

PROGRAMA RAPIDO COMIENZO PLUS

DESAYUNO:

- 1º-. 400 ml. de agua (fría o caliente, según gustos) + media cucharadita de té + un tapón de aloe.
- 2º-. 2 tabletas de salvado y 1 tableta de multivitaminas
- 3º-. Mezclar 2 cucharadas soperas de F-1 + 1 cucharada soperas de F-3 + 250 ml. de zumo, leche de soja, un yogur o leche desnatada, añadiendo 250 ml más de agua, obteniendo así un batido de 500 ml.
(En control de peso recomendamos el batido sólo con agua)

COMIDA:

- 1º-. 400 ml. de agua (fría o caliente, según gustos) + media cucharadita de té + un tapón de aloe.
- 2º-. 2 tabletas de salvado y 1 tableta de multivitaminas.
- 3º-. Comida saludable llena de color.

CENA:

- 1º-. 400 ml. de agua (fría o caliente, según gustos) + media cucharadita de té + un tapón de aloe.
- 2º-. 2 tabletas de salvado y 1 tableta de multivitaminas
- 3º-. Mezclar 2 cucharadas soperas de F-1 + 1 cucharada soperas de F-3 + 250 ml. de zumo, leche de soja, un yogur o leche desnatada, añadiendo 250 ml más de agua, obteniendo así un batido de 500 ml.
(En control de peso recomendamos el batido sólo con agua)

A MEDIA MAÑANA Y MEDIA TARDE recomendamos nuestros aperitivos saludables de soja y nuestras nutritivas barritas de proteínas, o una pieza de fruta.

"EN CASO DE DUDA, O DE PERSONALIZACIÓN DE PROGRAMA PARA BAJAR DE PESO, SUBIR MASA MUSCULAR O MEJORAR SU ALIMENTACIÓN CONSULTENOS SIN COMPROMISO, MEDIANTE NUESTRA **SUSCRIPCIÓN GRATUITA** O MEDIANTE NUESTRO EMAIL **CONTACTA** EN NUESTROS PIE DE PÁGINA, ESTAMOS PARA AYUDARLE"