



RECOMENDACIONES PARA MANTENERSE PERDIENDO PESO

1. Cree el hábito de comer medias porciones.
2. Preste atención a lo que come. Mastique cada bocado al menos 20 veces y coma con calma. Muchas personas comen sin satisfacerse, porque comen muy rápido.
3. Cuando no tenga hambre, en vez de merendar, haga ejercicio o dé una caminata.
4. Límitese a comer comida rápida sólo una vez por semana, si es que lo hace, y sea cuidadoso con la selección que escoja.
5. Si su meta es eliminar grasa, asegúrese que el consumo diario de sus calorías no exceda 20% al 30% en grasa. Si está en el programa de mantenimiento, asegúrese que el total diario de calorías provenientes de las grasas no exceda más de un 25% a 30%.
6. Preste atención a su consumo diario de calorías, carbohidratos y gramos de grasa.
7. Coma frutas y vegetales frescos.
8. Si rompe su dieta hoy... no significa que es el final de su programa. Vuelva de inmediato a la carrera y nunca se rinda. Recuerde que Isagenix se trata de un cambio de estilo de vida.
9. Cree el hábito de caminar y de respirar profundo.
10. ¡Nunca vaya al supermercado con hambre! Coma antes de irse de compras. Siempre prepare la lista de lo que va a comprar.
11. Aprenda a separar su consumo de proteínas y carbohidratos. Por ejemplo: cuando coma pasta sólo añádale vegetales a ésta, no coma carnes ni pescado. Cuando coma carnes y pescado sólo añádale vegetales a ésta, no le añada pan, papas ni pastas.
12. Planifique en pasar un periodo de 21 a 30 días de re-adaptación para adquirir sus nuevos hábitos alimenticios. (Este es el periodo de tiempo que el cuerpo necesita para adaptarse a un nuevo hábito).
13. Planifique sus menús un día por adelantado. Esto elimina las decisiones de último minuto y simplifica sus hábitos alimenticios.
14. Confíe en que su cuerpo llegará al peso ideal según su constitución y para vivir el estilo de vida que desea.
15. Minimice el consumo de comidas procesadas, químicos aditivos y preservativos. Elimine productos con altos contenidos de azúcar y grasa.
16. Al comer utilice platos pequeños. Las porciones lucen grandes y más satisfactorias cuando se sirven en platos pequeños.
17. Adopte una rutina de ejercicios divertida y energizante.

Valiosos “Tips” para Mantenerse en Carrera



A veces el sentir hambre es una señal de sed. Cuando esto suceda, beba un vaso de 8 onzas de agua fría. Los químicos en las sodas contienen toxinas que le envejecen. El agua le mantiene joven y delgado. Aprenda a comer con su mano menos diestra. Notará que come menos y disfruta más los alimentos. Suelte sus utensilios entre medio de cada bocado y mastíquelo al menos 20 veces.

No coma de pie, ni en el auto, ni mientras habla en el teléfono, ni mientras vea la televisión. El bajar o eliminar por completo su consumo de alcohol (incluyendo el vino) va a ayudar a aumentar la habilidad de su hígado a procesar alimentos y quemar grasa.

Cuando se vaya de viaje, puede informarle a la aerolínea, con al menos 24 horas de anticipación, que le provean una comida baja en grasa. Haga lo posible por eliminar el estrés de su vida. Sea feliz, diviértase y manténgase con una actitud positiva. Asegúrese de recibir temprano en la mañana luz solar en su rostro y en sus ojos. Esto provocará un aumento en sus niveles de serotonina y mejorará su estado de ánimo.

Un hecho: Su estado de ánimo afecta los alimentos que escoge; los alimentos que escoge afectan su estado de ánimo.

Planifique Su Día:

1. Comience su día con 2 a 4 onzas de la bebida mineral Cleanse For Life en agua fría. Los minerales ayudan a apoyar la buena salud y un óptimo manejo de peso. A algunas personas les gusta añadir la bebida Cleanse For Life a su agua embotellada y disfrutarla a través del día y otros prefieren añadir tomar 1 a 2 onzas en la mañana antes de ir a trabajar y 1 a 2 onzas antes de ir a dormir.
2. Comience su día con 1 onza de IONIX y 1 onza antes de dormir.
3. Tome una nutritiva y abastecedora batida de desayuno.
¡Esto le provee una fuerte base nutricional con sólo 228 calorías!
4. Tome sus vitaminas esenciales, las Women's o Men's Essentials para salud óptima.
5. Tome sus Antioxidantes del Programa para proteger sus células y mantenerse sintiéndose joven.
6. Disfrute de dos comidas balanceadas de aproximadamente 400-600 calorías. Escoja alimentos integrales que sean bajos en grasa y altos en fibra.
7. Incorpore su rutina diaria de ejercicio.

La clave del mantenimiento es mantener los productos en su cuerpo.