

El curso Sistema 10K te dice  
**Como bajar de peso rápido con el Sistema 10K**  
de MariCruz Lamas y Pilar Vázquez,  
expertas en  
estilo de vida macrobiótico y la ciencia del éxito, respectivamente

KIT de Video + Instructivo  
**"Los 3 Errores Que Hacen Subir De Peso  
A Las Mujeres"**



**Visita: [sistema10k.com](http://sistema10k.com) para tomar el curso**  
**cel. (+52) 55 7510 8054**

## KIT de Video + Instructivo

# "Los 3 Errores Que Hacen Subir De Peso A Las Mujeres"

**ERRORES:** 1) Bajar sin sistema probado de éxito, 2) Pasar hambre y 3) Hacerlo sola

>> Mira el VIDEO **El Secreto Para Bajar De Peso Sin Rebote** para profundizar en los detalles de esto que es EL SECRETO REVELADO.

*El Secreto Para Bajar De Peso Sin Rebote es escoger una dieta con la que no pases hambre a la hora de bajar de peso.*

NO TENDRAS REBOTE porque:

- No te van a faltar nutrientes y vas a quedar saciada.
- Esta dieta te va a asegurar que no tengas esos picos de hambre, porque te quita la ansiedad de "no puedo comer".
- Será una dieta que te relaja y disfrutas muchas cosas nuevas que comerás aunque te estés privando de unas cosas (recibes muchos premios por pocos sacrificios).
- Una dieta que no sea antinatura (ni de pura proteína, ni sin carbohidratos, ni sin grasas, ni con pura proteína, ...).
- Será una dieta variada con todos los nutrimentos, que asegura la proteína, los carbohidratos, los minerales, las grasas, los azúcares... ¡la nutrición!
- La dieta debe incluir cada día ciertos carbohidratos que nos darán la vitalidad todo el día.
- La dieta debe incluir cierta proteína que nos da estructura y esto nos da fuerza en el cuerpo.

>> Mira el VIDEO **Los 5 alimentos que Debes Evitar para Quemar Grasa Rápidamente**, con el que podrás completar tus propias notas aquí mismo y establecer tu meta y objetivos muy personales.

*Los 5 alimentos que Debes Evitar para Quemar Grasa Rápidamente son:*

- Harinas blancas (muy procesadas)
- Proteína animal (carnes rojas)
- Lácteos
- Azúcar blanca (refinada), y
- Frutos secos

NOTAS:

---

---

---

---

---

YO \_\_\_\_\_ DIGO QUE MI META ES BAJAR \_\_\_\_\_ KILOS A MAS TARDAR EN ESTA FECHA: \_\_\_\_\_ Y EL PASO MAS IMPORTANTE QUE DARE PARA LOGRARLO ES TOMAR Y APLICAR EL CURSO POR INTERNET "SISTEMA 10K".

Firma: \_\_\_\_\_

**Visita: [sistema10k.com](http://sistema10k.com) para tomar el curso  
cel. (+52) 55 7510 8054**