

SEMANA 1

SEMANA 1

TAREAS

1

Toma mínimo 8 vasos de agua al día (1.5 litros).

TIPS:

- Lleva un termo siempre contigo.
- Pon alarmas cada media hora.
- Hazlas divertidas añadiendole frutas cítricas (fresas, kiwi, naranja, limón)



¿Por qué? Mantenerte hidratada puede evitar la ansiedad durante el día y disminuir los antojos.

SEMANA 1

TAREAS

2

Incluye vegetales crudos o cocidos en al menos 2 comidas diarias.

TIPS:

- Prepara tus vegetales con aceite de oliva y condimentos naturales.
- Si te cuesta su consumo, añade quesos.
- Prepara tus ensaladas de forma creativa (ayudate con el ebook de porciones⁹)



¿Por qué? El consumo diario de vegetales disminuye el hambre, la ansiedad y mejoran tu digestión.

SEMANA 1

TAREAS

3 Evita el consumo de azúcar refinada añadida por 7 días.

TIPS:

- Evita las bebidas azucaradas como: soda, jugos de fruta, té frío, té o café con azúcar.
- Evita consumir galletas y dulces que estén fuera del plan.
- Sustituye el azúcar por monkfruit.



¿Por qué? Tu cuerpo pide lo que le das.

Al evitar el consumo de azúcar, disminuye la ansiedad por mas dulces.