



El arte
del buen comer, buen
beber y bien vivir

OPCIONES PARA EL DESAYUNO



SMOOTHIE DE MORAS

½ taza de moras

1 puñado de perejil al gusto

1 cucharada de semillas de chía (se deja en agua durante la noche)

(½ taza) de tesina
cascaras de limón y
jengibre.



SMOOTHIE DE FRAMBUESAS

- 2 cucharadas de linaza (remojada durante la noche)
- ½ taza de frambuesas
- ½ vaso de tesina de cascara de limón
- 1 cucharada de miel



OPCIONES PARA LA COMIDA



150 g de filete de
salmón

- 1 cucharada de
soya
- Vegetales al gusto
- Ensalada
mediterránea



INGREDIENTES

- 2 puñados de verduras: ejotes tiernos con ajonjolí
- 1 zanahoria rallada
- 1 pepino, cortado en cubitos
- 1 rábano
- 1/2 aguacate



SALSA

- jugo de limón
- 1 aguacate
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1/2 Cucharadita de pimienta de Cayena
- 1 puñado de hierbas frescas
- 1/4 cucharadita de sal del Himalaya



- Col morada finamente rebanada
- 2 limones en zumo
- 1/2 cucharadita de orégano
- aceite de olivo y vinagre balsámico al gusto
- Sal del Himalaya

- 150 gr de camarones
- 1/4 de taza de perejil
- Cocinar los camarones a la parrilla
- Agregar limón al gusto



Atún a la parrilla

- Verduras a la plancha
 - Aceite de oliva al gusto
 - Jugo de limon
 - Vinagre Balsámico
 - Sal del Himalaya
 - Perejil
- (ajo si prefiere)



- filete de pescado blanco grueso (madrigal, huachinango etc,
- Jugo de 1 limón
- Verduras al gusto



PULPO A LA PLANCHA



- Pulpo a la plancha (mariscos como mejillones, ostras, calamares etc)
- Verduras o ensalada al gusto



INGREDIENTES

- 4 tallos de apio
- ½ pepino
- 1 taza de piña
- ½ manzana verde
- 1 taza de espinacas
- 1 limón
- 2 cm de raíz de jengibre

INGREDIENTES

- 2 zanahorias
- ½ manzana
- ½ limón
- Trozo de jengibre de 2 centímetros (al gusto)



Agua con limón en ayunas

Además de ayudar a bajar de peso, los beneficios del limón en ayunas son:

- Fortalecer el sistema inmune y proteger al organismo contra gripes y resfriados, o cualquier enfermedad respiratoria en general;
- Ayudar a eliminar las toxinas del cuerpo;
- Evitar enfermedades como cáncer y el envejecimiento precoz;
- Reduce la acidez y mejorar el metabolismo, ya que posee un efecto alcalinizante;
- Favorecer los procesos de cicatrización;
- Estimulante estomacal, excelente para tratar problemas digestivos como náuseas, vómitos e inflamación de la mucosa gastrointestinal.



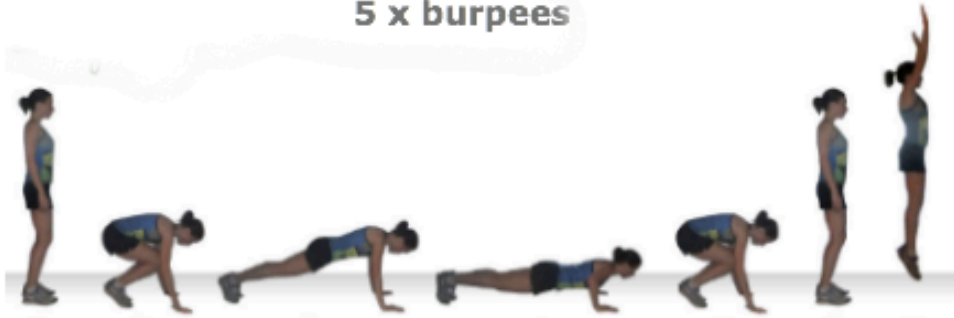
Todas las variedades del limón contienen estos beneficios, y también puede ser utilizado para aderezar ensaladas, carnes y pescados, lo que ayuda a aumentar el consumo de esta fruta.



Distintos estudios han demostrado que el vinagre de manzana en ayunas consigue **disminuir en unas 200 calorías cualquier comida**, ya que permite que se disuelvan con más facilidad las grasas y se pierde más peso. Para que te resulte más efectivo solo debes tomarte dos vasos de agua en lugar de uno, con las dos cucharadas de vinagre de manzana en ayunas.

CIRCUITO QUEMA GRASA INTENSO PARA PERDER PESO

Ejercicio 1:
5 x burpees



Ejercicio 2:
20" carrera en el sitio
alzando rodillas



Ejercicio 3:
20 x sentadillas



Ejercicio 4:
20 x paso adelante
(alternando pierna)

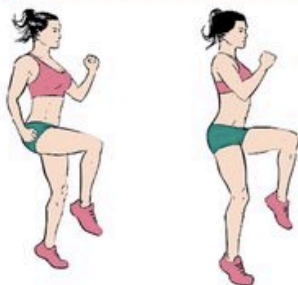


Ejercicio 5:
20 x crunch



Durante 15 minutos, haz el máximo de rondas de esta serie.
En los ejercicios con pierna alternala en cada serie. Recuerda calentar antes
y estirar después de cada sesión. Realiza esta rutina 3 veces por
semana, si quieres más intensidad, 4 veces ;)

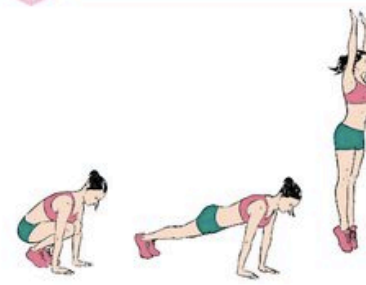
40 segundos
TROTAR EN EL LUGAR



15 reps.
FLEXIONES



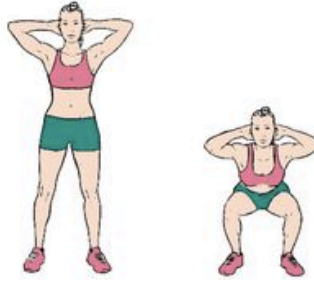
6 reps.
BURPEES



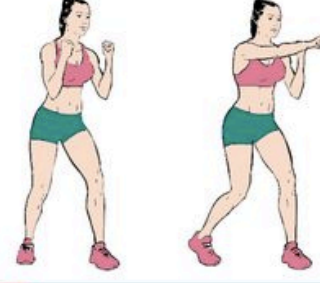
12 reps.
DOBLADO LATERAL



15 reps.
SENTADILLAS | SQUATS



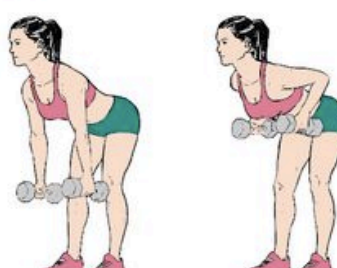
40 segundos
BOXEO DE SOMBRA



15 reps.
ALPINISTA



20 reps.
DOBLADO SOBRE FILA



20 reps.
PUENTE | HIP BRIDGE

