

Plan de Alimentación DE LAS Gotas Resolution



Bienvenidos A Tu Nuevo Plan De Estilo De Vida

El Plan de Estilo de Vida de las Gotas Resolution, es una guía diseñada para ayudar a las personas que desean perder peso de forma rápida y segura. Este plan requiere el uso de las gotas Resolution de Total Life Changes®. Esta mezcla patentada tiene la finalidad de ayudar a reducir los antojos, aliviar las náuseas, los gases y la indigestión. *

¿Cómo funciona una dieta de 1,200 calorías?

Este plan permite un desayuno de 200 calorías. Un almuerzo/ cena de 400 calorías y dos aperitivos de 100 calorías durante todo el día. Este regimen ayudará a tu cuerpo a quemar más grasa almacenada, dando como resultado que pierdas peso de forma más rápida. El objetivo de este plan es acelerar naturalmente el metabolismo, quemar grasa y mejorar tu nutrición en general. ¡No te mueras de hambre! Consumir menos de 1200 calorías puede ser contraproducente para lograr tus objetivos y puede resultar en niveles insuficientes de calcio, magnesio, y proteína.



Comencemos

Cosas que debes saber:

BEBE al menos 64 onz. de agua cada día. (8) vasos de agua de ocho onzas al día. Esta es la regla de 8x8.

TOMA un suplemento diario de fibra para ayudar a regular tu digestión y lograr una buena salud intestinal. El Iaso® té de desintoxicación instantánea contiene fibra soluble.

TOMA un suplemento diario de vitaminas y minerales. NutraBurst® es un multivitamínico líquido.

ESTÁ BIEN consumir más de un tipo de proteína, verduras / frutas durante las comidas, siempre que la cantidad total se agregue a una porción sugerida.

ESTÁ BIEN añadir sal a los alimentos, con moderación.

TE RECOMENDAMOS sazonar tus comidas con hierbas, especias y un poco de TLC.

NO comas más de 50 gs de carbohidratos al día

NO pases más de 2 1/2 horas sin comer para mantener el metabolismo adecuado.

¡NO OLVIDES lo más importante, diviértete!

Los líquidos no satisfacen el hambre, pero pueden ayudar a reducir el apetito. Son una parte importante de un régimen diario saludable. La gente a menudo come porque tiene sed, no porque tenga hambre. Bebe primero, espera unos minutos y luego continúa y come si todavía tienes hambre.

¡No olvides!

Tu objetivo es alcanzar un peso saludable, no morirte de hambre. Consume al menos 1200 calorías por día, no menos o tu cuerpo almacenará grasa y progresará lentamente. Siempre lee las etiquetas de los ingredientes y ten cuidado con los azúcares ocultos. No te hidrates ni hagas ejercicio en exceso. Los comportamientos extremos pueden indicar que se está desarrollando un estilo de vida poco saludable. Siempre consulta con tu profesional de la salud antes de comenzar una nueva dieta o plan de ejercicios.



ARTÍCULO	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNA	GRASA	PORCIÓN	CALORÍAS
Clara de huevo (cruda)	1 g	21.6 g	0 g	6 (huevos grandes)	102
Huevo (entero)	1.2 g	12 g	10 g	2	156
Pechuga de pollo (sin piel, sin hueso)	0 g	36 g	2 g	3 onz.	83
Pechuga de pavo	0 g	21 g	1 g	3 onz.	90
Carne molida magra (95/10)	0 g	18 g	4.3 g	3 onz.	136
Carne de pavo molida (93/7)	0 g	21 g	8 g	4 onz. (-112g)	170
Filete (steak)	0 g	23 g	6 g	3 onz.	154
Filete superior (sirloin)	0 g	27 g	11 g	3.5 onz.	213
Carne de bison (búfalo)	0 g	24.5 g	2 g	4 onz.	124
Carne de venado	0 g	26 g	2.7 g	3 onz.	134
Atún en agua	0 g	16 g	.5 g	1 lata	70
Cangrejo (crudo)	0 g	16 g	1 g	3 onz.	76
Camarón (crudo)	0 g	20 g	.5 g	3.5 onz.	85
Callo de hacha	0 g	17 g	.5 g	3 onz.	90
Pescado	0 g	18.5 g	.8 g	4 onz.	86
Bacalao	0 g	15 g	.5 g	3 onz.	70
Lenguado (filete crudo)	0 g	20 g	3.1 g	1 filete	109
Lubina / vilapia	0 g	24 g	2.6 g	1 filete	125
Halibut / Mahi-Mahi	0 g	19 g	7.6 g	1 filete (3.5 onz.)	152
Salmón (crudo)	0 g	23 g	4.5 g	1 filete (3 onz.)	131
Salchicha de pollo	2 g	21 g	5 g	1 salchicha	140
Bistec de falda	0 g	0 g	0 g	1 onz.	55
Carne de res (alimentada con pasto) 5% magra	0 g	24 g	6 g	4 onz.	150
Langosta	0 g	28 g	1 g	1 taza	129
Carne asada	0 g	19 g	4 g	1 taza	120

ARTÍCULO	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNA	GRASA	PORCIÓN	CALORIES
Pechuga de pollo enlatada	0 g	9 g	1 g	2 onz.	45
Tilapia	0 g	5 g	1 g	1 onz.	25
Tocino de pavo (sin nitrato)	0 g	6 g	2 g	1 rebanada	40
Salchicha de carne de pavo	2 g	25 g	6 g	5 onz.	160



ARTÍCULO	PROTEÍNA	PORCIÓN	CALORÍAS
Tofu	10 g	3 onz.	60
Lentejas	22 g	1 taza	320
Garbanzos	23 g	100 g	385
Semilla de hemp (cáñamo)	4 g	1 cucharada	57
Chícharos (en moderación)	5 g	1 taza	81
Espirulina	2 g	1 cucharilla	10
Quinoa	13 g	100 g	374
Leche de soya	4 g	1 taza	52
Semillas de chia	2 g	1 cucharada	75
Huevos	13 g	1 (huevo grande)	143
Hummus	30 g	2 cucharada	100
Espinaca	3 g	1 taza	23
Matrix (proteína en polvo)	21 g	1 sobre	140
Frijoles (negros, bayos)	7 g	1/2 taza	160
Frijoles (northern)	18.9 g	1 taza	268

* Los alimentos enlatados deben enjuagarse.

ARTÍCULO	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNA	GRASA	PORCIÓN	CALORÍAS
Leche de soya (sin azúcar)	3 g	7 g	4 g	1 taza	80
Leche de almendra pura (sin azúcar)	1 g	1 g	2.5 g	1 taza	30
Leche de coco (sin azúcar)	1 g	0 g	4 g	1 taza	40
Leche de almendra (sin azúcar)	1 g	1 g	2.5 g	1 taza	30
Leche de hemp (cáñamo) sin azúcar	0 g	2 g	5 g	1 taza	60
Leche de linaza (sin azúcar)	1 g	8 g	30 g	1 taza	60
Leche descremada sin grasa	13 g	8 g	0 g	1 taza	90
Yogurt griego sin grasa (marca Oikos)	6 g	15 g	0 g	5.3 onz.	80
Yogurt "Triple Zero" (marca Oikos)	21 g	15 g	0 g	5.3 onz.	170
Mantequilla de COCO (en lugar de mantequilla regular)	0 g	0 g	7g	1 cucharada	65
Queso sin grasa	3 g	4 g	0 g	1 rebanada	30
Requesón sin grasa	6 g	13 g	0 g	1/2 taza	80
Crema agria sin grasa (con moderación)	16 g	3 g	0 g	100 g	74
Mayonesa de dieta (light)	2 g	0 g	4 g	15 g	40

* Limita las porciones de lácteos ya que los lácteos causan inflamación en el cuerpo. Elige alternativas lácteas o veganas sin grasa y úsalas con moderación tu plan de comidas.



ARTÍCULO	PROTEÍNA	PORCIÓN	CALORÍAS
Apio	1 g	3 onz.	15
Brócoli	3 g	1 taza	34
Pepinos	1 g	100 g	16
Repollo	1 g	1 taza	25
Espinaca	3 g	1 taza	23
Col rizada (kale)	4 g	1 onz.	49
Alcachofas	3 g	100 g	47
Espárragos	2 g	1 taza	20
Coles de bruselas	3 g	1/2 taza	35
Coliflor	2 g	1 taza	25
Lechuga	1 g	1 taza	15
Pimiento verde (crudo)	1 g	1 mediana	24
Jícama	5 g	1 mediana	250
Tomate	1 g	100 g	18
Calabaza (fresca)	1 g	1 taza	26
Calabaza spaghetti	1 g	1 taza	31
Calabacín	2 g	1 taza	30
Zanahorias	1 g	1 taza (picada)	41
Cebolla	1 g	1 taza (picada)	40
Aguacate (en moderación)	2 g	1/3 mediana	80
Alfalfa	3 g	86 g	25
Arúgula	3 g	1/2 taza	25
Brotos de soja	1 g	1.5 onz.	5
Vetabel	2 g	1 taza	22
Remolacha	0 g	1/4 taza	8

* No se permiten alimentos enlatados.

ARTÍCULO	PROTEÍNA	PORCIÓN	CALORÍAS
Repollo chino	1 g	1 taza	9
Acelgas	0 g	1 taza	7
Endivia	0 g	1 botella	35
Pimientos picantes	0 g	5 piezas	10
Col	3 g	1 taza	33
Elote (en moderación)	1 g	1 una espiga	25
Pepinillos	0 g	1 onz.	5
Edamame	3 g	25 g	31
Berenjena	1 g	1 taza	49
Hinojo	1 g	1 taza	31
Ajo	6 g	1 diente (ajo)	149
Ejotes	2 g	1 taza	31
Jalapeño	1 g	1 taza	27
Champiñones	1 g	1 grande	5
Guisantes	2 g	1/2 taza	25
Okra (sin freír)	3 g	4 onz.	130
Chirivía	1 g	1 taza	75
Chícharos (en moderación)	5 g	1 g	81
Rábanos	1 g	1 onz.	5

* No se permiten alimentos enlatados.



ARTÍCULO	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNA	GRASA	PORCIÓN	CALORÍAS
Toronja	24 g	2 g	0 g	1 mediana (246 g)	104
Naranja	11 g	1 g	0 g	1	45
Arándanos	14 g	1 g	0 g	1 taza	57
Manzana	30 g	1 g	0 g	1 mediana	80
Pera	26 g	1 g	0 g	1 mediana	103
Durazno	9 g	1 g	0 g	1/2 taza	35
Kiwi	10 g	1 g	0 g	1	42
Fresas	5 g	1 g	0 g	1/2 taza	50
Frambuesas	12 g	1 g	1 g	1 taza	52
Zarzamoras	12 g	2 g	1 g	1 taza	60
Ciruelas	8 g	0 g	0 g	1	30
Higos frescos	29 g	1 g	0 g	3 mediana	110
Mandarinas	12 g	0.7 g	0.3 g	1 mediana	47
Nectarinas	15.1 g	1.5 g	0.5 g	1 taza	62.9

* Las frutas con mayor contenido de azúcar deben utilizarse con moderación en tu día o solo 1/2 porción. No se permiten frutas enlatadas.



ARTÍCULO	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNA	GRASA	PORCIÓN	CALORÍAS
Harina de almendra	6 g	6 g	11 g	1/4 taza	150
Tortillas de grano entero (marca Ezekiel)	24 g	6 g	3.5 g	1 tortilla	150
Pan (Ezekiel)	15 g	4 g	5 g	1 rebanada	80
Muffins (Ezekiel)	30 g	8 g	1 g	1 muffin	160
Quinoa	39.4 g	8.4 g	3.5 g	1 taza*	222
Harina de quinoa	23 g	4 g	2 g	1/4 taza	132
Granola de vainilla y canela (marca Progranola)	14 g	12 g	4.5 g	1/2 taza	97
Cereal original 4:9 (Ezekiel)	41 g	8 g	2 g	3/4 taza	210
Cereal de almendra 4:9 (Ezekiel)	38 g	8 g	3 g	1/2 taza	200
Cereal de linaza dorada 4:9 (Ezekiel)	37 g	8 g	3 g	57 g	180
Palomitas (marca Skinny Pop) **	15 g	2 g	10 g	3 ³ / ₄ taza	150
Almendras	6 g	6 g	14 g	28 g	161
Pistachios	8 g	6 g	12.5 g	28 g	156
Aceite de coco	0 g	0 g	13.5 g	1 cucharada	121
Aceite de aguacate (en moderación)	0 g	0 g	14 g	1 cucharada	124
Semillas de calabaza	15 g	5 mg	22 g	100 g	127

* La porción se puede reducir a 1/2 taza.

** Sin queso ni sabores endulz

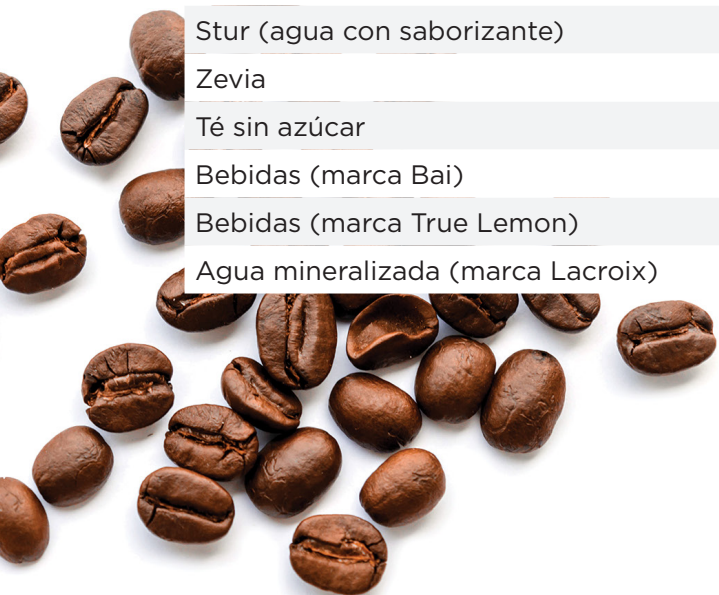


Alimentos Diversos/Bebidas

ALIMENTOS RECOMENDADOS

ALIMENTOS DIVERSOS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNA	GRASA	PORCIÓN	CALORIES
Salsa Picante	0 g	0 g	0 g	1 cucharilla	0
Hummus	14 g	8 g	10 g	1 taza	166
Mostaza	6 g	4 g	3 g	1 cucharilla	60
Salsa de tomate orgánica (sin azúcar)	6 g	1 g	0 g	1/4 taza	25
Tomates orgánicos molidos (sin azúcar)	5 g	1 g	0 g	1/4 taza	25
Pepinillos Curtidos	0 g	0 g	0 g	1 cucharada	1 tbsp
Salsa (sin azúcar)	1 g	0 g	0 g	2 cucharada	10
Puré de Manzana (sin azúcar)	14 g	0 g	0 g	1/2 taza	50
Crema de cacahuete (marca Walden Farms)	0 g	0 g	0 g	1 cucharada	0
Aderezo ranch en polvo (marca Hidden Valley)	1 g	0 g	0 g	1 cucharada	5

BEBIDAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNA	GRASA	PORCIÓN	CALORIES
Agua	0 g	0 g	0 g	1 taza	0
Café negro	0 g	0 g	0 g	2 tazas	2
Stur (agua con saborizante)	1 g	0 g	0 g	2 ml	0
Zevia	3 g	0 g	0 g	1 taza	0
Té sin azúcar	0 g	0 g	0 g	1 taza	0
Bebidas (marca Bai)	1 g	0 g	0 g	18 onz.	5
Bebidas (marca True Lemon)	0 g	0 g	0 g	1 paquete	0
Agua mineralizada (marca Lacroix)	0 g	0 g	0 g	12 onz.	0



Diseña tu propio plan de Alimentación

Utiliza los alimentos recomendados para planear tu día de 1200 calorías. El día de 1200 calorías permite un desayuno de 200 calorías. Un almuerzo/cena de 400 calorías y dos aperitivos de 100 calorías. Puedes hacer ajustes a tu ingesta calórica para cada comida, siempre y cuando permanezcas en el límite de 1200 calorías.

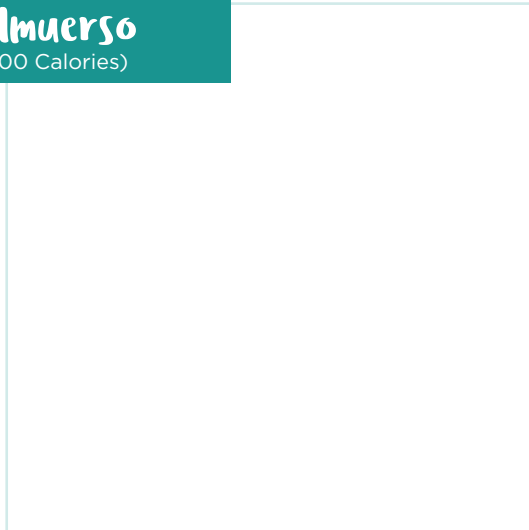
Desayuno
(200 Calories)



Aperitivo
(100 Calories)



Almuerzo
(400 Calories)



Aperitivo
(100 Calories)



Cena
(400 Calories)





TOTAL LIFE CHANGES®

www.TotalLifeChanges.com

@TLCHQ |     

Nombre: _____

Teléfono: _____

Correo Electrónico: _____

Sitio Web: _____