

# GUÍA HCG



LA INFORMACIÓN INCLUIDA EN  
ESTA PRESENTACIÓN NO HA SIDO  
EVALUADA POR LA  
ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS  
Y MEDICAMENTOS. ESTOS  
PRODUCTOS NO ESTÁN  
ELABORADOS PARA  
DIAGNOSTICAR, TRATAR, CURAR O  
PREVENIR NINGUNA ENFERMEDAD.

# INGREDIENTES

- GLYCOPEPTIDE STIMULATING COMPLEX
- L-ARGININE (ALPHA-KETOGLUTARATE)
- L-ORNITHINE (ALPHA-KETOGLUTARATE)
- HUPERZINE A (HUPERZIA SERRATA 1%)
- N-ACETYL-L-CARNITINE
- GREEN TEA LEAF EXTRACT (CAMELLIA SINENSIS) (DECAFFEINATED) 98%
- PHOLYPHENOLS 50% EGCG
- SAFFROLITE SAFFRON EXTRACT (CROCUS SATIVUS) (STANDARDIZED FOR SAFRANAL)
- BLACK COHOSH (CIMICIFUGA RACEMOSA ROOT EXTRACT) (STD. TO 2.5% TRIPERPENOIDS)
- GLUCOMANNAN





# ¿QUÉ ES HCG?

- **ES UNA FÓRMULA NATURAL CON RÁPIDA ABSORCIÓN QUE ACTIVA EL HIPOTÁLAMO PARA LIBERAR Y MOVILIZAR LA GRASA (EXTRA) ANORMAL QUE USTED ESTÁ TRANSPORTANDO PARA QUE SU CUERPO LA USE COMO FUENTE DE ENERGÍA O COMIDA.**
- **POR LO TANTO, CUANDO INGIERES UNA DIETA MUY BAJA EN CALORÍAS, LAS CÁPSULAS HCG PUEDEN AYUDAR AL CUERPO A COMPENSAR LA DIFERENCIA EN LAS CALORÍAS QUE NECESITA PARA FUNCIONAR.**
- **HCG ACTIVA LA HORMONA HCG NATURAL EN SU CUERPO**
- **PUEDES BAJAR HASTA 1-2 LIBRAS DIARIAS**
- **SU GRASA ALMACENADA AYUDARÁ APOYAR SUS NECESIDADES CALÓRICAS DIARIAS.**
- **QUEMARÁ LA GRASA DE LAS ÁREAS QUE SON TÍPICAMENTE DIFÍCILES DE REDUCIR.**
- **MOVILIZA LA GRASA, MEJORA EL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO, AUMENTA LOS NIVELES DE ENERGÍA, MEJORA EL FLUJO SANGUÍNEO Y EL CORAZÓN, RELAJA LOS VASOS SANGUÍNEOS, CONTROLA EL HAMBRE, PIEL MÁS SALUDABLE.**
- **TRABAJA PARA HOMBRES Y MUJERES.**



# ¿QUIÉN PUEDE UTILIZAR EL PLAN HCG?

- **EL HCG FUNCIONA PARA CASI TODOS, JÓVENES, ANCIANOS, HOMBRES Y MUJERES. PUEDE UTILIZAR NUESTRA FÓRMULA SI SU VALOR DE IMC NO ES INFERIOR A 20.**
- **NO USE NUESTRA FÓRMULA SI ESTÁ EMBARAZADA O AMAMANTANDO.**
- **LOS NIÑOS PEQUEÑOS MENORES DE 18 AÑOS DEBEN HABLAR PRIMERO CON SU MÉDICO.**



# ¿CÓMO EMPEZAR?

- **COMIENZE SU PRIMER DÍA DE PROTOCOLO PESÁNDOSE A PRIMERA HORA DE LA MAÑANA DESPUÉS DE VACIAR SU VEJIGA. A PARTIR DE ENTONCES, PÉSESE CADA MAÑANA DESPUÉS DE VACIAR SU VEJIGA, IDEALMENTE SIN ROPA O USANDO LO MISMO CADA VEZ QUE SE PESE. ES BUENO ANOTAR SU PESO A DIARIO**
- **EN SU PRIMER DÍA DE PROTOCOLO, TOME SUS MEDIDAS. ES MEJOR HACERLO DESNUDO O SOLO CON ROPA INTERIOR. ASEGÚRESE DE USAR LA MISMA ROPA INTERIOR CADA VEZ QUE MIDA, QUE DEBE SER UNA VEZ A LA SEMANA DURANTE EL TRANCURSO DEL TRATAMIENTO. NO LO APRIETE.**



# USO SUGERIDO

**LAS HCG SE TOMAN 2 VECES AL DÍA:**

- **1 CÁPSULA 30 MINUTOS ANTES DEL DESAYUNO**
- **1 CÁPSULA 30 MINUTOS ANTES DE LA CENA.**

**PARA MEJORES RESULTADOS SE RECOMIENDA ACOMPAÑARLO CON UNA DIETA DE 500 CALORÍAS DIARIAS.**

- **EN EL CASO DE LAS DAMAS INICIE CON LAS HCG UN DÍA DESPUÉS DE HABER FINALIZADO SU PERIODO MENSTRUAL.**



# PROTOCOLO HCG DEL DR SIMEONS

LA DIETA DEL DR SIMEONS CONSTA DE 3 FASES, DEBES SEGUIR EL PROTOCOLO AL DETALLE PARA LOGRAR TUS OBJETIVOS RÁPIDAMENTE.

- FASE I DE RECARGA: DÍA 1 Y 2 DÍAS DE CARGA.
- FASE II DE PERDIDA DE PESO: DÍA 3 AL 30 CONSUMO DE 500 CALORÍAS DIARIAS.
- FASE III DE ESTABILIZACIÓN: MANTENIMIENTO DE TRANSICIÓN FINAL.

NOTA: AL COMENZAR SU PLAN DE HCG, SU CUERPO PUEDE REACCIONAR AL GRAN AJUSTE EN LA ALIMENTACIÓN, YA QUE ESTA PUEDE SER UNA DIETA COMPLETAMENTE DIFERENTE A LA QUE SU CUERPO ESTÁ ACOSTUMBRADO. LA GENTE REACCIONA A ESTE CAMBIO DE MANERA DIFERENTE. POR EJEMPLO, ALGUNAS PERSONAS PUEDEN SENTIR HAMBRE DURANTE LOS PRIMEROS 7 A 10 DÍAS A MEDIDA QUE SUS CUERPOS SE ADAPTAN; OTROS PUEDE QUE NUNCA SIENTAN HAMBRE DESDE EL PRINCIPIO. LOS DOLORES DE CABEZA INICIALES SON COMUNES, PERO RARA VEZ DURAN MÁS DE UNA SEMANA. TRATE DE SER PACIENTE Y PERMITA QUE SU CUERPO SE ADAPTE A ESTOS CAMBIOS.



# FASE I DE RECARGA

**SE UTILIZA EL DÍA 1 Y 2. TOME 1 CÁPSULA DE HCG 2 VECES AL DÍA CON EL ESTÓMAGO VACIO CON UN VASO LLENO DE AGUA, LA PRIMERA 30 MINUTOS ANTES DEL DESAYUNO Y LA SEGUNDA 30 MINUTOS ANTES DE LA CENA.**

**EN ESTOS DOS DÍAS DEBES CONSUMIR TODO TIPO DE ALIMENTO GRASO: POSTRES, GRASA, MANTEQUILLA, FRITURA ETC. ESTOS DÍAS SON MUY IMPORTANTES PUES ES AQUÍ DONDE SE CONSTRUYE LA ENERGÍA QUE NECESITARÁS PARA AYUDAR A LA TRANSICIÓN DE LA DIETA DE 500 CALORÍAS.**



# FASE II DE PERDIDA DE PESO

- **EMPIEZA A PARTIR DEL DÍA 3 AL 30. TOMAR 2 CÁPSULAS DIARIAS SEGÚN LO SUGERIDO Y COMENZAR CON UNA DIETA DE 500 CALORÍAS.**
- **SI NO TIENES MUCHA ACTIVIDAD EN TU DÍA, HARÍAS LA DIETA DE LAS 500 CALORÍAS, PERO SI TIENES TRABAJO FÍSICO DIARIAMENTE (DEPORTISTA, ACTIVIDAD FÍSICA) DEBE COMPENSAR EL CONSUMO DE CALORÍAS CON LO QUE SE QUEMA EXTRA QUE PUEDE IR HASTA 750 CALORÍAS.**
- **DEBES PESARTE TODOS LOS DÍAS. DURANTE ESTA FASE DEBERÍAS ESTAR PERDIENDO PESO DÍA TRAS DÍA.**
- **ESTA FASE TIENE UNA DURACIÓN HASTA EL DÍA 30, SI HAS LLEGADO HASTA ESTE DÍA Y LOGRASTE ALCANZAR TUS OBJETIVOS, CONTINUARÁS TOMANDO LAS HCG INCREMENTANDO LA INGESTA CALÓRICA ENTRE 800-1,000 DIARIAS HASTA LLEGAR AL DÍA 40.**
- **SI LLEGASTE AL DÍA 30 Y NO LOGRASTE TU OBJETIVO, CONTINUARÁS CON LA DIETA Y LAS CÁPSULAS HCG HASTA LOGRAR TU META. NO DEBE CONTINUAR LA DIETA POR MÁS DE 42 DÍAS.**



# ALIMENTOS PERMITIDOS

## CARNES:

- PECHUGA DE POLLO
- TERNERA
- CARNE MAGRA (LONDON BROIL, SIRLOIN, TOP ROUND Y LOMO DE TERNERA)
- RIÑONES
- PESCADO BLANCO FRESCO (TILAPIA, CHILLO, MERO, DORADO)
- LANGOSTA
- CAMARÓN
- CANGREJOS

**USTED PUEDE TENER 2 PORCIONES DE CARNE AL DÍA. NO COMBINE LAS PORCIONES. CADA PORCIÓN ES DE 100 GRAMOS (3.5 OZ). LA CARNE SE PUEDE COCINAR AL HORNO, A LA PARRILLA O HIRVIENDO; NO USE NINGÚN ACEITE O GRASA.**

## VERDURAS:

- ESPINACAS
- ACELGA
- REMOLACHA
- ENSALADA VERDE
- TOMATES
- APIO O CELERY
- ACHICORIA
- HUERTA
- ALCARAVEA
- CEBOLLA
- RÁBANOS ROJOS
- PEPINOS
- ESPÁRRAGOS
- REPOLLO
- BRÓCOLI
- COLIFLOR

**SOLO UN TIPO DE VERDURA EN CADA COMIDA ES PERMITIDA, SIN EMBARGO, LOS TOMATES Y LAS CEBOLLAS PUEDEN SER SERVIDOS JUNTOS.**



# ALIMENTOS PERMITIDOS

## FRUTAS:

- MANZANA
- NARANJA
- FRESAS
- POMELO
- KIWI

2 FRUTAS AL DÍA, NO COMER AL MISMO TIEMPO.

## PANES:

- 1 TOSTADA MELBA
- 1 BREADSITCK GRISSINI

2 PAN AL DÍA PERO NO DEBE SER COMIDO AL MISMO TIEMPO.

## LÍQUIDOS:

- AGUA
- CAFÉ
- TEDIVINA
- 1 CUCHARADA DE LECHE AL DÍA
- FACTOR DIVINA (1 OZ AL DÍA)

LA CANTIDAD MINIMA PARA BEBER LIQUIDOS SON 2 LITROS DIARIOS.

## CONDIMENTOS:

- SAL, PIMIENTA, VINAGRE, MOSTAZA EN POLVO, AJO, ALBAHACA, PEREJIL, TOMILLO, MEJORANA, OREGANO. TODOS LOS CONDIMENTOS NATURALES.



# ¿CÓMO PASAR A LA SIGUIENTE FASE?

**SI ALCANZAS TU OBJETIVO DE PÉRDIDA DE PESO ANTES DE 30 DÍAS:**

- **SEGUIR TOMANDO LAS CÁPSULAS E INCREMENTAR LA INGESTA CALÓRICA DIARIA DE ENTRE 800-1000 CALORÍAS HASTA EL DÍA 40 O HASTA QUE ALCANCE SU OBJETIVO, LO QUE OCURRA PRIMERO.**
- **SI USTED TIENE MÁS PESO QUE PERDER, PUEDE COMENZAR OTRO CICLO DESPUÉS DEL PROTOCOLO DE LA FASE 3.**
- **NO SE SALTE NINGUNA FASE (2 O 3), ESTO ES CRUCIAL PARA EL ÉXITO DE SU PÉRDIDA DE PESO. EN CUALQUIER CASO, NO TOME LAS CÁPSULAS MÁS ALLÁ DE 40 DÍAS, NI PERMANEZCA EN LA DIETA BAJA EN CALORÍAS MÁS ALLÁ DE 42 DÍAS.**



# FASE 3

## MANTENIMIENTO DE TRANSICIÓN FINAL:

- LA FASE DE MANTENIMIENTO ES EL PERIODO DE 3 SEMANAS DESPUÉS DE HABER TERMINADO SUS CÁPSULAS HCG.
- DURANTE LAS PRÓXIMAS SEMANAS, SU CUERPO SE AJUSTARÁ PARA AYUDARLE A MANTENER FÁCILMENTE SU NUEVO PESO.
- DEBES PESARTE TODOS LOS DÍAS Y DEBES PERMANECER DENTRO DE 2 LIBRAS DE SU ÚLTIMO PESO CON LAS CÁPSULAS (ENCIMA O POR DEBAJO).
- NO SE PUEDE COMER AZÚCAR Y ALMIDÓN (CARBOHIDRATOS)
- COMER LOS MISMOS ALIMENTOS COMO EN SU DIETA BAJA EN CALORÍAS E INTRODUCIR GRADUALMENTE FRUTAS ADICIONALES, VERDURAS Y PROTEINAS EN SU DIETA.
- SE PUEDE COMER TODO TIPO DE VERDURAS Y LÁCTEOS (NO PASTAS, PANES, PASTELES, DULCES, ETC)
- EN ESTA FASE DEBES INCLUIR ENTRE 1,500-2,000 CALORÍAS DE LOS ALIMENTOS APROBADOS, PODRÁS COMER CUALQUIER ALIMENTO DE LA LISTA PERMITIDA SIN AUMENTAR DE PESO.
- SI AUMENTAS DE PESO DEBERÁS TENER UN DÍA DE CARNE, PUEDES ACOMPAÑARLO CON UN TOMATE O MANZANA GRANDE.



# ALIMENTOS PERMITIDOS FASE 3

## CARNES:

- CARNE DE RES
- CARNE DE CERDO
- ATÚN
- PESCADOS BLANCO (MERO, CHILLO, DORADO, TILAPIA...)
- PEPPERONI
- SALAMI
- PAVO
- SALMÓN
- PASTRAMI
- JAMÓN
- HUEVOS

**EVITAR: LAS CARNES COMO JAMÓN GLASEADO, TOCINO, SALCHICAS PROCESADAS, "HOT DOGS" O PERROS CALIENTES PROCESADOS.**

## VERDURAS:

- ESPINACAS
- ACELGA
- BROTES DE SOJA
- ALFALFA
- ENDIBIA
- BOK CHOY
- ACHICORIA
- ALCARAVEA
- PUERROS
- OKRA
- CASTAÑAS DE AGUA
- ALCARAVEA
- VEGETALES MARINOS (NORI, ETC)
- VERDES (LECHUGA, ESPINACA, ACELGA, ETC)
- VERDES ABUNDANTES (BERZA, COL RIZADA, MOSTAZA, ETC)
- CEBOLLA (CEBOLLETA, CEBOLLINES)
- REPOLLO
- HONGOS
- JÍCAMA
- AGUACATE
- PIMIENTOS (VERDES, ROJOS, JALAPEÑO)
- CALABAZA DE VERANO
- BERENJENA
- CORAZONES DE ALCACHOFA
- NABOS
- BRUSELAS



# ALIMENTOS PERMITIDOS FASE 3

## FRUTAS:

- ARÁNDANOS AGRIOS
- FRAMBUESA
- MORAS
- ARÁNDANOS
- POMELO
- ALBARICOQUES
- CIRUELAS
- DURAZNOS
- PERAS
- GUAYABA
- CEREZA
- PAPAYA

EVITAR: PLATANOS, KOBOLD, SANDÍA

## LÍQUIDOS:

- LECHE
- YOGUR NATURAL GRIEGO
- QUESO
- BATEADOR
- CREMA AGRIA

EVITAR: YOGUR ENDULZADO, YOGUR BAJO EN GRASA

## CONDIMENTOS:

- SAL, PIMIENTA, VINAGRE, MOSTAZA EN POLVO, AJO, ALBAHACA, PEREJIL, TOMILLO, MEJORANA, OREGANO, MAYONESA, SALSAS PICANTES SIN AZÚCAR, SALSAS SIN AZÚCAR, MANTEQUILLA DE MANÍ SIN AZÚCAR. TODOS LOS CONDIMENTOS NATURALES.



# ¿POR QUÉ NOS ESTANCAMOS?

**PRIMERO ASEGÚRESE DE NO DESVIARSE DE LA DIETA, YA QUE INCLUSO PEQUEÑOS ERRORES DIETÉTICOS PUEDEN CAUSAR UN ESTANCAMIENTO. ALGUNAS OTRAS CAUSAS DE ESTANCAMIENTO PODRÍAN SER:**

- **NO BEBER SUFICIENTE AGUA**
- **NO UTILIZO EL PRODUCTO CORRECTAMENTE**
- **CONDIMENTOS O ADEREZOS QUE CONTIENEN AZÚCARES.**
- **CAMBIÓ O COMENZÓ A USAR NUEVOS MEDICAMENTOS**
- **YA ESTÁ EN SU PESO CORPORAL IDEAL**
- **MUJERES (SU PERÍODO PUEDE ESTAR COMENZANDO)**
- **NO COMER TODAS TUS PROTEÍNAS**
- **AL POLLO SE LE INYECTA AZÚCAR**
- **ESFUERZO EXCESIVO, DEMASIADO EJERCICIO.**
- **FALTA DE SUEÑO (DE 8 A 9 HORAS ES ESENCIAL)**
- **ESTRÉS (EMOCIONAL Y FÍSICO)**
- **BEBIDAS ALCOHOLICAS**



# ¿CÓMO MANEJAR EL ESTANCAMIENTO?

**SI USTED LLEGA A ESTANCARSE DONDE NO PIERDES PESO DURANTE 2-4 DÍAS SEGUIDOS, NO SE DESANIME. ESTO ES MUY COMÚN. SU CUERPO SE ESTA AJUSTANDO A LA NUEVA DIETA BAJA EN CALORÍAS Y A UN NUEVO PESO. SUGERIMOS HACER UNA O TODAS DE LAS SIGUIENTES:**

- **BEBER MÁS AGUA. DEBE TOMAR POR LO MÍNIMO 3 LITROS DE AGUA AL DÍA.**
- **SUGERIMOS UN DÍA DE LA MANZANA. POR UN DÍA ENTERO COMER SÓLO MANZANA (HASTA 6 MANZANAS)**
- **TOME MÁS CÁPSULAS PARA AYUDAR A ROMPER EL ESTANCAMIENTO Y CONTINUAR CON SU PERDIDA DE PESO.**
- **HACER UN DÍA DE TEDIVINA PURO CON LAS COMIDAS.**
- **MIDETE Y PESATE. CUANDO UNO ESTA EN ESTANCAMIENTO EL CUERPO POR LO GENERAL ESTA RE-DISTRIBUYENDO EL PESO CORPORAL Y ESTA PERDIENDO PULGADAS AUN QUE NO BAJE DE PESO.**



# RECETAS

## CHILE

- 2# de carne picada o pollo
- 2 32 oz. mates latas en cubitos
- 1 taza. agua
- 1/2 cebolla blanca picada
- 4 dientes de ajo cortado en cuadritos
- 2 cucharaditas. polvo de ajo
- 1 cucharadita. comino
- 4 cucharaditas. polvo de chile
- Sal y pimienta al gusto



Cocine la carne molida hasta que esté hecho. Sacar de el sartén e poner en un colador y enjuague con agua caliente para eliminar toda la grasa. Volver a la sartén y añadir el resto de ingredientes. Cocine a fuego lento durante 20-30 minutos. Dividir en 8 porciones y paquetes. Refrigerar o congelar paquetes no utilizados para las comidas rápidas más tarde. Añadir una fruta para completar su comida. 8 porciones

## COL DE CARNE

- 4 oz. carne picada lavada con agua caliente.
- 1 mg de ajo o (a su gusto)
- 2 tazas de repollo rallado. Ponga la carne sobre el repollo y cocine. Complete la comida agregando fruta.
- 1 cabeza de iceberg
- 4 filetes de pechuga de pollo
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1 (8 oz.) De salsa de tomate
- ajo picado (al gusto)
- 1/2 cucharadita. sal marina
- 1/2 cucharadita. comino molido
- 2 tomates maduros
- 2 latas de tomates cortados en cubitos
- 1/2 cebolla blanca, cortada en cubitos
- 1/2 a 1 taza de cilantro, cortado en dados
- 6 cebollas verdes, cortados en cubitos
- 1 lata pequeña de chiles verdes
- 3 dientes de ajo, picados
- 1-t pimienta roja
- 1-T, Salt

# RECETAS

## ENVOLTURA DE LECUHA Y POLLO

En un sartén cocine el pollo y la cebolla hasta que el pollo este cocido y la cebolla este tierno. Corte el pollo en tiras anchas 1/4 pulgadas. Añadir la salsa de tomate, ajo, sal y comino. Cocine en fuego lento y cubierto entre 15-20 minutos. Para servir, ponga la mezcla de carne caliente sobre la lechuga y ponga su preferencia de rellenos. Enrolle estilo burrito y disfrute. Rinde para 10 porciones.



## SALSA DE JARDIN

- 1-t pimienta negro

Combinar el contenido en un recipiente grande. Si prefiere la salsa suave, mezclar en la licuadora durante unos segundos. Ponga en el refrigerador. 1 cucharada de salsa es igual a 10 calorías. Poner en ensaladas o carne para un gran sabor.

## CALDO DE POLLO HECHO EN CASA

- 6 100 gramos de trozos de pollo 8 tazas de agua
- 1/4 cucharadita. polvo de ajo
- 1/4 cucharadita. sal de cebolla
- 1/4 cucharadita. sal de apio
- 1/4 cucharadita. condimento para aves
- 1/4 cucharadita. pimienta negro
- 1/2 cucharadita. sal marina

Combine los ingredientes en una olla y cocinar hasta que el pollo esté cocido. Retire el pollo y refrigerar o congelar para usar en un momento posterior (6 porciones). Ponga dos tazas de caldo en un recipiente de tamaño mediano para hacer sopa o añadir unas cucharadas salteando verduras

## SOPA DE RABANO

- Los rábanos en rodajas o picadas
- 1-2 dientes de ajo picado
- 1 taza de caldo casero
- Sal y pimienta al gusto.

Mezcle todos los ingredientes en una cacerola y ponga a hervir. Reduzca el fuego y deje cocer en fuego bajo entre 10-15 minutos. Sirva inmediatamente.



## SOPA DE POLLO

- 2 tazas de caldo de pollo hecho en casa (puede sustituir 1 taza de agua 1 taza de caldo)
- 100 gramos de pollo cortadas en cubos
- 1-2 tazas de apio picado, los tomates o
- Mezcla de especias de aves de corral 1 hoja de laurel 1/2 T
- 2 dientes de ajo cortado en cuadritos
- La pimienta de cayena al gusto
- Sal y pimienta negro al gusto

Hierva el caldo de pollo en una cacerola con el ajo, la cebolla y pimienta. Mezcle el pollo y el apio. Cocine en fuego bajo por 20 minutos o hasta que el pollo este cocido y el apio este tierno.

## OTRA SOPA DE POLLO

- 100 gramos de pollo cortados en cubitos.
- 1 lata de caldo de pollo
- 1/2 taza de agua
- 3 tallos de apio con las tapas en rodajas
- 1/2 cucharada polvo de cebolla

Añadir todos los ingredientes en una cacerola mediana y cocine a fuego lento hasta que el pollo esté cocido, unos 15-20 minutos. Retirar del fuego y servir.



## SOPA DE TOMATE

- ajo asado
- Sal y Pimienta
- 1 cucharada de leche sin grasa, opcional

Coloque los tomates en la parrilla durante 5-10 minutos. Observe cuidadosamente a fin de no quemarlos. Coloque los tomates en una cacerola y verter el caldo suficiente sobre. Agregue el ajo asado cuando la mezcla comienza a alcanzar el punto de ebullición. Vierta esta mezcla en una licuadora y añadir sal y pimienta al gusto. Cuando la mezcla se ha enfriado, añadir la leche, si quieres.

# SOPA POSTRES

# FRESA PARA LAS MANZANAS

## SOPA DE CEBOLLA FRANCÉS

- 1/2 taza. agua
- 1/2 cucharadita. salsa inglesa
- 1 cucharada. zumo de limón
- 1/2 -1 cebolla, cortado en tiras delgadas
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto

cebollas marrones y ajo en un poco de agua y jugo de limón. Añadir los ingredientes restantes y cocine a fuego lento durante 20 minutos. También puede añadir su carne de vacuno a la sopa para que sea más abundante. 1 porción



## MANZANAS AL HORNO

- 4 manzanas grandes, sin el corazón
- 2 paquetes de Stevia o Splenda
- 2 cucharadas. agua
- Una pizca de canela
- Precalentar el horno a 375 grados.

Descorazone las manzanas teniendo cuidado de no cortar la parte de abajo. Corte una tira de la parte superior de cada una. Coloque en un molde para hornear de 8x8 pulgadas. Disuelva 2 cucharadas de stevia en agua. Divida entre 4 porciones y ponga 1/2 cucharada de azúcar/agua en cada manzana. Espolvorear cada manzana con una pizca de canela. Verter 1 taza de agua alrededor de las manzanas y hornee sin tapar durante 45-60mins. Puede añadir mas gotas de vainilla Crema de stevia al final. 4 porciones



## PURÉ DE MANZANA

- 1 gran deliciosa manzana roja, picada
- 1/4 C. Agua
- Una pizca de canela
- 1 paquete de Splenda o Stevia

Colocar las manzanas, el agua y la canela en una cacerola pequeña. Cocine hasta que las manzanas comience a hervir. stevia y luego añadir el calor a fuego lento. Cocine tapado hasta que la mayor parte del agua se ha ido, revolviendo cada pocos minutos. Retirar del fuego, puré, añadiendo agua adicional según sea necesario. 1 porción

## COL Y MANZANAS

- 2 Copa. repollo, picado
- 1 gran deliciosa manzana roja, picada
- 1/2 taza. El vinagre de manzana
- 1/4 taza. agua
- 1 cucharadita. polvo de ajo
- 1 cucharadita. cebolla en polvo
- Sal y pimienta al gusto

Combinar todos los ingredientes en una sartén rehogar hasta que el repollo y las manzanas estén tiernas. Servir caliente. 1 porción de frutas y verduras

## ADEREZO DE FRESA

- 2-3 fresas, mondados y en cuartos
- 1 cucharada. El vinagre de manzana
- 1 cucharada. zumo de limón
- Stevia al gusto
- 1/4 cucharadita. polvo de ajo
- pizca de sal

Combinar todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora hasta liso. Decorar con las fresas adicionales usar en ensaladas y para completar su ración de fruta. Sugerencia: en una cama de espinacas frescas, añadir su carne de res o pollo asignado y la parte superior con fresas en rodajas. Sirva con el aderezo.



## LIMONADA DE FRESA

- 2-3 fresas, puré de jugo de
  - 1/2 limón
  - 8 oz. agua
  - Stevia o Splenda al gusto
- Mezclar juntos y disfrutar! 1 porción



# ENSALADAS

## ENSALADA DE PEPINO

- 200 gramos de pepino en rodajas finas
- 1 cucharada de vinagre
- 1 T. Dill
- Stevia
- Pimienta Negro

En un recipiente mezclar todos los ingredientes a excepción del pepino. Revuelva en los pepinos y refrigerar o servir.



## ENSALADA DE PEPINO ASIÁTICO

- 1 pepino
- 1 T. de ajo en polvo
- 1/4 taza de vinagre de manzana
- Llenar la Stevia gotero hasta que esté completamente lleno.
- 1 T. Tamari
- 1 1/2 t de pimienta rojos secos

Colocar todos los ingredientes en un procesador de alimentos y picar.

## ESPINACAS, POLLO Y ENSALADA DE FRESA

- 2 tazas de espinaca, se lavó, lave y seque
- 100 gramos de pollo (caliente o frío)
- 5 - 6 fresas, rebanadas

### VINAGRETA DE FRESAS

- ajo en polvo
- 1 cucharadita cebolla en polvo
- 1 cucharadita
- 4 fresas
- Tonos de hierba de ajo 1 cucharadita de especias
- 1/4 taza de vinagre de vino tinto
- pimienta al gusto
- Sal de mar al gusto
- El líquido de Stevia Sweet Leaf al gusto

Combine todo en una licuadora. Se puede utilizar como un adobo o salsa. para 4 personas



## ENSALADA DE POLLO CRUJIENTE MANZANAS DULCES

- 100 gramos de pollo cocinado y cortado en cubitos
- 1 manzana, cortada en cubitos
- 3 tallos de apio cortados en cubitos
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1/8 de cucharadita de canela
- Una pizca de nuez moscada
- Una pizca de cardamomo
- pizca de sal
- Stevia o Splenda al gusto
- cuñas de limón



Mezclar los ingredientes juntos, espolvorear con stevia o Splenda y canela. Refrigerar durante 20 minutos. Sirva con una rodaja de limón y disfrutar.

## PRODUCTOS RECOMENDADOS



# PESO Y MEDICIÓN

PESO INICIAL \_\_\_\_\_

PESO ACABADO \_\_\_\_\_

MEDIDAS CORPORALES

HCG EL PESO Y LA CARTA DE LA MEDIDA									
Fase 2					Fase de mantenimiento 3				
Días	Fecha	Día de la semana	Pérdida de peso	lbs. perdido	Días	Fecha	Día de la semana	Pérdida de peso	lbs. perdido
1					1				
2					2				
3					3				
4					4				
5					5				
6					6				
7					7				
8					8				
9					9				
10					10				
11					11				
12					12				
13					13				
14					14				
15					15				
16					16				
17					17				
18					18				
19					19				
20					20				
21					21				
22					22				
23					23				
Pérdida de peso total					Pérdida de peso total				

Días	Izquierda	Derecho	Días	Izquierda	Derecho	Días	Izquierda	Derecho
Muslo			Muslo			Muslo		
Paño			Paño			Paño		
Brazos			Brazos			Brazos		
Pecho			Pecho			Pecho		
Otro			Otro			Otro		
Cintura			Cintura			Cintura		

Días	Izquierda	Derecho	Días	Izquierda	Derecho	Días	Izquierda	Derecho
Muslo			Muslo			Muslo		
Paño			Paño			Paño		
Brazos			Brazos			Brazos		
Pecho			Pecho			Pecho		
Otro			Otro			Otro		
Cintura			Cintura			Cintura		

Días	Izquierda	Derecho	Días	Izquierda	Derecho	Días	Izquierda	Derecho
Muslo			Muslo			Muslo		
Paño			Paño			Paño		
Brazos			Brazos			Brazos		
Pecho			Pecho			Pecho		
Otro			Otro			Otro		
Cintura			Cintura			Cintura		

MIDE TU  
**ÉXITO**





**SI SIGUE EL PROTOCOLO EXACTAMENTE CÓMO SE  
DESCRIBE, OBTENDRÁ RESULTADOS  
SORPRENDENTES. ESTE ES UN PLAN PERSONAL DE  
PÉRDIDA DE PESO INDIVIDUAL QUE LA MAYORÍA  
DE LAS PERSONAS PUEDEN HACER SI SIGUEN LAS  
PAUTAS.**

**¡ESTE ES EL COMIENZO DE UNA VIDA MÁS  
SALUDABLE!**



# TESTIMONIOS

# DORIS MARIE OCASIO



# CARLOS JUARBE



The individual in this photograph is an Independent Affiliate for Vida Divina.

This individual's results are not a guarantee that you will see the same results from using Vida Divina products. Results may be affected by variety of factors, such as starting weight, body type, exercise, and diet. These depictions are not intended to make claims that Vida Divina products can be used to diagnose, treat, cure, mitigate or prevent any disease. Dietary Supplements are not substitutes for varied balanced diet and healthy lifestyle.

