

PROTEÍNAS - QUEMADORES - ENERGÉTICOS - FAJAS - GUANTES - ROPA

AUMENTO DE MASA Y VOLUMEN MUSCULAR MÁS 70 KL

Un programa de nutrición saludable, balanceada y fácil de seguir donde lo más importante es su salud. Recuerde que para lograr sus objetivos hay que acompañar el ejercicio de una alimentación adecuada y una óptima suplementación (el 70% de los resultados dependen de la nutrición). En todas las dietas para aumento de masa muscular es indispensable incrementar el consumo de proteína, pues es la base para la construcción del tejido muscular, así como también el aumento de la ingesta de calorías provenientes de los carbohidratos. Para lograr tu objetivo te recomendamos **MEGA PLEX CREATINE POWER** de UPN, por ser el único producto elaborado con proteína de suero, un óptimo perfil de aminoácidos, glutamina, creatina, carbohidratos de fácil absorción, así como vitaminas y minerales. Para optimizar los resultados debes hacer 5 comidas con un mínimo entre 30 y 40 gr. de proteína cada una esto optimiza la ganancia de músculo y aumento de peso.

Desayuno:

1. siete claras y una yema (al gusto excepto crudos).
2. ocho tajadas de pan
3. café, chocolate, yogurt,
4. queso al gusto
5. porción de fruta del tamaño de una taza

Media mañana:

1. 6(seis) cucharadas de **MEGA PLEX CREATINE POWER**, disuelto en un vaso de leche, o yogurt agregue helado, avena y alguna fruta preferida

Almuerzo:

1. porción de proteína: 180 gr. de carne magra o pollo, o pescado, atún,
2. porción de carbohidratos: 250gr. De arroz, o 4 papas medianas, o una taza de spaghetti, plátano yuca, al gusto
3. porción de vegetales: taza grande de frijol o arvejas o lentejas o garbanzos
4. ensalada al gusto
5. bebida libre

Media tarde:

1. 6(seis) cucharadas de **MEGA PLEX CREATINE POWER**, disuelto en un vaso de leche, o yogurt, agregue helado, avena y alguna fruta preferida

Cena:

1. porción de proteína: 180gr de carne magra o pollo o pescado o atún
2. porción de carbohidratos: 100gr de arroz, 0 una papa mediana o un pocillo de spaghetti,
3. ensaladas libre
4. bebida libre

MUY IMPORTANTE: si olvidó, o no pudo consumir la proteína, de media mañana y media tarde, consuma 9(nueve) cucharadas de **MEGA PLEX CREATINE POWER** después de entrenar acompañado de una fruta, pues durante el entrenamiento pierdes aminoácidos, que necesitas recuperar.



NUEVOS PUNTOS SUR: TEL: 3768150-3712973 - 3707901
BODYQUEST GYM Cel: 3167542801/3168702015
THOMAS GYM CALLE 62 # 2A - 17 B/ LA RIVERA

PIN 2395FC21
PIN 2A30720D



distribuidoracuerpoyfigura@gmail.com

PROTEÍNAS - QUEMADORES - ENERGÉTICOS - FAJAS - GUANTES - ROPA

AUMENTO DE MASA Y VOLUMEN MUSCULAR MENOS DE 70 KL

Un programa de nutrición saludable, balanceada y fácil de seguir donde lo más importante es su salud. Recuerde que para lograr sus objetivos hay que acompañar el ejercicio de una alimentación adecuada y una óptima suplementación (el 70% de los resultados dependen de la nutrición). Para lograr tu objetivo te recomendamos **MEGA PLEX CREATINE POWER** de UPN, por ser el único producto elaborado con proteína de suero, un óptimo perfil de aminoácidos, Glutamina, creatina, carbohidratos de fácil absorción, así como vitaminas y minerales. Para optimizar los resultados debes hacer 5 comidas con un mínimo entre 20 y 30 gr. de proteína cada una esto optimiza la ganancia de músculo y aumento de peso.

Desayuno:

6. cinco claras y una yema (al gusto excepto crudos).
7. seis tajadas de pan
8. café, chocolate, yogurt,
9. queso al gusto
10. porción de fruta del tamaño de un pocillo

Media mañana:

2. 3(tres) cucharadas de **MEGA PLEX CREATINE POWER**, disuelto en un vaso de leche, o yogurt agregue helado, avena y alguna fruta preferida

Almuerzo:

6. porción de proteína: 150 gr. de carne magra o pollo, o pescado, atún,
7. porción de carbohidratos: 200gr. De arroz, o 3 papas medianas, o una taza de spaghetti, plátano yuca, al gusto
8. porción de vegetales: pocillo grande de frijol o arvejas o lentejas o garbanzos
9. ensalada al gusto
10. bebida libre

Media tarde:

2. 3(tres) cucharadas de **MEGA PLEX CREATINE POWER**, disuelto en un vaso de leche, o yogurt, agregue helado, avena y alguna fruta preferida

Cena:

5. porción de proteína: 150gr de carne magra o pollo o pescado o atún
6. porción de carbohidratos: 100gr de arroz, o una papa mediana o un pocillo de spaghetti,
7. ensalada libre
8. bebida libre

MUY IMPORTANTE: si olvidó, o no pudo consumir la proteína, de media mañana y media tarde, consuma 6(seis) cucharadas de **MEGA PLEX CREATINE POWER** después de entrenar acompañado de una fruta, pues durante el entrenamiento pierdes aminoácidos, que necesitas recuperar.



NUEVOS PUNTOS SUR: TEL: 3768150-3712973 - 3707901
BODYQUEST GYM Cel: 3167542801/316 8702015
THOMAS GYM CALLE 62 # 2A - 17 B/ LA RIVERA

PIN 2395FC21
PIN 2A30720D



distribuidoracuerpoyfigura@gmail.com

PROTEÍNAS - QUEMADORES - ENERGÉTICOS - FAJAS - GUANTES - ROPA
DIETA PARA AUMENTO DE MASA MUSCULAR HOMBRES

En todas las dietas para aumento de masa muscular es indispensable incrementar el consumo de proteína, pues es la base para la construcción del tejido muscular, así como también el aumento en la ingesta de calorías provenientes de carbohidratos.

Para lograr su objetivo le recomendamos **MEGA PLEX MASS** o con **CREATINENE** de **UPN** un producto **hipercalóricos** con alto contenido **proteico**, único con 100% proteína de suero y un perfecto balance de nutrientes, para lograr un aumento de masa magra. Debe hacer 5 comidas con un mínimo entre 25 y 30 gramos de proteína cada una, esto optimiza la ganancia de músculo y disminuye la construcción de tejido graso.

DESAYUNO:

1. Porción de fruta del tamaño de un pocillo: un banano pequeño o fresas o papaya.
2. Tres claras y una yema (al gusto excepto crudos).
3. Una porción de cuajada o queso bajo en grasa del tamaño de ½ rebanada de pan de sándwich o dos rebanadas de jamón bajo en grasa.
4. Una arepa o dos tajadas de pan.
5. Café, chocolate o yogurt entero.

MEDIA MAÑANA:

Tres cucharadas de **MEGA PLEX**, disuelto en un vaso de leche o la bebida que prefiera (puede adicionar un banano, helado, yogurt, avena).

ALMUERZO:

1. Una porción de 130 gramos de carne magra o una lata de atún en agua o media pechuga sin piel o pescado.
2. Una porción del tamaño de 1 y ½ pocillos de arroz o pasta, o tres papas o yuca o un plátano cocinado.
3. Una porción del tamaño de un pocillo grande de frijoles o arvejas o lentejas o garbanzos.
4. Toda la ensalada que desee comer.
5. La bebida que desee.

MEDIA TARDE:

Tres cucharadas de **PROTEINA** disuelta en un vaso de leche descremada o agua (puede adicionar un banano, helado, yogurt, avena).

CENA:

1. Una porción de 130 gramos de carne magra o una lata de atún o media pechuga sin piel o pescado.
2. Un pocillo de arroz o pasta, o dos papas o dos tajadas de pan.
3. Toda la ensalada que desee comer (sin salsas, queso o mayonesa), o vegetales cocinados.
4. La bebida que guste.

RECOMENDACIONES:

1. La comida más importante es después de entrenar; a esta comida adicione dos cucharadas de **PROTEINA** en la bebida.
2. Aliméntese lo más pronto posible después de entrenar, nunca entrene y se acueste a dormir sin comer.
3. Quedan prohibidos: La pizza y las papas fritas y en general todos los fritos.

MUY IMPORTANTE:

Si olvidó o no pudo consumir la proteína de media mañana y media tarde, consuma 5 cucharadas de **PROTEINA** después de entrenar; pues, durante el entrenamiento pierde aminoácidos de los músculos que necesita recuperar y libera hormonas que construyen tejido muscular siempre y cuando haya consumido una fuente de proteína.



PROTEÍNAS - QUEMADORES - ENERGÉTICOS - FAJAS - GUANTES - ROPA
DIETA PARA AUMENTO DE MASA MUSCULAR MUJERES

Para lograr su objetivo le recomendamos MEGA WHEY PROTEIN, por ser el único modulo de proteína de alto valor nutricional, con vitaminas, minerales y picolinato de cromo, que optimiza la ganancia de masa muscular magra.

Debe hacer 5 comidas con un mínimo entre 15 y 20 gramos de proteína cada una, esto optimiza la ganancia de músculo y disminuye construcción de tejido graso.

DESAYUNO:

1. Porción de fruta del tamaño de un pocillo: un banano pequeño o fresas o papaya.
2. Tres claras y una yema (al gusto excepto crudos).
3. Una porción de cuajada o queso bajo en grasa del tamaño de ½ rebanada de pan de sándwich o dos rebanadas de jamón bajo en grasa.
4. Media arepa o una tajada de pan.
5. Café, chocolate o yogurt entero.

MEDIA MAÑANA:

Dos cucharadas de **MEGA WHEY PROTEIN**, disuelta en un vaso de leche o la bebida que prefiera (puede adicionar un banano, helado, yogurt, avena).

ALMUERZO:

1. Una porción de 100 gramos de carne magra o media lata de atún en agua o media pechuga sin piel o pescado.
2. Una porción del tamaño de un pocillo de arroz o pasta, o tres papas o yuca o un plátano cocinado.
3. Una porción del tamaño de 1 y ½ pocillo de frijoles o arvejas o lentejas o garbanzos.
4. Toda la ensalada que desee comer.
5. La bebida que desee.

MEDIA TARDE:

Dos cucharadas de **MEGA WHEY PROTEIN**, disuelta en un vaso de leche descremada o agua (puede adicionar un banano, helado, yogurt, avena).

CENA:

1. Una porción de 100 gramos de carne magra o una lata de atún o media pechuga sin piel o pescado.
2. Un pocillo de arroz o pasta, o dos papas o dos tajadas de pan.
3. Toda la ensalada que desee comer (sin salsas, queso o mayonesa), o vegetales cocinados.
4. La bebida que guste.

RECOMENDACIONES:

- 1) La comida más importante es después de entrenar; a esta comida adicione una cucharada de **MEGA WHEY PROTEIN** en la bebida.
- 2) Aliméntese lo más pronto posible después de entrenar, nunca entrene y se acueste a dormir sin comer.
- 3) Quedan prohibidos: La pizza y las papas fritas y en general todos los fritos.

MUY IMPORTANTE:

Si olvidó o no pudo consumir la proteína de media mañana y media tarde, consuma 3 cucharadas de MEGA WHEY PROTEIN después de entrenar acompañado de una fruta; pues, durante el entrenamiento pierde aminoácidos de los músculos que necesita recuperar y libera hormonas que construyen tejido muscular siempre y cuando haya consumido una fuente de proteína.



PROTEÍNAS - QUEMADORES - ENERGÉTICOS - FAJAS - GUANTES - ROPA

**DIETA PARA AUMENTO DE MASA MUSCULAR Y
PERDIDA DE GRASA HOMBRES**

Para lograr su objetivo le recomendamos **MEGA WHEY PROTEIN**, por ser el único modulo de proteína de alto valor nutricional, con vitaminas, minerales y picolinato de cromo; que optimiza la ganancia de masa muscular magra.

Debe hacer 5 comidas con un mínimo entre 15 y 20 gramos de proteína cada una, esto optimiza la ganancia de músculo y disminuye construcción de tejido graso.

DESAYUNO:

1. Porción de fruta del tamaño de un pocillo: un banano pequeño, o fresas o papaya.
2. Dos claras y una yema de huevo (al gusto excepto crudos).
3. Una porción de cuajada o queso bajo en grasa del tamaño de ½ rebanada de pan de sándwich, o dos rebanadas de jamón bajo en grasa.
4. Media arepa o una tajada de pan.
5. Café, chocolate o yogurt entero.

MEDIA MAÑANA:

Dos cucharadas de **MEGA WHEY PROTEIN**, disuelto en un vaso de leche o la bebida que prefiera (puede adicionar un banano, helado, yogurt, avena).

ALMUERZO:

1. Una porción de 100 gramos de carne magra o media lata de atún en agua o media pechuga sin piel o pescado.
2. Una porción del tamaño de 1 y ½ pocillo de arroz o pasta, o tres papas o yuca o un plátano cocinado.
3. Una porción del tamaño de 1 y ½ pocillo de frijoles, o arvejas o lentejas o garbanzos.
4. Toda la ensalada que desee comer.
5. La bebida que desee.

MEDIA TARDE:

Dos cucharadas de **MEGA WHEY PROTEIN**, disuelto en un vaso de leche descremada o agua (puede adicionar un banano, helado, yogurt, avena).

CENA:

1. Una porción de 100 gramos de carne magra o una lata de atún o media pechuga sin piel o pescado.
2. Un pocillo de arroz o pasta, o dos papas o dos tajadas de pan.
3. Toda la ensalada que desee comer (sin salsas, queso o mayonesa), o vegetales cocinados.
4. La bebida que guste.

RECOMENDACIONES:

1. La comida más importante es después de entrenar; acompañar está tomando MEGA WHEY PROTEIN 3 copas en la bebida y consumir Amino Ácidos esenciales, BCAA'S o L- Glutamina para mejores efectos.
2. Aliméntese lo más pronto posible después de entrenar, nunca entrene y se acueste a dormir sin comer.
3. Si es posible acompañe la PROTEINA de media mañana y media tarde con una fruta.
4. Quedan prohibidos: La pizza, y en general todos los fritos.

MUY IMPORTANTE: Si olvidó o no pudo consumir la proteína de media mañana y media tarde, consuma 3 cucharadas de **MEGA WHEY PROTEIN**, después de entrenar acompañado de una fruta; pues, durante el entrenamiento pierde aminoácidos de los músculos que necesita recuperar y libera hormonas que construyen tejido muscular; siempre y cuando haya consumido una fuente de proteína.



PROTEÍNAS - QUEMADORES - ENERGÉTICOS - FAJAS - GUANTES - ROPA

**DIETA PARA AUMENTO DE MASA MUSCULAR Y
PERDIDA DE GRASA MUJERES**

Para lograr su objetivo le recomendamos **MEGA WHEY PROTEIN**, por ser el único modulo de proteína de alto valor nutricional, con vitaminas, minerales y picolinato de cromo, mineral que disminuye la ansiedad de comer y optimiza la pérdida de peso a partir de la grasa, ganando masa muscular magra. Debe hacer 5 comidas con un mínimo entre 15 y 20 gramos de proteína cada una, esto optimiza la ganancia de masa muscular y acelera el metabolismo para que gaste más calorías y pierda grasa.

DESAYUNO:

1. Porción de fruta del tamaño de un pocillo.
2. Dos claras de huevo (al gusto excepto crudos).
3. Una porción de cuajada o queso bajo en grasa del tamaño de ½ rebanada de pan de sándwich, o dos rebanadas de jamón bajo en grasa.
4. Café, té o bebida baja en calorías.

MEDIA MAÑANA:

Dos cucharadas de **MEGA WHEY PROTEIN**, disuelto en medio vaso de leche descremada o agua.

ALMUERZO:

1. Una porción de 100 gramos de carne sin grasa o media lata de atún en agua o media pechuga sin piel o media trucha sin piel.
2. Una porción del tamaño de un pocillo de arroz o pasta, o dos papas o yuca o medio plátano cocinado.
3. Toda la ensalada que desee comer (sin salsas, queso o mayonesa).
4. Agua o jugo sin azúcar o bebida dietética.

MEDIA TARDE:

Dos cucharadas de **MEGA WHEY PROTEIN**, disuelto en un vaso de leche descremada o agua.

CENA:

1. Una porción de 100 gramos de carne sin grasa o media lata de atún o media pechuga sin piel o media trucha sin piel.
2. Toda la ensalada que desee comer (sin salsas, queso o mayonesa), o vegetales cocinados.
3. Agua o café o jugo sin azúcar o bebida dietética.

RECOMENDACIONES:

1. La comida más importante es después de entrenar; acompañar está tomando **MEGA WHEY PROTEIN** 3 copas en la bebida y consumir Amino Ácidos esenciales, BCAA'S o L- Glutamina para mejores efectos.
2. Aliméntese lo más pronto posible después de entrenar, nunca entrene y se acueste a dormir sin comer.
3. Quedan prohibidos: Los dulces, las salsas, los fritos, la pizza, los perros y hamburguesas.
4. Todas las bebidas endulcelas con edulcorantes artificiales: sabro, stevia, etc.
5. El día Domingo puede desordenarse y comer lo que quiere (sea prudente).

MUY IMPORTANTE:

Si olvidó o no pudo consumir la proteína de media mañana y media tarde, consuma 3 cucharadas de **MEGA WHEY PROTEIN**, después de entrenar acompañado de una fruta; pues, durante el entrenamiento pierde aminoácidos de los músculos que necesita recuperar y libera hormonas que construyen tejido muscular; siempre y cuando haya consumido una fuente de proteína.



PROTEÍNAS - QUEMADORES - ENERGÉTICOS - FAJAS - GUANTES - ROPA

DIETA PARA AUMENTAR DE MASA MUSCULAR CON SOYA:

Un programa de nutrición saludable, balanceada y fácil de seguir, te recomendamos **MEGA-SOY 90** de UPN, Por ser el único producto aislado de proteína de soya, bajo en carbohidratos y libre de grasa, además de un completo perfil de aminoácidos, glutamina y taurina, que mejoran la absorción de nutrientes en el organismo.

DESAYUNO:

1. PORCION DE HARINA: 100gr.(Seis tajadas de pan de centeno, integral, ó árabe)
2. PORCION DE PROTEINA: 20gr.(2 claras de huevo cocido, 2 tajadas de jamón bajo en grasa)
3. BEBIDAS: 1 pocillo de (café, té, jugo,)

MEDIA MAÑANA:

A- Dos cucharadas de **MEGA-SOY 90** de UPN, En 300ml de agua, yogurt, o jugo.

ALMUERZO:

1. PORCION DE HARINA: 90gr. (una papa mediana, o 5 cucharadas de arroz, o pasta)
2. PORCION DE PROTEINA: 40gr. Una lata de atún en agua personal, 100gr de filete de pollo)
3. PORCION DE ENSALADA: 100gr, plato mediano(tomate, lechuga, repollo, pepino,etc..)
4. PORCION DE LEGUMBRES: (frijoles, lentejas, habichuelas, zanahorias al vapor etc...)
5. BEBIDAS: 700cc. (Un vaso de jugo, agua bebida baja en calorías.

MEDIA TARDE

1. Dos cucharadas de **MEGA-SOY 90** de UPN, En 300ml de agua, yogurt, o jugo.

CENA:

1. PORCION DE PROTEINA: 80gr.(filete de pollo, carne magra, pescado, pavo, 100gr.)
2. PORCION DE ENSALADA: Porción libre de ensalada mixta
3. BEBIDAS: 700cc. (Jugo de frutas, té café, bebida baja en calorías)

MUY IMPORTANTE:

Evite pasar hambre durante el día, si olvido comer, o salto alguna comida, consuma 4 medidas de **MEGA-SOY 90** de UPN. En un vaso de leche desnatada, agregue avena en hojuelas, y fruta. Recuerde que muchas personas comen poco durante el día, sintiendo hambre exagerada durante la noche produciendo así un atracón. Cuando se come de noche, se queman menos calorías que durante el día.



NUEVOS PUNTOS SUR: TEL: 3768150-3712973 - 3707901
BODYQUEST GYM Cel: 3167542801/316 8702015
THOMAS GYM CALLE 62 # 2A - 17 B/ LA RIVERA

PIN 2395FC21
PIN 2A30720D



distribuidoracuerpoyfigura@gmail.com

PROTEÍNAS - QUEMADORES - ENERGÉTICOS - FAJAS - GUANTES - ROPA

DIETA PARA PERDIDA GRASA Y TONIFICACION DE MASA MUSCULAR CON SOYA

Un programa de nutrición saludable, balanceada y fácil de seguir, donde lo más importante es su salud. Recuerde que para lograr sus objetivos hay que acompañar el ejercicio de una alimentación adecuada y una óptima suplementación (el 70% de los resultados dependen de la nutrición)

En todas las dietas para pérdida o mantenimiento de peso graso, es indispensable incrementar el consumo de proteínas, pues son la base para la construcción del tejido muscular, los carbohidratos y las grasas en este programa se encuentran controladas, especialmente en horas de la noche.

Para lograr tu objetivo, te recomendamos **MEGA-SOY 90** de UPN, Por ser el único producto aislado de proteína de soya, bajo en carbohidratos y libre de grasa, además de un completo perfil de aminoácidos, glutamina y taurina, que mejoran la absorción de nutrientes en el organismo.

RECOMENDACIONES PARA PERDER PESO GRASO:

- 1-evite mezclar dos carbohidratos en la misma comida, ejemplo: Papas, arroz, pasta, plátano
- 2-consuma caldos tipo consomé, después de la ensalada y antes del plato principal.
- 3-consuma alimentos ricos en agua y fibra, tales como frutas, verduras, legumbres y alimentos integrales, ya que son muy saciantes y aportan un mínimo de calorías.
- 4-evite el consumo de alimentos, dulces, salsas, fritos, perros, hamburguesas, etc....
- 5-disminuya el consumo de azúcar, endulce con sabro, stevia, disminuya el consumo de sal, y grasas en las comidas, utilice vinagre, limón, cilantro, orégano, pimienta,
- 6-realice de 4 a 5 comidas diarias, de moderada cantidad durante el día, establezca horarios.

DESAYUNO:

1. PORCION DE HARINA: 50gr.(tres tajadas de pan de centeno, integral, ó árabe)
2. PORCION DE PROTEINA: 20gr.(2 claras de huevo cocido, 2 tajadas de jamón bajo en grasa)
3. PORCION DE LACTEOS: 1 vaso de (leche desnatada, yogurt, o una rebanada queso cuajada)
4. BEBIDAS: 1 pocillo de (café, té, jugo,)

MEDIA MAÑANA MEDIA TARDE Y DESPUES DE LA ACTIVIDAD FISICA:

Dos cucharadas de **MEGA-SOY 90** de UPN, En 300ml de leche desnatada, yogurt, o jugo.

ALMUERZO:

1. A-PORCION DE HARINA: 90gr. (una papa mediana, o 5 cucharadas de arroz, o pasta)
2. B-PORCION DE PROTEINA: 40gr. Una lata de atún en agua personal, 100gr de filete de pollo)
3. C- PORCION DE ENSALADA: 100gr, plato mediano (tomate, lechuga, repollo, pepino ,etc)
4. D-PORCION DE LEGUMBRES: (frijoles, lentejas, habichuelas, zanahorias al vapor etc...)
5. E-BEBIDAS: 700cc. (Un vaso de jugo, agua bebida baja en calorías)

CENA:

1. A-PORCION DE PROTEINA: 80gr.(filete de pollo, carne magra, pescado, pavo, 100gr.)
2. B-PORCION DE ENSALADA: Porción libre de ensalada mixta
3. C- BEBIDAS: 700cc. (Jugo de frutas, té café, bebida baja en calorías)

MUY IMPORTANTE:

Evite pasar hambre durante el día, si olvido comer, o salto alguna comida, consuma 4 medidas de MEGA-SOY 90 de UPN. En un vaso de leche desnatada, agregue avena en hojuelas, y fruta. Recuerde que muchas personas comen poco durante el día, sintiendo hambre exagerada durante la noche produciendo así un atracón. Cuando se come de noche, se queman menos calorías que durante el día,



PROTEÍNAS - QUEMADORES - ENERGÉTICOS - FAJAS - GUANTES - ROPA
DIETA PARA PERDIDA DE PESO HOMBRES

Para lograr su objetivo le recomendamos **MEGA RIPPED O MEGA PLEX LITE**, por ser el único modulo de proteína de alto valor nutricional, con vitaminas, minerales, **L-Carnitina** (aminoácido que juega un papel vital en la obtención de energía a partir de la grasa) y picolinato de **Cromo**; que disminuye la ansiedad de comer, optimizando la pérdida de peso a partir de la grasa, ganando masa muscular magra. Debe hacer 5 comidas con un mínimo entre 20 y 25 gramos de proteína cada una, esto optimiza la ganancia de músculo y acelera el metabolismo, para que gaste más calorías y pierda grasa.

DESAYUNO:

1. Porción de fruta del tamaño de un pocillo.
2. Un huevo más una clara (al gusto excepto crudos).
3. Una porción de cuajada o queso bajo en grasa del tamaño de ½ rebanada de pan de sándwich o dos rebanadas de jamón bajo en grasa.
4. Bebidas bajas en calorías o fibra como la avena, yogurt o té.

MEDIA MAÑANA:

Tres cucharadas de **MEGA RIPPED O MEGA PLEX LITE**, disuelto en un vaso de leche descremada o agua o la bebida que prefiera (sin azúcar).

ALMUERZO:

1. Una porción de 130 gramos de carne sin grasa o una lata de atún en agua o media pechuga sin piel o pescado.
2. Una porción del tamaño de un pocillo de arroz o pasta, o dos papas o yuca o medio plátano cocinado.
3. Una porción del tamaño de un pocillo de frijoles o arvejas o lentejas o garbanzos.
4. Toda la ensalada que desee comer (sin salsas, queso o mayonesa).
5. Agua o jugo sin azúcar o bebida dietética.

CENA:

1. Una porción de 130 gramos de carne sin grasa o una lata de atún o media pechuga sin piel o pescado.
2. Una papa o una tajada de pan.
3. Toda la ensalada que desee comer (sin salsas, queso o mayonesa), o vegetales cocinados.
4. Agua, jugo sin azúcar, bebida dietética o tres cucharadas de **MEGA RIPPED O MEGA PLEX LITE**, disuelto en un vaso de leche descremada o agua.

RECOMENDACIONES:

1. La comida más importante es después de entrenar; a esta comida adicione una cucharada de PROTEINA en la bebida.
2. Nunca entrene y se acueste a dormir sin comer, aliméntese lo más pronto posible después de entrenar.
3. Quedan prohibidos: Los dulces, las salsas, los fritos, la pizza, perros, hamburguesas.
4. Todas las bebidas endulcelas con edulcorantes artificiales como; sabro, stevia, etc.
5. El día Domingo puede desordenarse y comer lo que quiera (sea prudente).

MUY IMPORTANTE:

Si olvidó o no pudo consumir la proteína de media mañana y media tarde, consuma 2 cucharadas de MEGA RIPPED después de entrenar acompañado de una fruta; pues, durante el entrenamiento pierde aminoácidos de los músculos que necesita recuperar y libera hormonas que construyen tejido muscular; siempre y cuando haya consumido una fuente de proteína.



PROTEÍNAS - QUEMADORES - ENERGÉTICOS - FAJAS - GUANTES - ROPA DIETA PARA PERDIDA DE PESO MUJERES

En todas las dietas para perdida de grasa es indispensable incrementar el consumo de proteína, pues es la base para el mantenimiento de los músculos, si no consume suficiente proteína, perderá mucha masa muscular, tonicidad y el peso perdido será recuperado fácilmente. Los carbohidratos en este programa se encuentran controlados, especialmente en las horas de la noche.

Para lograr su objetivo le recomendamos **MEGA SHAKE O MEGA PLEX LITE**, por ser el único modulo de proteína de alto valor nutricional, con vitaminas, minerales, **L-Carnitina** (aminoácido que juega un papel vital en la obtención de energía a partir de la grasa) y **picolinato de cromo**; que disminuye la ansiedad de comer, optimizando la pérdida de peso a partir de la grasa, manteniendo la masa muscular.

Debe hacer 5 comidas con un mínimo entre 15 y 20gr de proteína cada una, esto optimiza el mantenimiento de músculo y acelera el metabolismo, para que gaste más calorías y pierda mayor cantidad de grasa.

DESAYUNO:

1. Porción de fruta del tamaño de un pocillo.
2. Dos claras de huevo (al gusto excepto crudos).
3. Dos rebanadas de jamón bajo en grasa.
4. Bebidas bajas en calorías o fibra como la avena, yogurt o té.

MEDIA MAÑANA:

3 copas de **MEGA SHAKE O MEGA PLEX LITE**, en un vaso de leche descremada o agua o la bebida que prefiera (sin azúcar).

ALMUERZO:

1. Una porción de 100gr de carne sin grasa o media lata de atún en agua o media pechuga sin piel o pescado.
2. Una porción del tamaño de un pocillo de arroz o pasta, o una papa o yuca o porción de plátano cocinado.
3. Toda la ensalada que desee comer (sin salsas, queso o mayonesa).
4. Agua o jugo sin azúcar o bebida dietética.

5. CENA:

6. Una porción de 100gr de carne sin grasa o media lata de atún o media pechuga sin piel o pescado.
7. Toda la ensalada que desee comer (sin salsas, queso o mayonesa), o vegetales cocinados.
8. Agua o jugo sin azúcar, bebida dietética o Dos cucharadas de **MEGA SHAKE O MEGA PLEX LITE**, disuelto en un vaso de leche descremada o agua.

RECOMENDACIONES:

1. La comida más importante es después de entrenar; a esta comida adicione una cucharada de PROTEINA en la bebida.
2. Nunca entrene y se acueste a dormir sin comer, aliméntese lo más pronto posible después de entrenar.
3. Quedan prohibidos: Los dulces, las salsas, los fritos, la pizza, perros, hamburguesas.
4. Todas las bebidas endulzadas con edulcorantes artificiales como; sabro, stevia, etc.
5. El día Domingo puede desordenarse y comer lo que quiera (sea prudente).

MUY IMPORTANTE:

Si olvidó o no pudo consumir la proteína de media mañana y media tarde, consuma 3 cucharadas de **MEGA SHAKE O MEGA PLEX LITE**, después de entrenar; pues, durante el entrenamiento pierde aminoácidos de los músculos que necesita recuperar y libera hormonas que construyen tejido muscular; siempre y cuando haya consumido una fuente de proteína.

✓ Si no pudo entrenar y/o tuvo dificultad para seguir la dieta, reemplace la cena por tres cucharadas de **MEGA SHAKE O MEGA PLEX LITE** disueltas en un vaso de leche descremada o agua.

