

PhenQ

Plan de Desintoxicación de 3-Días

Cambiamos algunas libras de más rápidamente

Tabla de Contenido

Introducción.....	2
Limpieza de Alacena	2
Desintoxicación de 3-Días En Progreso.....	3
Día 1.....	3
Día2.....	4
Día 3.....	5
Conclusión.....	6

Introducción

Participar en un plan de desintoxicación es beneficioso para tu cuerpo y mente por una serie de razones. Ayuda a limpiar tu cuerpo de toxinas en preparación para un evento o plan en particular, reinicia tu salud, restablece tu energía, pero lo más importante te ayuda a eliminar algunos kilos de más rápidamente para ponerte en el camino correcto para una exitosa misión de pérdida de peso, especialmente si estás preparándote para comenzar un curso de píldoras dietéticas. El objetivo de esta desintoxicación de 3-días es restablecer tu cuerpo, mente y metabolismo para que funcione eficientemente.

La pérdida de peso es más eficaz si pones atención a tu "preparación" primero, que está en la forma de esta desintoxicación. Incluyendo algunos hechos para ayudarte a lo largo del camino y para entender por qué ciertos elementos han sido incluidos. Completar un plan de desintoxicación nunca es fácil, es un reto, pero el siguiente plan ha sido diseñado específicamente para quemar un máximo de alrededor de 5 libras en 3 días, para hombres y mujeres.

Sigue el plan y mantente alejado de la balanza hasta que hayas completado los 3 días y luego péstate en el cuarto día por la mañana antes del desayuno. Sin más preámbulos, empecemos con esta desintoxicación de 3 días.

Limpieza de Alacena

En la noche antes de tu desintoxicación hay algunos ofensores serios que debes quitar de la alacena, ya que es vital para tu desintoxicación de 3 días. Necesitas eliminar inmediatamente:

Alcohol – El alcohol es demasiado catabólico e inhibe la quema de calorías.

Soda azucarada – Demasiada azúcar evitará que pierdas peso.

Chocolate, dulces y galletas - Una vez más, todo lo que estos harán es inhibir tu pérdida de peso, ¡deshazte de la tentación!



'El objetivo de esta desintoxicación de 3-días es restablecer tu cuerpo, mente y metabolismo para que funcione de manera eficiente'

3-Desintoxicación de 3-Días En Progreso

Día 1

Durante el día asegúrate de beber 3 litros de agua.

La carga de agua "engaña" a tu cuerpo haciendo que en realidad el agua salga, lo que a su vez te hace perder peso. Invierte en una botella grande y asegúrate de que todos los 3 litros se hayan acabado para el final del día.

DESAYUNO

- 1 taza de agua de limón caliente usando 2-3 rodajas de limón fresco en agua caliente (usa un edulcorante si es necesario). Esto ayudará a vaciar el sistema digestivo y rehidratarte también dándote el impulso energético que necesitas para empezar el día.
- **Batido de desayuno de col rizada verde**
 - Puñado de col rizada
 - Medio aguacate
 - Un puñado de arándanos
 - 20g de avena
 - 1 cup of water
 - 1 taza de agua
- ¡Este batido está lleno de antioxidantes! Contiene una abundancia de vitaminas y minerales y tiene saludables grasas Omega 3 y carbohidratos de bajo IG que significa que se digiere lentamente manteniéndote más lleno por más tiempo.

SNACK DE MEDIA-MAÑANA

- Taza de té verde (sin azúcar)



Dato: El té verde ayuda a elevar la temperatura interna del cuerpo ayudándote a quemar más calorías, así que intenta cambiar tu habitual taza de té por té verde durante la desintoxicación

ALMUERZO

- Ensalada jardinera con un pequeño puñado de nueces de almendras, aderezo balsámico y 100g de una saludable proteína magra a tu elección, por ejemplo:
 - Salmón
 - Pollo
 - Pavo
 - Tofu
 - Semillas de soya
- 1 bol de pomelo fresco

CENA

- 100 g de judías verdes o brócoli servido con 70g de la proteína magra de tu elección (ver las anteriores opciones de almuerzo) y 80g de arroz integral o basmati.



Dato: Los vegetales fibrosos tales como habas verdes o brócoli están llenos de la fibra que te mantendrán agradable y lleno mientras le ayudan a tu sistema digestivo.

- Taza de té verde (sin azúcar)

Día 2

Durante todo el día asegúrate de beber 4 litros de agua.

DESAYUNO

- 1 taza de agua caliente con limón (usa un edulcorante si es necesario)
- **Batido de desayuno de espinaca verde**
 - 2 puñados de espinacas frescas
 - ¼ de pepino
 - 1 puñado de bayas congeladas
 - 1 pequeño puñado de semillas de lino o de chía
 - 1 plátano entero
 - 1 taza de agua

Mezcla y sirve en tu vaso favorito con una pajita. ¡Este batido está lleno de antioxidantes y te da una dosis saludable de hierro y potasio! Contiene una abundancia de vitaminas y minerales, así como saludables grasas Omega 3.

SNACK DE MEDIA-MAÑANA

- Taza de té verde (sin azúcar)

ALMUERZO

- **Ensalada jardinera** con un pequeño puñado de nueces de almendras, aderezo balsámico y 100g de una saludable proteína magra a tu elección, por ejemplo:
 - Salmón
 - Pollo
 - Pavo
 - Tofu
 - Semillas de soja •
- 1 bol de pomelo fresco



Dato - *El pomelo es tan importante para los planes de desintoxicación, ya que contiene una abundancia natural de antioxidantes para ayudar a liberar a tu cuerpo de las toxinas dañinas. El pomelo también contiene vitamina C que fortalece tu sistema digestivo.*

CENA

- 100g de judías verdes o brócoli servido con 60g de la proteína magra de tu elección (ver las anteriores opciones de almuerzo) y 70g de arroz integral o basmati.
- Taza de té verde (sin azúcar)

Día 3

Durante todo el día asegúrate de tomar 5 litros de agua.

DESAYUNO

- **1 taza de agua caliente con limón** (usa edulcorante si es necesario)
- **Batido proteico de mantequilla de maní**
 - 1 cucharadita de mantequilla de maní natural
 - Pizca de canela
 - 3 claras de huevo
 - 1 plátano entero
 - 1 taza de aguaMezcla y sirve en tu vaso favorito con una pajita. Este batido está lleno de calorías saludables y naturales y es rico en proteínas. Aumentará tu sistema inmunológico y te mantendrá más lleno por más tiempo, así como hará que tu tracto digestivo funcione sin problemas.

SNACK DE MEDIA-MAÑANA

- **Taza de té verde** (sin azúcar)

ALMUERZO

- **Ensalada jardinera** con un pequeño puñado de nueces de almendras, aderezo balsámico y 100g de una saludable proteína magra de tu elección, por ejemplo:
 - Salmón
 - Pollo
 - Pavo
 - Tofu
 - Semillas de soja
- **1 bol de pomelo fresco**
- **Súper batido para la pérdida de peso**
 - 1 bol de pomelo fresco
 - Pizca de extracto de vainilla
 - 2 claras de huevo
 - 1 cucharadita de semillas de chía
 - 20g de avena.Mezcla todos los ingredientes y sirve con un bol de espinacas y col rizada al lado.
- **Taza de té verde** (sin azúcar)

Conclusión

Al final de tu plan de 3 días deberás sentirte completamente desintoxicado y tu sistema digestivo y metabolismo ahora estarán finamente afinados y funcionando sin problemas. Tu cuerpo eliminará todas las cosas malas y habrá disfrutado de una abundancia de vitaminas, minerales, grasas saludables y antioxidantes. La carga de agua también te ayudará a eliminar todas las toxinas y el exceso de agua que puede haber estado almacenado; haciéndote hinchado y pesado.



Visita PhenQ Ahora

www.PhenQ.com