



# GUÍA DESAFÍO 3 DÍAS

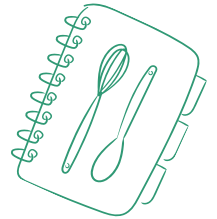
Bienvenido/a. Has dado el primer paso hacia una transformación saludable. Durante estos tres días, aprenderás a alimentarte de manera equilibrada, sin pasar hambre, y comenzarás a notar los primeros cambios en tu bienestar. ¡Estás en el camino correcto!

# ¿QUÉ ESPERAR DEL DESAFÍO DE 3 DÍAS?

Todo lo que necesitas está en esta guía: Los platos a preparar, la lista de la compra y más. ¡Prepárate para empezar! (las recetas escritas y en video las recibirás cada día)

1

Comida deliciosa y saludable: Recetas fáciles y rápidas diseñadas por nutricionistas.



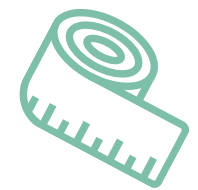
2

Apoyo constante: Recibirás consejos diarios y videos que te guiarán paso a paso.



3

Resultados visibles: Comenzarás a sentirte menos hinchado/a y más ligero/a desde el primer día.



*\* Cada día recibirás las recetas detalladas tanto por escrito como en un video por email a primera hora de la mañana. Todas las recetas son de preparación muy rápida y muy sencilla.*

# LISTA DE LA COMPRA:



## Frutas:

- Kiwi, pera, manzana, aguacate, limón
- Frutos del bosque: fresas, frambuesas, arándanos, granada

## Vegetales:

- Tomates (normales y cherry), zanahorias, berenjena, calabacín
- Brócoli o bimi, cebolla morada, champiñones, ajo, rúcula, canónigos, pimiento rojo

## Frutos secos y semillas:

- Almendras (al natural o tostadas), semillas de chía

## Cereales:

- Pan integral, pan de molde integral, quinoa

## Lácteos:

- Queso cottage, yogur natural sin azúcar o edulcorado
- Leche semidesnatada o bebida vegetal sin azúcar
- Queso ricotta, queso fresco

## Carnes:

- Pechuga de pavo o pollo

## Pescados y marisco:

- Atún en conserva al natural
- Dorada, merluza, bacalao, trucha o lubina en rodajas/filetes
- Langostinos

## Legumbres:

- Garbanzos o garbanzos cocidos en conserva

## Huevos

## Especias, hierbas y otros:

- Orégano, romero, tomillo, pimienta negra molida
- Comino en polvo, perejil fresco, ajo en polvo
- Pimentón dulce, cúrcuma, albahaca fresca
- Café o té sin azúcar, guisantes en conserva
- Vinagre de vino o vinagre de manzana
- Aceite de oliva virgen extra

Esta lista está basada en el menú sugerido, esta totalmente balanceado y enfocado en la desinflamación

# DÍA 1 Lunes:

## DESAYUNO:

Café solo o té sin azúcar. Un bol con yogur natural sin azúcar o yogur 0.0 con una pera troceada y media cucharada de postre de semillas de chía

## ALMUERZO:

Una fruta de temporada (pera, manzana, plátano, naranja, piña, etc.)

## COMIDA:

### QUINOA CON AGUACATE, LANGOSTINOS Y VERDURAS

- Quinoa 60g (vasito de quinoa cocida 125g)
- Aguacate 40g
- Calabacín 100g
- Cebolla morada 20g
- Langostinos de tamaño mediano 5u (250g)
- Limón
- Sal, pimienta, orégano, comino en polvo, perejil fresco
- Aceite de oliva virgen extra



Las recetas detalladas escritas y en video te la mandaremos cada mañana. Todas son de preparación muy rápida y muy sencilla

## MERIENDA:

Pan integral (40g) con queso cottage (2 cucharadas soperas) y una rodaja de tomate

## CENA:

### DORADA CON VERDURAS AL HORNO

- Dorada u otro pescado en rodaja o filete (merluza, bacalao, trucha, lubina) 200g
- Berenjena 100g
- Calabacín 100g
- Bimi o brócoli 100g
- Romero, tomillo, sal, limón
- Aceite de oliva virgen extra



## NOTAS:

- La bebida para acompañar las comidas debe ser agua.
- El postre puede ser té, café solo o infusión sin azúcar.

# DÍA 2 Martes:

## DESAYUNO:

Leche semidesnatada con café o descafeinado o té sin azúcar. Rebanada de pan de molde integral (25g) con aguacate (40g) y una rodaja de tomate

## ALMUERZO:

Una fruta de temporada (pera, manzana, plátano, naranja, piña, etc.)

## COMIDA:

### GARBANZOS TOSTADOS CON HUEVO Y TOMATE

- Garbanzo 70g (garbanzo cocido 200g)
- Huevo 1u
- Tomate 1u mediana
- Cebolla morada 30g
- Limón
- Perejil o cilantro fresco
- Sal, comino, ajo en polvo, pimentón dulce, cúrcuma, pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra



Las recetas detalladas escritas y en video te la mandaremos cada mañana. Todas son de preparación muy rápida y muy sencilla

## MERIENDA:

Rebanada de pan de molde integral (25g) con atún al natural (40g) y una rodaja de tomate

## CENA:

### PECHUGA DE POLLO CON CHAMPIÑONES

- Pechuga de pollo o pavo 150g
- Champiñones 150g
- Ajo ½ diente
- Sal, ajo en polvo, pimienta negra, perejil, romero, tomillo
- Aceite de oliva virgen extra



## NOTAS:

No te preocupes si echas de menos algún alimento. Son solamente 3 días, para que pierdas la hinchazón que pudieras tener lo más rápido posible

# DÍA 3 Miércoles:

## DESAYUNO:

Café solo o té sin azúcar. Un bol con un yogur natural sin azúcar o yogur 0.0 con un kiwi troceado u otra fruta y almendras tostadas (10g)

## ALMUERZO:

Una fruta de temporada (pera, manzana, plátano, naranja, piña, etc.).

## COMIDA:

### ENSALADA DE FRUTOS DEL BOSQUE. SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS

- Rúcula y canónigos 50g
- Frutos del bosque (fresas, frambuesas, arándanos, granada o fruta de temporada) 150g
- Pechuga de pollo cortada en trozos 150g
- Zanahoria 1u
- Guisantes cocidos en conserva 50g
- Pimiento rojo 40g
- Cebolla 35g
- Ajo ½ diente
- Sal, pimienta, comino en polvo
- Vinagre de vino, vinagre de manzana o limón
- Aceite de oliva virgen extra



Las recetas detalladas escritas y en video te la mandaremos cada mañana. Todas son de preparación muy rápida y muy sencilla

## MERIENDA:

Yogur natural sin azúcar o yogur 0.0 con un kiwi cortado en trozos o una rodaja de piña

## CENA:

### NOODLES DE CALABACÍN CON TOMATE, QUESO Y ATÚN

- Calabacín 1u (300g)
- Tomates cherry 100g
- Queso fresco 50g
- Ajo
- Atún al natural 56g
- Sal, hojas de albahaca, pimienta, orégano
- Aceite de oliva virgen extra



¿Te das cuenta de que ya estás terminando tu desafío? Ya habrás notado cambios en cómo te sientes y tu energía, pero lo mejor está por venir. El próximo paso te permitirá consolidar estos resultados y alcanzar tu mejor versión. Habla con tu asesor/a hoy para saber cómo continuar y alcanzar una transformación duradera y completa.

# EL DESAFÍO DE 3 DÍAS forma parte de un plan y esta es la primera fase.

EL PROGRAMA COMPLETO **INCLUYE:**



DESAYUNO	COMIDA	CENA
Naranja + leche con avena (porridge)	Ensalada multicolor de lentejas, zanahoria, piña y nueces	Puré de ve con semi calamare planci
Yogur natural con trocitos de manzana + galletas integrales caseras	Arroz integral con champiñones + huevo a la plancha	Berenjer microon rellena de picad
Rebanada de pan con pavo y vaso de leche	Merluza al microondas en base de calabacín y cebolla	Sopa de l con verdu trocitos de
Macedonia de frutas y almendras con yogur natural	Tortilla de patata con zanahoria + ensalada de pepino	Hamburgue garbanzo rodajas de t con orég

**3** PLANING DIARIO DE COMIDA Y RECETAS



# Y mucho más

# LOS MOTIVOS DEL FRACASO

Aclaremos los motivos de **FRACASO** al intentar mantener tu peso bajo control y conseguir la figura deseada, el plan completo de nuestro método va enfocado en que no exista posibilidad de fracaso



Es cierto que hay metabolismos diferentes, sin embargo la razón principal del sobrepeso es no tener los hábitos adecuados

Algunas creencias erróneas que nos impiden alcanzar resultados:


“  
**Para perder peso hay que pasar hambre**  
”

**No es necesario pasar hambre: Comer bien es la clave, no comer menos.**

**No necesitas hacer ejercicio excesivo: Lo más importante es llevar una vida activa y saludable. El 80% de tu éxito está en la alimentación.**

“  
**Para perder peso hay que matarse a hacer deporte**  
”





**ESTÁS  
MÁS  
CERCA  
QUE  
NUNCA DE  
LOGRARLO  
¡TÚ  
PUEDES!**