



RECOMENDACIONES PARA TU RETO

¡¡Hola!! Es importante que leas esta publicación completa, te doy unas recomendaciones que te pueden ser útiles.

Si aún tienes unos días antes de empezar el Reto aprovéchalos para leer y publicar todas tus preguntas e inquietudes, recuerda que estoy aquí para acompañarte y hacer lo posible para que disfrutes estos 21 días. Se que hay cosas que pueden parecer confusas o complicadas, estamos aquí para aprender, compartir y acompañarnos, aprovecha el espacio y la guía.

En tu mail ya debes de tener todos los materiales, escucha los audios y descarga los archivos, leelos bien. Tienen un orden, trata de respetarlo.



En los materiales que recibiste y supongo que ya los descargaste encuentras todas las indicaciones para poder llevar a cabo tu programa, lo compartido sólo tiene valor sí te comprometes a llevarlo a la practica sino se queda en un mero texto que leíste alguna vez, así que revisa cada recurso con atención para que lo lleves a término.

simple & nutritivo

Las recomendaciones son:

- 1.-** Imprime y engargola el archivos "Manual Imprimible", así te será más fácil encontrar lo sugerido para cada día y su receta.
- 2.-** Haz las compras por anticipado para que tengas a la mano todos los ingredientes y no estés con prisas al salir.
- 3.-** Puedes cambiar la base de tus smoothies, yo los hice diferentes por si te gusta la variedad pero si tu decides que quieres leche de almendras una semana completa solo sustituye la base y listo! o si decides variarla está bien. Puede ser agua, leche vegetal, agua de coco, incluso té. Tu decides. Acuérdate creatividad y flexibilidad. De preferencia hagan sus leches pero si por algo no pueden o se les complica empiecen comprando y ya después se adaptan.



- 4.-** Puedes cambiar los desayunos, no importa escoge el que más te guste, no siempre hay que tomar smoothie, a mi me acomoda mucho como ya les dije porque me como todos los nutrientes que necesito por la mañana con el jugo y los smoothies. Incluso si te gusta desayunar salado puedes poner alguna de las opciones de cena en el desayuno y por la noche toma el smoothie, solo que evita que tenga caca porque da mucha energía.
- 5.-** Toma suficiente agua para estar bien hidratada.
- 6.-** Toma té y aguas vitaminadas y si de plano no puedes dejar el café solo

toma 1 taza al día.

simple & nutritivo

7.- No comemos gluten por lo tanto las opciones son:

- * Tortillas de maíz, linaza o hay unas que se llaman Ezequiel que venden en las tiendas orgánicas. En la página de Simple Y Nutritivo si buscas directorio encontrarás uno con muchas tiendas de todo el país.
- * Pan. Puedes buscar el marca Ezequiel o de arroz integral, es importante que leas la etiqueta si vas a consumir uno que diga sin gluten ya que a veces los hacen con harinas refinadas y de todas maneras le das en la torre a la insulina.
- * Hay unas tortitas de arroz integral que también puedes consumir.
- * También si se te antoja la pasta puedes buscar una marca llamada De Boles que tiene de arroz o maíz. (Yo la he visto en HEB)



8.- La salsa de chile si la puedes consumir solo que te fijes que si tiene aceite sea de oliva.

9.- Los probióticos que les sugerí son ampliamente recomendados, de preferencia que tengan 15 billones. Hay de muchas marcas solo revisen eso.

10.- Si hay alguna proteína que no te gusta, no lo encuentras o simplemente no lo tienes en tu casa ese día (como el salmón, atún, pescado o pollo) puedes fácilmente intercambiarlo, las recetas son muy sencillas y permiten los cambios.

simple & nutritivo

11.- Las mantequillas de nueces las pueden intercambiar por la que quieran, de almendras, nuez de castilla, nuez de la India, semillas de girasol, cacahuete, ya tienen la receta. Si por algo no les queda bien añaden una cucharadita de aceite de coco cuando la hagan y se hace de volada.

12.- Si eres de las que te caen pesadas las leguminosas como frijoles, garbanzos, lentejas, alubias te recomiendo que las pongas a remojar la noche anterior, a la mañana siguiente tiras esa agua en la que las remojaste y con agua nueva las pones a cocer. Si no tienes tiempo remójalas cuando menos unas dos horas



simple & nutritivo

13.- Por favor EVITEN quedarse con hambre, coman suficiente, aunque uno de tus objetivos sea bajar de peso de seguro vas a bajar, a la hora de que tu cuerpo esté recibiendo solo nutrientes y ninguna caloría vacía vas a ver que es tan noble que tu peso se estabilizará, así que come suficiente cantidad de los alimentos sugeridos. Por ejemplo la sugerencia del Lunes al mediodía es Sopa de Lentejas, puedes comerte uno o dos o tres platos, añádele más verduras o si prefieres añadir una ensalada está bien, yo incluso le pongo un poco de plátano. También si donde vives hace mucho calor y no se te antoja una sopa pues hazla en ensalada como la de la semana 2 o al contrario si tienes frío la segunda semana pues cambia la receta.

A los hombres que hacen el reto les sugiero que pongan proteína animal todos los días (pescado o pollo) para que eviten tener hambre, si tu haces mucho ejercicio o sientes que no llenas o no quieres bajar de peso, los días que no hay proteína animal añádela. Aquí la clave es que eviten quedarse con hambre para que puedan ver los beneficios.

Si eres de las que consume proteína en polvo por la mañana procura que sea una de muy buena calidad y añádesela a tus smoothies!



simple & nutritivo

14.- Sean creativas, si hay alguna especie que no encuentran no importa sustitúyanla o simplemente no la pongan. Eventualmente cuando vayan al super compren esas especies o alimentos.

Por ejemplo, no tienes cardamomo (que es una especie) ponle canela u otra especie que te guste y creas que combina o no le pongas nada. Si no tienes caldo de pollo (que es buenísimo y le da un sabor riquísimo) ponle agua y especias.

15.- Si tienen antojo de cosas dulces pueden hacer alguna receta de las que viene en su recetario o en la página web de Simple Y Nutritivo (Recetas - Postres), pueden comer chocolate 70 % (o más) cacao. Si eres de las que come algo dulce al final de la comida puedes hacerlo perfectamente solo que sea de este tipo de recetas.



simple & nutritivo

16.- Si mueres por comer queso puedes consumir de cabra.

17.- Acuérdense que solo son 21 días, el mundo no se acaba, si requiere un poco de esfuerzo y organización pero les garantizo que lo vale!, a todos nos viene bien poner un poco de orden en nuestra vida, eso se reflejará en otras áreas. Dense la oportunidad!

Estoy para apoyarlas y hacer esto lo más fácil posible. Escribanme sus dudas e inquietudes y trataré de resolverlas.

Si tienen dudas avísenme!

Preparadas.... listas.... ya casi empezamos!!!!

un abrazo!

Ana Luisa

