



"Invierte en ti y
en tu piel" NO ES
SOLO BAJAR LO
QUE
NECESITAMOS!



Buenos

días



Si eres persona de tomar
café, ESTO ES MUY IMPORTANTE Y
HACE DIFERENCIA.

Comienza tu día con café:
PERO

- NO UTILICES AZUCAR
- NO UTILICES CREMAS
- SUSTITUYE TU LECHE, POR LECHE
DE ALMEDRA.

CAFE EN CALLE ENGORDAN MUCHISIMO, APRENDE A DESCUBRIR TU
CAFE PERFECTO, DE ESTE MODO.
Y SOLO CON ESTOS INGREDIENTES.
POCO A POCO TE IRAS ACOSTUMBRANDO.
PUEDES AGREGAR UN TOQUE DE STEVIA.



Recuerda cada mañana

1

Lavar tu rostro

2

Usar bloqueador solar

3

Beber agua
constantemente

4

Coloca crema en
todo tu cuerpo

Crear un buen hábito de cuidado
mantiene una piel y organismo sano.



Believe in
you

NO CONSUMIR

mas

NO MAS AZUCAR, NI DULCES

CERO FRITURAS

POCA SAL

CERO JUGOS ARTIFICIALES

EVITAR SOPAS

AMARILLAS DEL HUEVO

CERO BEBIDAS ALCOHOLICAS

ADIOS CIGARRILLOS O VAPE

esto hace una gran diferencia aunque
no lo crean en su dieta y estilo de vida.
te invito a comprometerte.

CARBOHIDRATOS PERMITIDOS:

PAN INTEGRAL

TORTILLAS

HARINA DE AVENA (PANQUECAS)

PAPAS

ARROZ

QUINOA

MAÍZ

AVENA

SWEET POTATOES

LENTEJAS

TOSTADAS DE ARROZ INTEGRAL



Believe in
you



LO IDEAL PARA TI,
ES AL MENOS
HACER 35 MIN
DE CARBIO
DIARIO.

REALIZA ALGUNA ACTIVIDAD DE MOVIMIENTO ACTIVO.
LA CAPSULA BODYSHAPE HARA SU EFECTO CON O SIN
EJERCICIO, PERO QUEREMOS QUE:

SEAS SALUDABLE

GRASAS BUENAS:



AGUACATE

SEMILLAS DE CHÍA

MANÍ

AJONJOLÍ

MANTEQUILLA DE MANÍ

ACEITE DE COCO.

Soy mi mejor versión,
me amo y me acepto.



VEGETALES Y ESPECIAS:

PEPINO

ZANAHORIA

AGUACATE

ALBAHACA

ESPARRAGOS

PIMENTÓN

CILANTRO

CALABACÍN

HONGOS

PEREJIL

CANELA

ESPINACAS

BERENJENAS

TOMATES



Believe in
you



FRUTAS PERMITIDAS :



PERA

MANZANA ROJA O VERDE

KIWI

DURAZNOS

UVAS

FRESA

Believe in
you

FRUTAS QUE DEBES COMER

SOLAMENTE UNA VEZ POR SEMANA

PIÑA

CAMBUR

LECHOZA

PATILLA

MANDARINAS

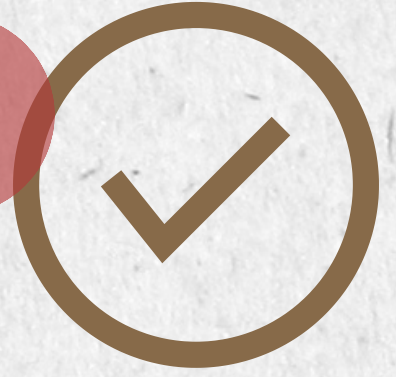
MELÓN

**PUEDE CONSUMIRLAS EN POCA
PORCIÓN Y PREFERIBLEMENTE EN
LAS MERIENDAS DE LA MAÑANA**

Believe in
you

PROTEINAS PERMITIDAS:

AGUACATE



POLLO

CARNE DE RES BAJA GRASA

PESCADO

ATÚN EN AGUA

MARISCOS

HUEVOS

SARDINAS

SALMÓN

PAVO

LOMO DE CERDO



**COME
BASTANTE
ALMENDRAS
SON
EXCELENTE
MERIENDA**

MERIENDAS AM Y PM

MANÍ

ALMENDRAS

DURAZNOS

KIWI

MANZANA

PERA

YOGUR GRIEGO

GELATINA

MANÍ

NUECES



UNA VEZ POR SEMANA

HASTA LA 1:40 PM

MAXIMO*

YUCA

AREPAS

PASTA

PLÁTANO

ALERTA

PRODUCTOS LACTEOS

PERMITIDOS:

QUESO PAISA

REQUESÓN

MOZARELLA

QUESO FETTA

[DOS VECES POR SEMANA

EN LAS MAÑANAS]

VAS A COMER 1 CARBOHIDRATO EN
EL DESAYUNO. 1 CARBOHIDRATO POR
DIA.

EL DIA DE

“PAPA” ES PAPA.

EL DIA DE ARROZ, ES ARROZ.

SI NO HAZ COMIDA HASTA LAS 2PM.

NO DEBES CONSUMIR

CARBOHIDRATO EN TU COMIDA. SOLO

PROTEÍNA Y ENSALADA O

VEGETALES.

LUEGO MERIENDA Y POR ULTIMO

CENA.

TEN EN CUENTA

LAS COSAS PERMITIDAS

Y LAS QUE NO

<https://www.bodyshapediamondsworld.com>

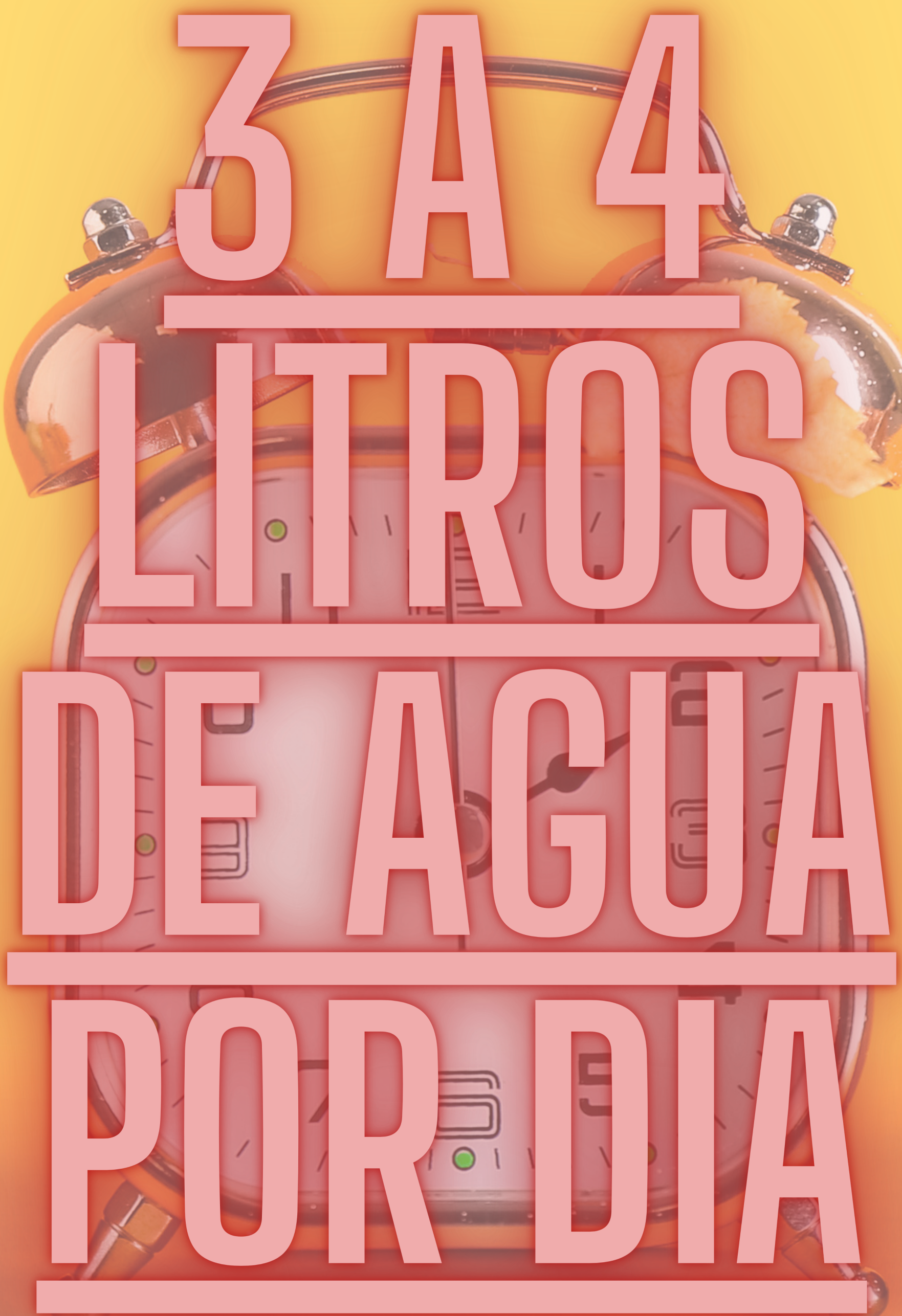


**LAS MERIENDAS
PERMITIDAS
PUEDES
CONSUMIRLAS
CUANDO QUIERAS,
LAS CANTIDADES
QUE TU DESEES.
SI TU CUERPO TE
ATAACA CON LA
ANSIEDAD. QUE EN
ESTE CASO NO
PASARA PORQUE
TIENES TU
CIRUJANO SIN
AGUJAS NI QUIROFANO
"BODYSHAPE".**



**CONSUME 1
O VARIAS DE LAS
OPCIONES.**

ALEJATE DEL
AZUCAR
FRITURA
POCA SAL
CERO AMARILLA
DEL HUEVO
TODO LO
REFERENTE A
JUGOS
NO SOPAS
CERO CIGARROS Y
EL ALCOHOL



3 A 4
LITROS
DE AGUA
POR DIA

GRACIAS

**POR
CONFIAR
EN
NOSTROS**



<https://www.bodyshapediamondsworld.com>