

LAS 10 PODEROSAS PAUTAS

Manera ridículamente fácil de recuperar el equilibrio de tu cuerpo y prepararlo para la dieta de pérdida de peso, desintoxicación del cuerpo o eliminación de la celulitis.



**¡EMPIEZA HOY Y VE LA
DIFERENCIA!**

“La manera de empezar es dejar de hablar y empezar a actuar.”

—Walt Disney

¡EMPIEZA HOY Y VE LA DIFERENCIA!

¿Alguna vez has notado que eres más productiva, feliz y tranquila cuando limpias tu entorno, - tu apartamento, habitación u oficina? Es lo mismo con tu cuerpo. No importa cuál sea tu objetivo de salud, desde perder peso hasta aumentar el brillo de tu piel o lograr una buena salud.

¡Demuestra amor a tu cuerpo con estas pautas fáciles de seguir y te déjate sorprender de tu bienestar mejorado! Con la ayuda de nuestros productos solo potenciarás los resultados.

¿QUÉ PUEDES ESPERAR AL RESPETAR LAS 10 PODEROSAS PAUTAS?:

- Limpiarás el cuerpo
- Acelerarás el metabolismo de grasas
- Dormirás mejor
- Tendrás más energía
- Despejarás tu piel
- Eliminarás el agua retenida
- Serás más feliz
- Ya no te sentirás hinchada
- Reducirás tus antojos



NOTA AL PIE:

Si llevas un estilo de vida poco saludable, existe la posibilidad de que estés un poco de mal humor durante un par de días. Sin embargo, pronto notarás un cambio positivo. Te lo prometemos.

LAS 10 PODEROSAS PAUTAS

10 pautas fáciles de seguir para una vida más feliz y más saludable

1. COMIENZA EL DÍA CON AGUA TIBIA DE LIMÓN.

¿Qué hará por ti?: Es importante hidratar tu cuerpo a primera hora de la mañana, ya que estuviste ayunando toda la noche. Incluso un vaso de agua tibia despertará tu metabolismo. Esto no solo hará que las cosas empiecen a moverse y que vayas al baño, sino también orinarás más durante las primeras horas del día y así eliminarás las toxinas y el agua excesiva que tu cuerpo está reteniendo.

Resultado: Más energía desde el principio, mejor digestión, menos hinchazón y menos agua retenida.

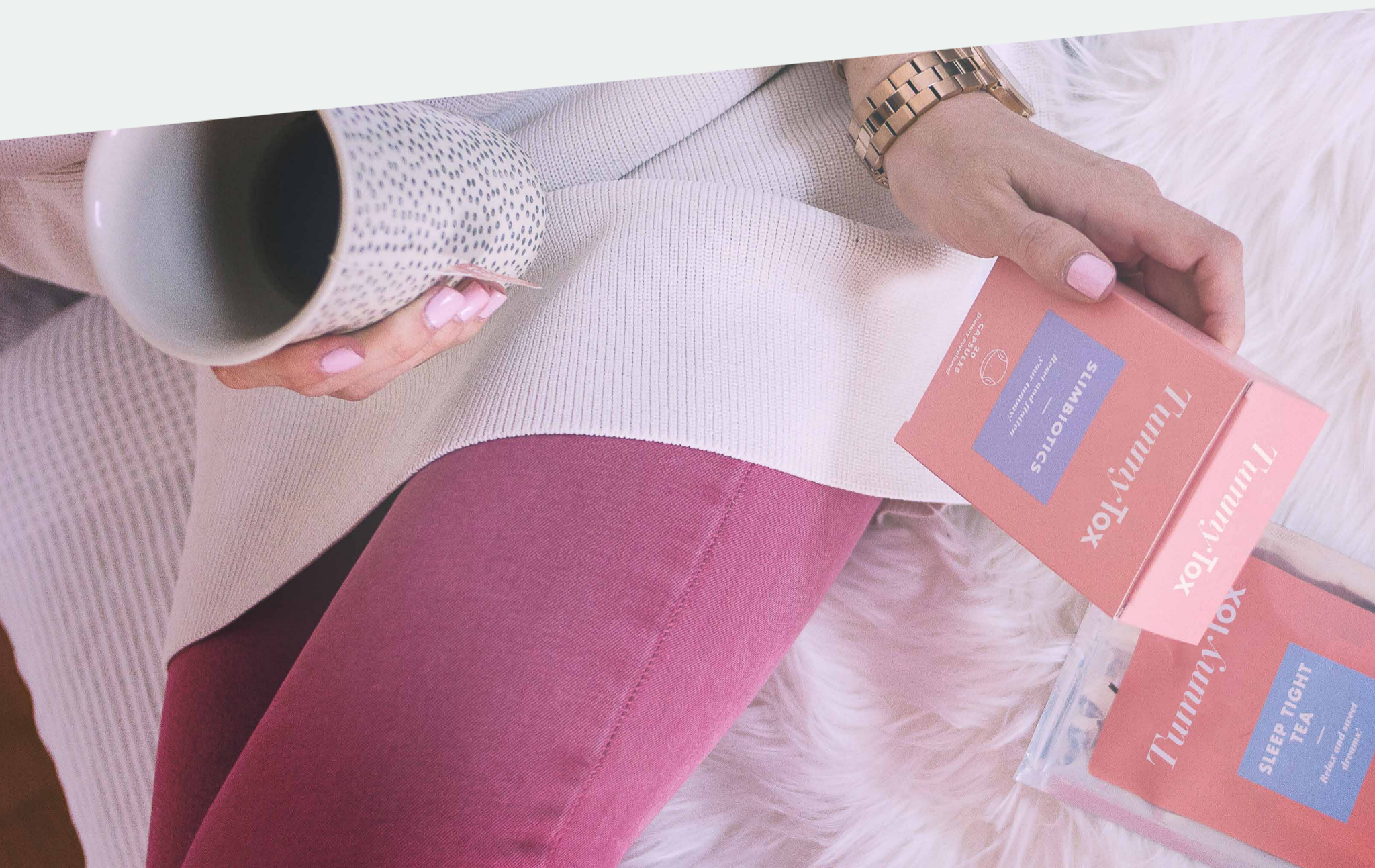


2. COME UN PROBIÓTICO CADA MAÑANA DURANTE 30 DÍAS

(toma una cápsula o una cucharada de vinagre de sidra de manzana mezclada en el agua de limón).

Cosa farà per te: Lo sapevi che il 70-80% del tuo sistema immunitario si trova nel tuo intestino? Inoltre, circa 20 processi ormonali e 100 milioni di neuroni sono collegati al tuo intestino - ecco perché devi mantenerlo sano per sentirti in equilibrio, avere molta energia, non accumulare il grasso in eccesso e combattere tutti i germi cattivi che attaccano il tuo corpo ogni giorno.

Risultato: Dipende dallo stato attuale del tuo intestino, ma quasi tutti notano alcuni miglioramenti nei primi giorni di assunzione di probiotici. Digestione migliore, miglior umore e meno gonfiore.



3. CADA MAÑANA, HAZ UN ENTRENAMIENTO INTENSO DE 5 MINUTOS PARA AUMENTAR EL RITMO CARDÍACO.

¿Qué hará por ti?: Tómalo de esta manera. Tomar 5 minutos cada mañana es posible, sin importar cuán ocupado esté tu horario. Esto significa que incluso si no haces nada más, has incluido 5 minutos de entrenamiento a tu rutina diaria. Pero estos 5 minutos tendrán un efecto doble. ¿Por qué? Hacer ejercicio antes del desayuno activará tus reservas de energía porque estuviste ayunando toda la noche. Además, las hormonas cruciales que ayudan a desarrollar la masa muscular magra se elevan por la mañana.

¿Qué debes hacer?: Configura el temporizador en una cuenta regresiva de 5 minutos. Luego, toma 60 segundos para cada ejercicio: saltos, sentadillas, mountain climbers, abdominales, correr en el lugar...

Resultados: Tendrás más energía desde el principio, y te darás cuenta de que estás eligiendo comida más saludable durante el día. Notarás un cambio positivo en tu estado de ánimo después de algunos días.



4. COME 4 TAZAS DE VERDURAS TODOS LOS DÍAS O BEBE UN VASO DE ZUMO VERDE.

¿Qué hará por ti?: No solo te llenará con vitaminas A, C y K, y fibra soluble en agua (si comerás verduras, no zumos) que tiene un efecto positivo en la digestión, la regeneración de la piel, y el mecanismo de la defensa natural del cuerpo, comer suficientes verduras cada día también de ayudará a perder peso. Ha sido comprobado que los tilacoides (pigmentos y enzimas que se encuentran principalmente en las verduras de hoja verde) actúan como supresores de apetito. Si añades verduras a tu comida, te sentirás más saciada, pero comerás menos.

Resultado: Sigue los consejos en esta guía y notarás un par de cambios: te resultará más fácil seguir a tu dieta, tendrás menos antojos y más energía para hacer las tareas diarias y entrenar.



5. NO OLVIDES TOMAR OMEGA 3

Todos los días come una cucharada de semillas de lino molinas o semillas de chía. También puedes tomar una cápsula de aceite de pescado o comer salmón.

¿Qué hará por ti?: Al comer suficientes alimentos ricos en Omega 3 (o tomar suplementos) no verás resultados inmediatos. Sin embargo, ingerir Omega 3 durante el tiempo suficiente, literalmente puede salvarte la vida.

Resultados: Ha sido demostrado que Omega 3 reduce la ansiedad y los cambios de humor, mejora la salud visual, disminuye los factores de riesgo de la enfermedad cardíaca, ayuda a perder grasa abdominal, combatir la inflamación, enfermedades autoinmunes, apoyar la salud del hígado y dormir bien. Además, puede incluso aliviar los dolores menstruales.



6. ELIMINA LOS PRODUCTOS LÁCTEOS DURANTE 10 DÍAS.

¿Qué hará por ti?: No estamos diciendo que los productos lácteos sean malos. Sin embargo, muchas personas ni siquiera notan que los lácteos no les convienen. Si te sientes hinchada o llena de gases, luchando contra el acné o tienes malestar estomacal, puede ser que los lácteos afectan tu cuerpo. Lo mejor que puedes hacer para estar segura es eliminarlos de tu dieta durante 10 días y observar tu cuerpo. Si notas cambios positivos, piensa en eliminarlos de tu dieta para siempre.

Resultados: Notarás un cambio positivo solo si los productos lácteos están causando problemas en tu cuerpo. Sin embargo, dado que el helado, la crema y el queso están muy ricos en calorías, y que a menudo los comemos en cantidades excesivas, es posible que notes que estás perdiendo peso.



7. ENFÓCATE EN ALIMENTOS INTEGRALES DURANTE 10 DÍAS.

¿Qué hará por ti?: No solo que los alimentos integrales son más saludables, sino que también pueden ayudarte a perder peso. Y no, no es solo porque contienen fibra, micronutrientes esenciales y te hacen sentir llena más rápido y por más tiempo.

Los estudios demostraron que comer alimentos integrales puede resultar en ingerir menos calorías diariamente. ¿Por qué? Bueno, cuando se trata de comida, no se trata solo de cantidad que se consume. Se trata de cuánto se absorbe. Mientras más alimentos procesados consumamos, más fácil lo absorbemos todo. Los alimentos integrales menos procesados no se digieren tan rápido, y permanecen no digeridos hasta cierto punto, lo que significa menos calorías. ¿Qué significa eso? Es más fácil digerir la comida cocinada que la cruda. Los batidos de frutas son más fáciles de digerir que los alimentos integrales. La proteína de suero es más fácil de digerir que el queso cottage, por ejemplo. Además, las personas tienden a comer cantidades excesivas de alimentos altamente procesados, que contienen potenciadores de sabor, edulcorantes y aceites agregados.

Resultados: Comer alimentos integrales no procesados te mantendrá llena por más tiempo y deberás notar que estás perdiendo peso (especialmente si tu dieta en este momento se basa en alimentos altamente procesados).



8. 3 SEMANAS POR MES, DISMINUYE EL CONSUMO DE ALCOHOL A 1 DÍA POR SEMANA.

¿Qué hará por ti?: Sí, una copa de vino o una pinta de cerveza de una vez en cuando supuestamente está buena para tu salud, ya que contiene antioxidantes y probióticos y relaja el cuerpo y la mente. Sin embargo, puedes obtener los mismos beneficios de fuentes más saludables, como el chocolate negro, el chucrut o la meditación, el yoga y el baile. Nunca olvides que el alcohol está clasificado como carcinógeno del grupo 1. El alcohol no es un alimento saludable, ya que carga el cuerpo y contiene calorías vacías, lo cual es muy malo si estás tratando de perder peso.

Resultados: Si seguirás este régimen, la grasa abdominal empezará a desaparecer. Además, algunas personas notan mejor sueño y un estado de ánimo más brillante si beben menos alcohol.



9. POR LA TARDE TOMA UNA CAMINATA DE 15 MINUTOS.

¿Qué hará por ti?: Tal vez esto no te parece mucho. Pero sinceramente, ninguna de estas 10 poderosas pautas no es muy exigente. Sin embargo, puede tener un gran impacto. Los 15 minutos de caminar al día en una semana se combinan en 105 minutos de movimiento. Esto significa aproximadamente 252 kcal por semana, 1080 kcal por mes y 12960 kcal por año. Para derretir un kilo de grasa, necesitas quemar aproximadamente 7700 kcal. Esto significa que puedes quemar casi 2 kilos de grasa cada año solo con caminar 15 minutos al día.

Resultados: El movimiento diario es esencial para nuestra salud. Caminar en la naturaleza ayuda a mantener articulaciones y músculos saludables, reduce los niveles de estrés y te ayuda a dormir mejor. Además, disfrutarás de aire fresco todos los días, lo que puede mejorar la inmunidad, la digestión y mantener los pulmones sanos.



10. DUERME POR LO MENOS 7 HORAS POR NOCHE.

¿Qué hará por ti?: Un porcentaje alarmante de la población no duerme lo suficiente. Aunque no hay ningún secreto, el cuerpo humano necesita 7-8 horas de sueño cada noche. ¿Por qué? La falta de sueño no solo puede arruinar nuestra salud, sino también nos puede engordar.

Ha sido demostrado que las personas privadas de sueño pueden comer hasta 1000 calorías más que los están bien descansados, y ni siquiera lo notan. Ellos automáticamente eligen alimentos altos en calorías y picotean más. Además, no dormir suficiente puede causar el hígado graso y el aumento de los niveles de cortisol. Ambos son muy malos si estamos tratando de perder algo de peso.

Resultados: Dormir lo suficiente puede cambiar la vida. Tendrás más energía, estarás de mejor humor, tendrás más fuerza de voluntad, seguir la dieta te parecerá más fácil y tu deseo de estar activo debería regresar. Además, ¿sabes que las personas bien descansadas pierden grasa el 45% más rápido que las personas privadas de sueño? Los estudios demuestran que si duermes lo suficiente, puedes perder hasta 6,8 kg cada año.



TummyTox

– el mejor amigo de tu cuerpo

DAILY KICK & SLEEP TIGHT TEA

¡Lléname de energía con Daily Kick Tea, luego relájate y desintoxícate mientras duermes con Sleep Tight Tea!



SIGUE LEYENDO

SKINNY ME TEA

Una deliciosa mezcla de té con ingredientes seleccionados con cuidado te proporcionará toda la ayuda que necesitas para perder peso.

SIGUE LEYENDO



BEAUTY DRINK

Desbloquea el verdadero potencial de tu belleza con el colágeno marino de tipo 1 y nutre tu piel, cabello y uñas.

SIGUE LEYENDO

FAT BURNER DRINK

¡Ahora aún más fuerte - el Fat Burner drink con la fórmula nueva y mejorada que te ayudará a quemar el 16% más de grasa!

SIGUE LEYENDO



DRAINING DRINK

Con Draining Drink finalmente eliminarás el agua retenida y la celulitis y te desharás de las camisetas anchas.

SIGUE LEYENDO

SLIMBIOTICS

Una buena combinación de probióticos es la base de cualquier régimen de adelgazamiento eficiente.

SIGUE LEYENDO



SLIMMING GEL

Descubre el toque mágico del gel quemagrasa que tonifica la piel y reduce la celulitis.

SIGUE LEYENDO