

# COMO ADELGAZAR Y ELIMINAR LA ANSIEDAD PARA SIEMPRE



## La Guía

DEFINITIVA

PARA ADELGAZAR

SECRET



Viviendo en Salud  
Equilibrio Salud Natural

Somos Inma, asesora certificada en Dietética y Nutrición;  
y César, asesor de vida saludable.  
Te asesoramos en control de peso y bienestar.  
Y si estas aquí ...

# ¡BIENVENID@!

SI ESTÁS AQUÍ ES PORQUE LLEVAS TIEMPO QUERIENDO CONSEGUIR TU OBJETIVO, PROBABLEMENTE HAS PRUBADO MIL DIETAS Y PROGRAMAS SIN TENER RESULTADO...

TE SIENTES FRUSTRADA/O Y DESANIMADA/O PORQUE PIENSAS QUE NO VAS A PODER LOGRARLO NUNCA. TRANQUIL@ QUE NOSOTROS TAMBIÉN NOS SENTIAMOS ASÍ...

## AQUÍ TENÉIS A ELISABETH

### Ella nos cuenta



Tengo 45 años, siempre luché con el peso desde que era niña, y luego con el segundo embarazo me diagnosticaron tiroides, llevo 17 años viviendo con ella, mi cuerpo ya se había acostumbrado a hacer efecto YOYO, cuando empezaba dietas.

Un día descubrí por redes, como empezar una correcta alimentación sin PESAR CALORÍAS NI CONTAR LA COMIDA.

Me lo pensé mucho, soy una persona escéptica pero sentía que era el momento de empezar un camino dentro de mí.

**PLAN DE ALIMENTACIÓN SECRET  
GOTAS PARA REGULAR HORMONALMENTE**, bajar mi ansiedad y descansar mejor...

Y voilà, 19 kilos... ! Con más energía que nunca sin miedo a comer ... ahora tengo ganas de hacer deporte

Yo ahora me siento más joven que nunca ¿cómo me ves?

**- 19 kg**

**Estamos aquí para acompañarte y ayudarte a convertirte en una persona saludable, fuerte y feliz.**

## **AQUÍ TENÉIS A TEA**

### **Ella nos cuenta**

**PENSÉ MUCHO SI PUBLICAR ESTA FOTO, PORQUE LES DIGO QUE ME AVERGÜENZO MUCHO DE MI ANTES (CON VESTIDOS PODÍA DISIMULAR UN POCO MI ESTADO FÍSICO),**

**Les cuento que tengo 48 años y medio y hace casi 4 años me diagnosticaron un cáncer de mama: después de la cirugía y las terapias comencé tratamientos hormonales que trasformaron completamente mi cuerpo, subí de peso tan solo con el aire que respiraba. Ya había seguido este programa con buenos resultados pero nunca había alcanzado mi objetivo: siempre pensé que los tratamientos me obstaculaban y mi cabeza se convenció de esto, las excusas prevalecieron y me dejé estar completamente hasta llegar como en la foto a la izquierda**

**¡Vi los resultados en muchas mujeres y no podía entender por qué yo no podía!**

**Me sirvió DECIDIR de tomar nuevamente el control de mi cuerpo y de mi vida, no contarme más excusas y poner mucha determinación para llevar adelante un programa que de por sí es fantástico!!!**



**S E C R E T**

**Hoy estoy muy motivada porque veo resultados concretos en la balanza, en el espejo, en la ropa así que sigo adelante con mucha determinación**



**- 13 kg**



**Este es el primer paso para iniciar un estilo de vida saludable y descubrir nuevas sensaciones en tu cuerpo y mente que harán sentirte mejor y volver a creer en tí misma.**

## **AQUÍ ME TIENES A MÍ**

QUIERO CONTARTE QUE TODA MI VIDA HE SUFRIDO DE SOBREPESO (INCLUSO ANTES DE SER MADRE). HASTA QUE ENCONTRÉ ESTE MÉTODO QUE ME HA PERMITIDO LOGRAR UN PESO SALUDABLE Y MANTENERLO EN EL TIEMPO. APRENDER A COMER PARA SIEMPRE, SIN LOCURAS NI BATIDOS MILAGRO.

En julio de 2019 empecé mi transformación, muchos me decían que con casi 50 años iba a ser imposible perder esos kilos de más, que unos cuantos quizás pero que no me ilusionara.

Pero yo no me dejé intimidar y me lo propuse, y así mes a mes los kilos fueron desapareciendo y con ellos mis inseguridades, mis dudas. No sólo desaparecieron los kilos sino que de repente me sentía pletórica, comencé a hacer deporte, yoga.... la transformación estaba siendo perfecta por dentro y por fuera.

Muchos empezaron a notar mi cambio, no sólo les llamaba la atención mi perdida de peso, también el brillo de mi cara, la felicidad de mi rostro.

Más de 20 kilos perdidos. He ganado mucha seguridad en mí misma y sobre todo he disfrutado del proceso.



**Los atracones y el picoteo entre comidas constante me pasaron factura... Hasta que con este método conseguí aprender controlar y estabilizar la ansiedad para siempre.**



**-25 kg**

**Este es el primer paso para iniciar un estilo de vida saludable y descubrir nuevas sensaciones en tu cuerpo y mente que harán sentirte mejor y volver a creer en tí mismo.**

## **Y AQUÍ A MÍ**

TENGO LA SUERTE NO DE SER UNA PERSONA CON SOBREPESO PERO ESA HINCHAZON (GÜATITA) Y UNA SUDORACIÓN EXAGERADA ERA SIEMPRE UN PROBLEMA.. ME SENTIA INCOMODO, AMARGADO CONMIGO MISMO.

Parece que herede buenos genes, ya que nunca he sufrido de sobrepeso o problemas graves de salud.

Aunque, debido a las malas costumbres y acciones que fui desarrollando, con los años me llevo a engordar, formar una barriga, inflamarme y empezar a crear dolencias y males, que junto a la edad, ivan en aumento.

Son ya más de 2 años desde que decidí cambiar mi costumbre con las comidas. Adopte nuevas rutinas, prácticas saludables tanto en mi alimentación, en mi físico y como a nivel personal.

He hecho de estos hábitos adquiridos un estilo de vida y me veo ahora en la misión, de compartir y ayudar a otros a lograr su cambio a una vida más saludable y plena.

**Hinchazón. Cansancio. Mal humor Mal sueño.  
Sudoración. Mal aliento.  
Eran los problemas y molestias que a menudo sufría.**



**-6 kg**

# ¿QUE SI PROBAMOS DIETAS?

Poco me quedaba por probar, porque siempre tuve complejo por mi peso. Y siempre he estado a dieta allá donde he vivido.

## ¡Realmente estaba CANSADA!

Por el camino adquirí algunos conocimientos para cuidarme pero no los suficientes para realmente ayudarme a lograr de una manera definitiva mi objetivo.

## "LA COMBINACIÓN DE ANSIEDAD, ESTRÉS Y MALOS HÁBITOS ERA MI MAYOR BLOQUEO"

Por eso, para mi era fundamental encontrar un programa que me permitiese mejorar mis hábitos pero de una manera sana, disfrutando y sin sentirme "encarcelada" por una dieta.

Sobre todo comprendí que hasta que no le pusiera solución a la ansiedad, mi situación no iba a mejorar.

Si hoy estás leyendo esta guía quiero decirte que te comprendo, comprendo esa frustración, comprendo tu emoción hoy, que estás cansada de gastar dinero, poner ilusiones y no conseguir resultados...te comprendo a ti, que has visto los kilos durante años ir y venir de tu vida sin control...



**Antes comía a deshoras, sin orden ni control. Jamás me habían enseñado a comer bien y a tener las herramientas necesarias para mantenerlo en el tiempo y no tener efecto rebote.**

# NUESTRA TRAYECTORIA

Desde 2020 nos dedicamos a ayudar a otras personas a conseguir esa transformación integral que tanto buscan. Nuestro objetivo es poder ayudar al mayor número de mujeres y hombres posibles a tener un cambio sostenible en su vida, a través de nuestra propia experiencia, conocimientos y las herramientas con las que contamos. Porque después de los 40 es posible, que no te digan lo contrario.

Pertenece a la comunidad saludable Life Balance en la que ayudamos a mujeres y hombres a adoptar hábitos saludables de forma inteligente y permanente. En nuestra comunidad encuentran todos los recursos, motivación y acompañamiento para que puedan conseguir sus objetivos, volver a recuperar su autoestima y encontrarse con sí mism@s.

La ventaja de trabajar con un equipo multidisciplinar hace posible crear todas las herramientas con las que contamos en los programas, así como de impartir talleres y formaciones para clientes.

**En estos 2 años hemos ayudado a más de 300 personas, en su mayoría mujeres, a conseguir de una vez por todas el físico y los hábitos que siempre han querido.**



Por nuestra propia experiencia conocemos la importancia de sentirse acompañad@ durante un cambio de hábitos y una bajada de peso, sobre todo cuando hablamos de una transformación de 10, 20, 30, 40 kilos...

Por eso el éxito de nuestros programas radica en el acompañamiento diario de manera personalizada y a través de un grupo de apoyo y motivación con otras clientas, donde compartimos contenido diario.

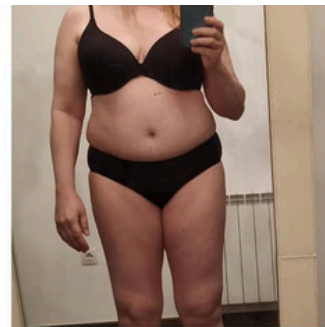
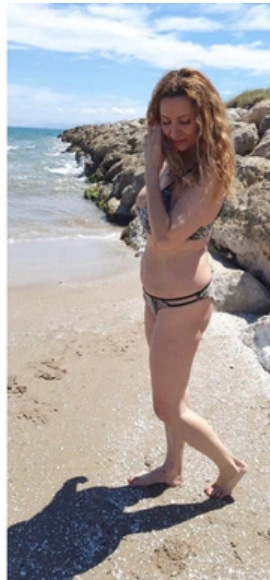
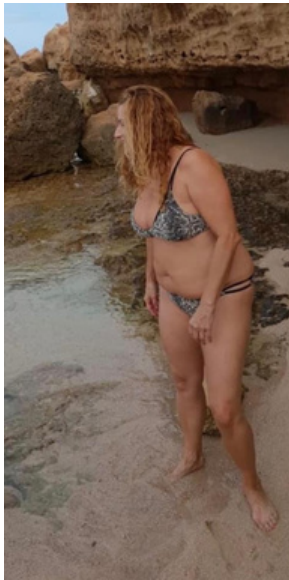
ALGUNAS DE  
NUESTRAS ALUMNAS

# SECRET EXPERIENCE 2022



ALGUNAS DE  
NUESTRAS ALUMNAS

# SECRET EXPERIENCE 2022

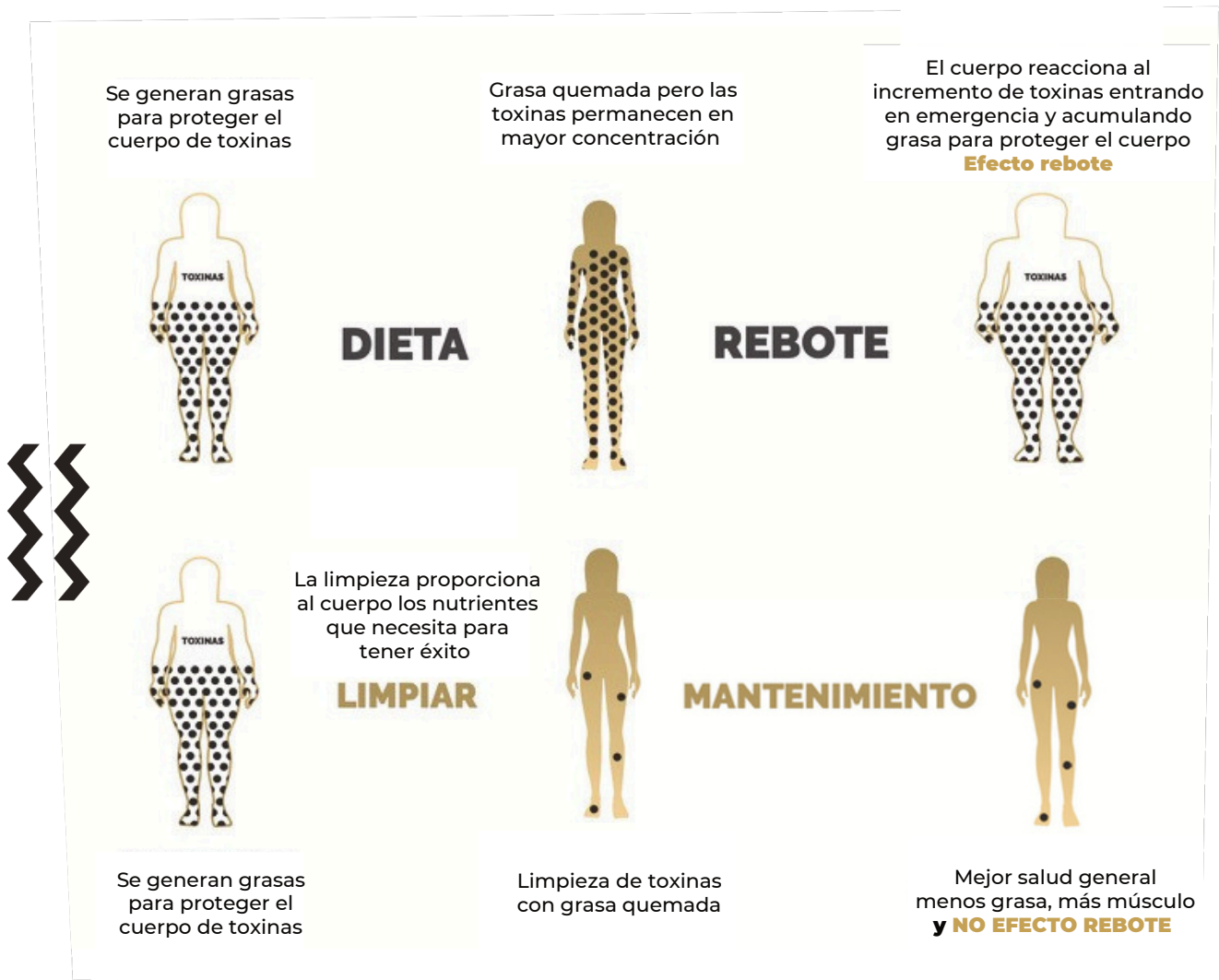


**QUIERO CONTARTE ALGUNAS COSAS IMPORTANTES ANTES DE CONTINUAR...  
ALGUNOS CONCEPTOS QUE TENEMOS QUE TENER CLAROS ANTES DE  
ENTENDER LA "MAGIA" DE MI TRANSFORMACIÓN Y SOBRE TODO, PORQUE HE  
LOGRADO QUE MI CAMBIO Y DE NUESTRAS ALUMNAS SEA DURADERO EN EL  
TIEMPO**

# EFEECTO REBOTE:

Lo primero es saber por qué sufrimos efecto rebote:

1. Dietas restrictivas, que eliminan grupos de alimentos. Cuando empezamos a ingerirlos de nuevo, el cuerpo se desequilibra y lo "guarda" por si vuelve a tener carencia.
2. Eliminamos grasa, líquidos etc. Pero no limpiamos de toxinas y de sustancias nocivas el cuerpo. Bajamos de peso y en cuanto el cuerpo detecta que hay toxinas en mayor concentración genera grasa para protegerse de esos agentes.



# ¿CÓMO ELIMINAMOS LAS TOXINAS?

Conseguimos limpiar nuestro organismo mediante una **DESENTOXIFICACIÓN**.

Se recomienda hacer 2 o 3 veces al año una cura depurativa profunda para eliminar todas esas toxinas que retienen grasa en tu cuerpo. Dichas toxinas se instalan en nuestro organismo procedentes de la contaminación, medicamentos, mala calidad de los alimentos que consumimos (pesticidas, conservantes, saborizantes etc..).

## ¿QUE BENEFICIOS OBTENEMOS AL HACER UNA DETOX?

**"PARA HACER UNA DETOXIFICACIÓN PROFUNDA NO ES NECESARIO PASAR HAMBRE, SUSTITUIR COMIDAS, TOMAR BATIDOS NI ZUMITOS MÁGICOS..."**

- **Eliminar toxinas**
- **Eliminar retenciones de líquidos**
- **Reducir volumen**
- **Pérdida de peso**
- **Mejorar el aspecto de la piel**
- **Mejorar digestiones**
- **Mejorar descanso**
- **Compensar excesos**



# ¿QUE SE COME EN UN DÍA DETOXX?

## AYUNAS

Agua templada con limón y una cucharadita de moringa (opcional pero muy recomendable, venta en herbolarios)

## DESAYUNO

Batido con 1 puñado de espinacas + 3 rodajas de piña + 1 pepino + 1 taza de agua

## MEDIA MAÑANA

Bol de fresas + 6 nueces + 1 vaso de agua depurativa

## COMIDA

Pollo a la plancha (o proteína vegetal) + verduras parrilla + 1 taza de arroz integral + 1 vaso de agua depurativa

## MEDIA TARDE

1 pepino picado con limón exprimido + 6 nueces + 1 vaso de agua depurativa

## CENA

Ensalada verde completa + 1 lata de atún al natural + 1 vaso de agua depurativa

## ANTES DE DORMIR

1 taza de manzanilla o infusión relajante al gusto

## AYUNAS

Agua con limón y una cucharadita de moringa (opcional pero muy recomendable, venta en herbolarios)

## DESAYUNO

Té verde, un yogurt vegetal o sin azúcares añadidos, un plátano y una cucharadita de cacao puro sin azúcar añadido (puedes hacerlo batido)

## MEDIA MAÑANA

Un puñado de uvas + 6 nueces

## COMIDA

Ensalada de espinacas frescas, cebolla, granada y queso fresco o 0 + pescado plancha + 1 vaso de agua depurativa

## MEDIA TARDE

1 pera + infusión

## CENA

Tortilla de verdura al gusto con 1 huevo y 1 clara

## ANTES DE DORMIR

1 taza de manzanilla o infusión relajante al gusto



RESULTADOS DE MIS ALUMNAS EN 3 DÍAS DEPURATIVOS



# LOS PILARES DEL ÉXITO

## **ALIMENTACIÓN SENCILLA Y EQUILIBRADA:**

La clave está en no pasar hambre y comer de todo. Tener herramientas disponibles que te permitan compensar excesos y no caer en el bucle de excesos-restricción.

## **COACHING Y MOTIVACIÓN DIARIA:**

Sentirte acompañada durante todo el proceso, ¿cuántas veces has abandonado por no sentirte apoyada?. Conmigo nunca estarás sola, al igual que a mi no me dejaron sola.

## **VIDA ACTIVA**

La actividad física es un 20% de nuestro resultado, por eso es importante que activemos nuestro cuerpo. En el momento en el que te empiezas a sentir bien el propio cuerpo te pide movimiento.

## **HERRAMIENTAS Y TALLERES:**

No sólo es importante comer bien, entender el porqué de llevar una buena alimentación, como compensar excesos, como leer etiquetas.... Amplia tu campo de visión y gana confianza.



SECRET

# HERRAMIENTAS CON LAS QUE TRABAJAMOS PARA CONSEGUIR UNA TRANSFORMACIÓN 360°

**SECRET COOK**  
Grupo privado · 12,0 mil miembros



SECRET  
Cook

## CANAL DE RECETAS:

Más de 2000 recetas con acceso de por vida, encuentra recetas sencillas con menos de 4 ingredientes y platos más elaborados. Para amantes de la cocina y personas con menos tiempo.

¡TE REGALO UNA RECETA!

## TARTA DE DULCE DE LECHE SIN AZÚCAR Y MOUSSE DE CHOCOLATE

### INGREDIENTES (PARA 6 PORCIONES):

Para la base:precalienta el horno a 180°C. para la base, simplemente tenés 100 g de salvado de avena que procesar todos los ingredientes hasta que se forme una masa de 60 g de coco rallado. Llévala a una tartera de 18 cm de diámetro (en la foto 60 g de harina de almendra usamos una rectangular), preferentemente de silicona, y 1 huevo hornéala durante 10 minutos. dejá que se enfríe y rellénala con 1 chorrito de leche de almendra dulce de leche. 2 cucharadas de aceite de coco

1 cucharada de stevia para la mousse: procesá todos los ingredientes hasta que estén para el relleno: bien mezclados. en caso de que falte, agregale más cacao

1 pote de dulce de leche sin azúcar amargo (o powerboost). cubrí el dulce de leche con la mousse y para la mousse de chocolate: decorá con lo que tengas: frutos rojos, frutos secos, coco rallado,

1 cucharada de nuestra proteína pura nourish etc. lo ideal es que lleves la tarta a la heladera durante al menos ½ hora antes de cortarla.

2 cucharadas generosas de cacao amargo (powerboost es lo recomendable) el tip: esta tarta es ideal para sorprender a invitados o llevarla a

1 cucharadita de extracto de vainilla algún lado (nadie se va dar cuenta de que no tiene azúcar).

1 cucharadita de stevia podés reemplazar el relleno y la capa de arriba con manteca para el topping: frutos rojos y castañas de cajú picadas de maní o con un crumble de coco (avena, coco y huevo)



# HERRAMIENTAS CON LAS QUE TRABAJAMOS PARA CONSEGUIR UNA TRANSFORMACIÓN 360°

## CANAL DE ENTRENAMIENTOS:

Tú decides el nivel, más bajo, intermedio o más avanzado. Disfruta de clases creadas por nuestros profesionales del deporte (zumba, pilates, full body, hit, cardio...)



## CANAL DE BELLEZA

No solo bajas de peso, comienza un cambio integral dónde aprenderás todo lo necesario para lucir radiante y cuidar tu piel y pelo como te mereces.

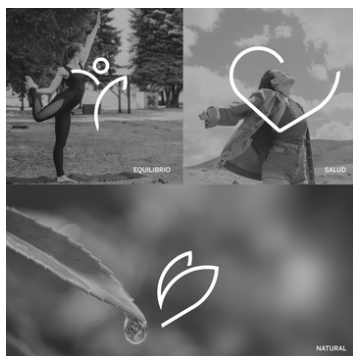


¡Te regalo un entrenamiento funcional gratuito!

[CLICK AQUÍ](#)



# UN MANUAL ESPECÍFICO PARA CADA NECESIDAD, CON PAUTAS ADAPTADAS Y RECOMENDACIONES



# TALLERES ESPECÍFICOS, COACHING, BATCHCOOKING, CÓMO CONTROLAR LA ANSIEDAD, SUPLEMENTACIÓN Y MENOPAUSIA, CÓMO LEER ETIQUETAS, COMO COMBATIR LA CELULITIS Y UNA LARGA LISTA.



JUEVES 18 DE FEBRERO  
21:00 HORAS 




ANA VARGAS e INMACULADA DIAZ  
Hablarán de la Pirámide Alimenticia  
sobre sus mitos y realidades.




## MASTERCLASS HÁBITOS SALUDABLES




@carmen\_freedona @mararausell

Te revelamos los secretos para  
empezar a cuidarte y no tener efecto rebote

VIERNES 5  
A LAS 20:00H

» PIDE EL ACCESO

## APRENDE A LEER ETIQUETAS NUTRICIONALES

La herramienta más eficaz para tu día a día




Inma Diaz  
Coach Nutricional

MIÉRCOLES  
(21h Madrid / 14h Mex / 15h Colombia y Perú)

Todas las capacitaciones se realizarán a través de la siguiente APP: 

VIERNES 12.2 - 20H

## Cómo mejorar tu calidad de vida con la aromaterapia




- Cómo introducir los aceites esenciales en tu día a día
- Consejos prácticos



En nuestro grupo privado  
*Feel the Effect*

PIDE TU ACCESO  
GRATIS





MIÉRCOLES 7 DE  
ABRIL  
19:30 EN DIRECTO  
en LIFE BALANCE




Una buena suplementación  
durante la menopausia



Como te conté al iniciar esta guía mi gran problema era la ansiedad.

Así que queremos compartirte algunos tips y consejos que esperamos te sirvan en tu camino... Y claro, no podía faltar hablarte sobre nuestro gran secreto, la herramienta perfecta con la que he conseguido controlar la ansiedad y reducir el apetito.

## ¿Quieres saber más? Sigue leyendo....

### Tips para controlar el hambre emocional

- Beber agua antes de comer para reducir la ansiedad y provocar un estado de calma antes de comer.
- Comer tranquila y sentada: es importante sacar un tiempo prudente para comer sin prisas.
- Identificar cuándo tenemos hambre, e intentar comer sólo cuando nuestro cuerpo lo identifique. "Necesitamos controlar nuestros impulsos, sobre todo a nivel social", apostilla.
- Comer despacio: para conseguirlo hay que reservar por lo menos 20 minutos para comer.
- Utilizar todos los sentidos. "No sólo el sentido del gusto, sino todos los que podamos.
- Se recomienda practicar con una fruta, como por ejemplo la manzana o incluso con una pasa. Intentamos poner toda nuestra atención en las sensaciones que nos produce cuando tocamos esa fruta, la analizamos, la olemos y la saboreamos lentamente", aconseja.
- No hace falta sentir que tenemos el estómago completamente lleno para parar. "Nuestro cerebro tarda 15 minutos en enviar el mensaje de que está satisfecho, debemos darle ese tiempo.",
- Masticar bien, no engullir los alimentos.
- Tragar toda la comida antes de dar el siguiente bocado.
- Realizar un menú diario de comidas.



# ¿CÓMO PUEDO CONTROLAR DE MANERA NATURAL LA ANSIEDAD Y EL APETITO?

## Extracto de semilla de guaraná

Mejora la sensación de saciedad y reduce el hambre



## Extracto de corteza de canela

Ayuda al organismo a mantener niveles normales de glucosa en sangre, lo cual a la vez reduce los antojos

## Cromo

Ayuda a controlar el azúcar en sangre para evitar los picos y caídas en los niveles de glucosa en sangre.

## Extracto de grano de cacao

Afecta positivamente a las hormonas asociadas con el hambre con lo cual se controla el apetito de manera eficaz y saludable

**¿SABÍAS QUE EXISTE UN PRODUCTO ÚNICO EN EL MERCADO QUE INCORPORA ESTOS INGREDIENTES ADEMÁS DE HIERBAS ADAPTÓGENAS QUE AYUDAN A REDUCIR EL ESTRÉS?**



## STOP ANSIEDAD AND KEEP CALM

Son un complemento nutricional hecho a base de plantas.

Tiene dos funciones gotas de día y gotas de noche.

Activan el metabolismo y ayudan al organismo elimina la grasa.

Eliminan la ansiedad por la comida para tener un mejor control sobre la alimentación No picas entre horas. Ni comes sin ansias.

Regulan la hormona del estrés que es el cortisol.

Con niveles altos de cortisol se acumula más grasa por la noche y se descansa mal.



# CON 1 SIMPLE GESTO ACTÚA SOBRE 5 ÁREAS DISTINTAS

## METABOLISMO

**EXTRACTO DE GRANO DE CAFÉ VERDE:** contiene cafeína saludable y natural que aumenta el metabolismo e incrementa la capacidad del cuerpo para quemar grasa.

**BIOTINA:** ayuda a acelerar el metabolismo y contribuye al aumento de la quema de grasa.

## DIGESTIÓN

**FRUCTOOLIGOSACÁRIDOS:** mejoran la flora intestinal, la cual ayuda a la digestión.

**EXTRACTO DE FRIJOL BLANCO:** ayuda a retrasar la absorción de carbohidratos simples ricos en almidón, de modo que su cuerpo quema la grasa, evitando el exceso de azúcar.

## APETITO

**EXTRACTO DE SEMILLA DE GUARANÁ:** mejora la sensación de saciedad y reduce el hambre.

**EXTRACTO DE CORTEZA DE CANELA:** ayuda al cuerpo a mantener niveles normales de glucosa en la sangre, lo cual a su vez frena los antojos.

**CROMO:** ayuda a controlar el azúcar en la sangre para evitar los picos y caídas en los niveles de glucosa en la sangre.



## ESTRÉS

**ALBAHACA EN POLVO:** ayuda a disminuir los niveles de cortisol y regula los niveles de estrés que conducen a la acumulación de grasa.

**RAÍZ DE ASTRÁGALO EN POLVO:** estimula la sensación de calma y bienestar, esenciales para el mantenimiento del nivel de estrés.

**L-TEANINA:** una sustancia natural que se encuentra en el té verde, la cual ayuda en la pérdida de peso, al prevenir la acumulación de grasa, y estimular la relajación y el sueño.

## HORMONAS

**EXTRACTO DE GRANO DE CACAO:** afecta positivamente a las hormonas asociadas con el hambre, con lo cual se controla el apetito de manera eficaz y saludable

## INGREDIENTES PRINCIPALES:

Extracto de frijol blanco  
Extracto de grano de cacao  
Extracto de grano de café verde  
Extracto de semilla de guaraná  
Extracto de corteza de canela  
Biotina  
Cromo  
L-Teanina  
L-Glutamina  
Fructooligosacáridos  
Extracto de acerola  
Albahaca en polvo  
Cordyceps en polvo  
Raíz de astrágalo en polvo



# LA ORGANIZACIÓN: LA CLAVE

Muchas son las causas por las cuales las personas abandonan su plan de adelgazamiento, ya que en ocasiones se manifiesta estar cansado, no tener tiempo o simplemente, que es muy difícil llevar una dieta equilibrada.

Sin embargo, nos olvidamos que no todo es cocinar y comer, sino que existen otros factores que influyen de manera determinante sobre el éxito de nuestra dieta. Entre dichos factores se encuentra la organización, que puede ayudarnos mucho a perder peso de manera sana y eficiente.

Esto es así porque si yo organizo mis horarios, sé a qué hora voy a poder comer y dónde voy a poder hacerlo, de esta forma, también puedo determinar por anticipado qué voy a comer ese día.

## ¿Por qué deberías planificar tus comidas?

- No piensas en lo que vas a comer durante el día con lo cual genera menos ansiedad
- Organizas tus horarios y evitar "no saber que comer" por falta de tiempo
- Te ayuda a ahorrar dinero y tiempo

- **Una lista de la compra saludable**
- **Tips para hacer una buena compra**
- **Planificador semanal de comidas**



**¡ESPERO QUE TE SEAN ÚTILES!**

¿Conoces la importancia de hacer una compra consciente?

Algo que parece una tontería, pero es donde empiezan tus malos o tus buenos hábitos.

## ¿Qué sueles comprar tú cuando vas al súper?

Te invitamos a que hagas esta reflexión: Antes de ir a la caja, haz una valoración, ¿cuántos alimentos naturales llevas en tu cesta?, ¿y cuántos procesados? Es necesario que la balanza se decante hacia los alimentos frescos, de lo contrario, no estarás haciendo la compra más adecuada.

Como consejo, te diremos que nunca vayas a hacer la compra con hambre porque nuestro cuerpo nos va a pedir hidratos simples que son nuestra energía inmediata en forma de bollería industrial, papas o cualquier marranada que se nos cruce.

El otro consejo es que planifiques tus comidas semanales y la compra antes para poder hacer una compra coherente y equilibrada. En nuestros planes, todas nuestras chicas tienen su planificación de menú diario para que puedan ir a comprar siguiéndolo sin tener que comerse la cabeza y sabiendo que están tomando todos los nutrientes necesarios.



# LISTA DE LA COMPRA SALUDABLE

## LÁCTEOS

- Yogurt vegetal 0.0 sin azúcares añadidos
- Queso fresco 0.0
- Bebida vegetal sin azúcar añadido (almendra, avena, soja...)

## VERDURAS Y HORTALIZAS

- Espinacas frescas
- Pepinos
- Verduras variadas para la parrilla (calabacín, berenjena, pimiento)
- Ensalada completa (brotes verdes, rúcula, espinacas... no lechuga), cebolla, tomate, zanahoria.
- Patata, cebolla, pimiento, tomate, calabacín, puerro, champiñón, brócoli, apio y kale
- Tomates cherry
- Espárragos blancos

## CONDIMENTOS Y TÉS

- Moringa
- Té matcha
- Manzanilla o infusión relajante como tila, verbena
- Infusión cola de caballo o té verde o infusión diurética
- Cacao puro sin azúcar agua de coco
- Vinagre de manzana
- aceite oliva virgen extra
- Cúrcuma



## PROTEÍNAS

- Atún al natural
- Pescado blanco
- Sepia o calamar
- Gambas o langostinos cocidos
- Pollo, pavo, conejo

## FRUTAS

- Limones
- Piña
- Fresas
- Papaya
- Manzana
- Kiwis
- Granada
- Caqui
- Naranjas
- Plátanos
- Uvas
- Pera
- Aguacate
- Frutos rojos
- Dátil
- Mango

## HIDRATOS Y GRASAS SALUDABLES

- Frutos secos al natural (nueces, almendras... sin tostar y sin sal)
- Arroz y pasta integral
- Pan de espelta o centeno
- Lentejas
- Copos de avena
- Semillas de chía
- Semillas de sésamo

# Planificador Semanal - S E C R E T

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno							
1/2 Mañana							
Comida							
1/2 Tarde							
Cena							



“Todos los días tienes la oportunidad de empezar a cumplir tus metas”

No olvidar

¡Importante!

Con nuestro programa cada semana recibirás un manual con tu lista de la compra desglosada, menús para que no tengas problemas para confeccionar tus comidas y recetas riquísimas como estas:

PIZZA CON BASE DE POLLO!!! Si, si lo estás viendo bien!!!!



ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON GAMBONES!!





# SECRET

## ¿Y ahora qué?

Si tienes dudas, quieres saber más sobre nuestros programas o te gustaría empezar a cuidarte sólo tienes que escribirnos, te damos toda la información sin compromiso y además te hacemos un regalo súper especial solo por ponerte en contacto con nosotros.

**Haz click en el siguiente link o escríbenos directamente por whatsapp y te atenderemos de forma personalizada**

 Haz click aquí

**SÍGUEME EN MIS  
REDES SOCIALES:**

[www.viviendoensalud.de](http://www.viviendoensalud.de)



Viviendo en Salud  
Equilibrio Salud Natural

