light.
Gelatina light (LIBRE).
1 Tuna.

Enchiladas

Sopa de verduras libre.
2 Tortillas de maíz.
1 Pechuga de pollo grande.
Ensalada de lechuga, cebolla.
Salsa verde.

Ensalada de pollo

Lechugas, jitomates, apio etc.
60 Gramos de pollo a la plancha en tiras.
2 Tostadas horneadas.

Martes

Fruta con queso

2 Cucharadas de queso cottage.
1 Taza de granola.
1 Taza de papaya.

Pollo

Sopa de verduras libre.
1/2 Taza de arroz sin grasa.
1 Tortilla de maíz.
1 Pechuga de pollo grande.
Jicamas, zanahorias, pepinos con chile en polvo.

Huevo

2 Claras de huevo.
Salsa verde.
2 Tortillas de maíz.

Miércoles

Nopal asado

1 Nopal asado.
1 Rebanada de pechuga de pavo.
30 Gramos de queso Oaxaca.
Frijoles untados.
1 Tuna.

Salpicón

Sopa de espinacas.
2 Tostadas horneadas.
Jicama, zanahoria, lechuga, champiñones, jitomate, cebolla.
1 Bistec de res desmenuzado (grande).

Ensalada de jamón

Lechuga.
1 Rebanada de jamón.
30 Gramos de queso panela.
2 Tostadas horneadas.

Jueves

Hot dog

1 Salchichas asadas.
1 Pan para hot dog.
1 Taza de uvas

Picadillo

Caldo de pollo con verduras.
2 Tortillas de maíz.
1 1/2 Tazas de picadillo.
Zanahoria y Salsa de tomate.
Ensalada de nopales con pico de gallo.

Fruta

1 Taza de papaya.
4 Cucharadas de queso cottage.
1 Taza de granola.

Viernes

Tostada

2 Tostadas sin grasa.
2 Huevos encima.
Untada de frijoles.
Salsa.
Tuna.

Medallones de pollo

Sopa de verduras.
1/2 Taza de arroz.
1 Tortilla de maíz.
1 Pechuga aplanada rellena de

Tacos de frijoles

Hojas de lechuga.
1/2 Taza de frijoles.
30 Gramos de queso panela.
2 Tortillas de maíz.

Sábado

Claras

2 Claras de huevo.
1 Rebanada de pechuga de pavo.
2 Panes tostados con mermelada sin azúcar.
1 Taza de papaya.

Torta

1 Bolillo.
1 Rebanada de pechuga de pavo.
2 Trozos de queso panela.
Lechuga, jicama, cebolla, germen de alfalfa.
Chiles.
1 Alegria mediana.

Quesadilla

2 Tortillas de maíz.
1 Trozo de queso panela light 0 Oaxaca.
Champiñones cocidos con epazote.





¡SÉ UN CAMPEÓN!

B4Life