

CORTESIA del programa por internet "MENUS CORRECTOS para Bajar de Peso Con El Sistema 10K de Alimentación Consciente"
de MariCruz Lamas y Pilar Vázquez

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



Solicita el Programa en el
cel. (+52) 55 7510 8054

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 Programa "MENUS CORRECTOS para Bajar de Peso Con El Sistema 10K de Alimentación Consciente".

Firma: _____

**Solicita el Programa en el
cel. (+52) 55 7510 8054**