

PLAN “MOLDEA TU FIGURA” DE WELLNESS

El verano ya está aquí y todos queremos estar en pleno forma. Ya empieza la operación bikini y las dietas para perder volumen o las prisas en el gimnasio para endurecer muslos y glúteos. Y que decir de esa celulitis que nos vuelve locas... intentamos acabar con ella con cremas, días a fruta o drenantes y no vemos resultados.

Es normal que queramos vernos estupendo/as en el verano, pero tenemos que ir pasito a pasito y no hacer las cosas a lo loco, o todos estos esfuerzos serán en balde.

Lo importante para conseguir resultados reales y sentirnos bien es llevar un plan integral que nos trate por fuera y por dentro, así que se acabaron las dietas milagro y esta vez vamos a hacer las cosas bien.

Este verano te proponemos un programa diferente y muy completo, compuesto de una dieta depurativa, ejercicios, cremas para reafirmar y mejorar la celulitis y una suplementación nutricional adecuada, que te ayudarán a alcanzar tus objetivos.

Después de estos 15 días habrás perdido volumen y te sentirás con más vitalidad. Te aseguramos que no habrá efecto rebote, ya que la dieta propuesta es equilibrada y saludable.

Olvida la idea de que para perder volumen y estar más guapo/a hay que hacer dietas agresivas, te sorprenderán los resultados de este tratamiento. Lo importante es escoger los alimentos y los ejercicios correctos para conseguir resultados, sin que haya desequilibrios nutricionales.

Objetivos del tratamiento

- **Depurar el organismo:** La dieta que te proponemos es rica en alimentos vegetales y baja en grasas y azúcares, además está especialmente diseñada para depurar tu cuerpo, ya que incluimos suplementos, licuados e infusiones que ayudarán a tu organismo a eliminar toxinas y te sentirás con más vitalidad.
- **Reducir la celulitis:** para reducir la celulitis se puede actuar de dos maneras, por dentro y por fuera. En este programa queremos tratarte de forma integral, por ello, la alimentación, el ejercicio y las cremas conforman un tratamiento completo con el que podrás ver los resultados a corto y medio plazo.
- **Perder volumen y grasa corporal:** Con el aumento de la actividad física y una dieta sana y natural podrás perder volumen y grasa corporal. Para ello es importante ser constante y hacer nuestro programa íntegro. Te sentirás mejor y te verás más guapa en tan solo 15 días. Tu cuerpo y tu mente lo agradecerán.

Programa de ejercicios

Algo que tenemos que tener muy presente cuando hablamos de perder de peso es que nuestro cuerpo está formado, entre otras cosas, por agua (60%), músculo y grasa. Y que estos tres compartimentos pueden hacer que aumentemos o perdamos peso. Por lo tanto, de nada sirve perder peso si lo que perdemos es, por ejemplo, masa muscular, lo importante es perder grasa y con ella volumen.

Para que esto ocurra es fundamental compaginar la dieta con la actividad física, por eso en este plan de pérdida de volumen te proponemos una serie de ejercicios fundamentales para obtener buenos resultados. Estos te ayudarán a favorecer el retorno venoso y con ello a mejorar la retención de líquidos, a quemar más grasa y a tonificar tu cuerpo.




El plan sport que te proponemos es sencillo, no obstante, está pensado para aquellos que tienen una forma física media para poder realizarlo, si tu IMC de masa corporal (Peso/altura) es mayor o igual a 30 o si tienes algún problema físico o problemas cardiacos que te impidan hacer ejercicios, tendrás que escribirnos a través del contacto que te proporcionamos y nuestra nutricionista te dará unas recomendaciones específicas.




A continuación te presentamos el plan de 15 días. Para cada día tendrás una pauta diferente e iremos compaginando distintos tipos de ejercicio. Si algún ejercicio no te queda claro o tienes algún tipo de molestia o dolor que te impida realizarlo, ponte en contacto con nuestra nutricionista.

MATERIAL NECESARIO

Ropa cómoda y elástica. Un pantalón de chándal cómodo o unas mallas elásticas y una camiseta de manga corta cómoda. Calcetines holgados y zapatillas de deporte.

Una colchoneta o una alfombra donde poder tumbarse o arrodillarse sin que sufran las prominencias óseas.

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
<p>Caminar 30 minutos.</p> <p>Hoy empezamos con tu plan de ejercicios, por eso vamos poco a poco. Hoy te pautamos un paseo rápido, es importante que intentes ir a buen ritmo y que calcules la distancia recorrida aproximadamente en este tiempo, ya que cada día habrá que superarla.</p> <p>Intenta llevar un ritmo de 6-7 km/h o lo que es lo mismo, recorrer entre 1,5-1,75 kilómetros cada 15 minutos</p>	<p>15 minutos de caminata</p> <p>Estira bien todos los músculos</p> <p>Flexiones Apóyate sobre una pared, coloca las palmas de tus manos sobre ella a una distancia no mayor de diez centímetros entre ambas manos y a la altura de los hombros. Partimos con los brazos estirados y hacer flexiones. 2 sesiones de 15 flexiones.</p> <p>Sentadillas Hacer 2 series de 10 repeticiones, dejando 30 segundos entre cada una.</p> <p>Abdominales Tumbarse en el suelo con la espalda totalmente pegada al suelo y realizar flexiones parciales. Subir simplemente los hombros y no arquear la espalda o tirar del cuello.</p>  <p>Flexión abdominal parcial</p> <p>3 series de 15 repeticiones, dejando 30 segundos entre cada una.</p> <p>Estiramientos de abdomen, brazos y piernas.</p>	<p>Caminar 30 minutos</p> <p>Igual que el primer día pero debes aumentar la distancia recorrida en al menos medio kilómetro.</p>	<p>15 minutos de caminata</p> <p>Estira bien todos los músculos</p> <p>Flexiones Apóyate sobre una pared, coloca las palmas de tus manos sobre ella a una distancia no mayor de diez centímetros entre ambas manos y a la altura de los hombros. Partimos con los brazos estirados y hacer flexiones. 3 sesiones de 15 flexiones.</p> <p>Sentadillas Hacer 2 series de 10 repeticiones, dejando 30 segundos entre cada una.</p> <p>Abdominales Tumbarse en el suelo con la espalda totalmente pegada al suelo y realizar flexiones parciales. Subir simplemente los hombros y no arquear la espalda o tirar del cuello.</p>  <p>Flexión abdominal parcial</p> <p>3 series de 15 repeticiones, dejando 30 segundos entre cada una.</p> <p>Estiramientos de abdomen, brazos y piernas.</p>	<p>Caminar 45 minutos</p> <p>Hoy aumentamos el tiempo de caminata y con ella la distancia.</p> <p>Lo ideal es que en este tiempo llegues a recorrer al menos 5 kilómetros</p>	<p>15 minutos de caminata</p> <p>Estira bien todos los músculos</p> <p>Flexiones Apóyate sobre una pared, coloca las palmas de tus manos sobre ella a una distancia no mayor de diez centímetros entre ambas manos y a la altura de los hombros. Partimos con los brazos estirados y hacer flexiones. 3 sesiones de 15 flexiones.</p> <p>Sentadillas Hacer 2 series de 15 repeticiones, dejando 30 segundos entre cada una.</p> <p>Abdominales Tumbarse en el suelo con la espalda totalmente pegada al suelo y realizar flexiones parciales. Subir simplemente los hombros y no arquear la espalda o tirar del cuello.</p>  <p>Flexión abdominal parcial</p> <p>3 series de 20 repeticiones, dejando 30 segundos entre cada una.</p> <p>Estiramientos de abdomen, brazos y piernas.</p>	<p>Busca un deporte o actividad que te agrade y dedícale una hora.</p> <p>Natación Bicicleta Padel Footing...</p> <p>Si no hay ninguna actividad que te guste especialmente proponte hoy hacer una caminata de 1 hora y 30 minutos.</p>

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
<p>15 minutos de caminata</p> <p>Estira bien todos los músculos</p> <p>Abdominales Tumbarse en el suelo con las piernas en alto flexionadas en 90° Acercar las rodillas al pecho y volver a llevar a 90° otra vez. No levantar en ningún momento la espalda del suelo.</p> <p>3 series de 20 repeticiones</p> <p>Cintura De pie con las piernas separadas a la distancia de los hombros y los brazos en cruz. Girar el tronco de un lado a otro.</p> <p>3 series de 20 repeticiones</p> <p>Glúteos Tumbarse en el suelo con la espalda totalmente pegada al suelo y las piernas flexionadas. Levantar la espalda del suelo y mantener de hombros a rodillas el cuerpo totalmente recto. Aguantar en esa postura 10 segundos.</p>  <p>Repetir el ejercicio 5 veces</p> <p>Estiramientos de abdomen, piernas y glúteos.</p>	<p>Caminar 30 minutos. (3,5 kilómetros)</p>	<p>15 minutos de caminata</p> <p>Estira bien todos los músculos</p> <p>Abdominales Tumbarse en el suelo con las piernas en alto flexionadas en 90° Acercar las rodillas al pecho y volver a llevar a 90° otra vez. No levantar en ningún momento la espalda del suelo.</p> <p>3 series de 20 repeticiones</p> <p>Cintura De pie con las piernas separadas a la distancia de los hombros y los brazos en cruz. Girar el tronco de un lado a otro.</p> <p>3 series de 20 repeticiones</p> <p>Glúteos Tumbarse en el suelo con la espalda totalmente pegada al suelo y las piernas flexionadas. Levantar la espalda del suelo y mantener de hombros a rodillas el cuerpo totalmente recto. Aguantar en esa postura 10 segundos.</p>  <p>Repetir el ejercicio 5 veces</p> <p>Estiramientos de abdomen, piernas y glúteos.</p>	<p>Caminar 30 minutos. (3,5 kilómetros)</p>	<p>15 minutos de caminata</p> <p>Estira bien todos los músculos</p> <p>Abdominales Tumbarse en el suelo con las piernas en alto flexionadas en 90° Acercar las rodillas al pecho y volver a llevar a 90° otra vez. No levantar en ningún momento la espalda del suelo.</p> <p>3 series de 20 repeticiones</p> <p>Cintura De pie con las piernas separadas a la distancia de los hombros y los brazos en cruz. Girar el tronco de un lado a otro.</p> <p>3 series de 20 repeticiones</p> <p>Glúteos Tumbarse en el suelo con la espalda totalmente pegada al suelo y las piernas flexionadas. Levantar la espalda del suelo y mantener de hombros a rodillas el cuerpo totalmente recto. Aguantar en esa postura 10 segundos.</p>  <p>Repetir el ejercicio 6 veces</p> <p>Estiramientos de abdomen, piernas y glúteos.</p>	<p>Caminar 45 minutos. (5,5 kilómetros)</p>	<p>Busca un deporte o actividad que te agrade y dedícale una hora.</p> <p>Natación Bicicleta Padel Footing...</p> <p>Si no hay ninguna actividad que te guste especialmente proponte hoy hacer una caminata de 1 hora y 30 minutos.</p>

PLAN NUTRICIONAL

El plan nutricional que te ofrecemos a continuación es diferente a los que hemos realizado hasta el momento, tiene como función principal depurar mi organismo y con ello mejorar mi tránsito intestinal, limpiar mi cuerpo de impurezas, perder volumen, atacar a mi celulitis y aumentar mi energía.

Para que este plan nutricional sea eficaz, es importante hacerlo bien los 14 días. Por ello queremos que no haya obstáculos que te impidan realizarlo correctamente y a parte de darte un menú de 14 días, te damos unas pautas dietéticas previas que te permitirán adaptarte siempre a la dieta, incluso si un día estás fuera de casa y no puedes hacer el menú prescrito.

Pautas iniciales

- **Realizar 5 comidas al día** y evitar picar entre horas. Desayunar bien, comer suficiente y cenar poco.
- **Beber 2 litros de agua al día.**
- **Evitar las grasas saturadas y el colesterol** presentes en carnes grasas, embutidos, lácteos, bollería, aperitivos salados, patatas fritas...
- **Evitar el consumo de azúcares rápidos:** azúcar blanco, dulces, harinas refinadas (pan blanco, pasta blanca, bollería...), mermeladas con azúcar, caramelos, bebidas azucaradas, refrescos...
- **Reducir la sal** en las preparaciones culinarias y enriquecer el sabor de los platos con especias y condimentos.
- Elegir **preparaciones culinarias bajas en grasa:** cocción, a la plancha, al vapor, al horno, microondas, papillote. Evitar fritos, rebozados, empanados, sofritos muy grasos y preparaciones culinarias que requieren mucha cantidad de aceite.
- **No consumir bebidas con cafeína** como el café, te negro o coca cola.
- **Sustituya los cereales refinados y el trigo por cereales integrales como el centeno, la avena o la espelta.**
- **Sustituir la leche de vaca por leche de soja.**
- **No consumir alcohol.**
- **Tomar 5 raciones de fruta y verduras frescas todos los días.**
- **Restringir el consumo de carne roja o cerdo y aumentar el consumo de pescado.** Tomar pescado azul al menos 2 veces a la semana.
- **Comer lentamente y masticando bien** los alimentos, de esta forma dará tiempo para que se activen las señales de saciedad, una comida ha de durar unos 30 minutos como mínimo.
- **Cubrir las necesidades de calcio diarias** consumiendo bebida de soja enriquecida en calcio o alimentos ricos en calcio como las legumbres, pescados pequeños con espina, verduras de hoja verde, sésamo.

Pauta dietética para la primera semana

Para adaptarnos esta semana a la dieta tomaremos los batidos natural balance entre horas, ya que estos nos quitarán el hambre. Incluiremos las proteínas animales a medio día, por tener un efecto saciante mayor y tomaremos una ración ligera de cereales integrales por la noche para que nos ayuden a controlar la ansiedad y a dormir mejor.

La dieta que te presentamos a continuación es rica en verduras y frutas debido a su poder depurativo.

DESAYUNO

Alimentos para el desayuno:

- Empezar el día con un **licuado depurativo**.
- Tomar un **cereal integral** con aporte de fibra: copos de avena, pan wasa, tortas de arroz o pan de centeno.
- La **leche o yogures de soja** son ricos en proteínas y nos aporta isoflavonas, muy beneficiosas en la menopausia. Es recomendable tomar leche de soja enriquecida en calcio para cubrir las necesidades de calcio diarias.
- **Grasa saludable en ración moderada**: Aceite de oliva virgen extra, una cucharadita de semillas de sésamo tostadas o 3 nueces.
- Podemos incorporar otros alimentos vegetales como: Tomate, frutos rojos, pepino, zanahoria...

MEDIA MAÑANA Y MEDIA TARDE

Infusión depurativa

Tomar entre las dos ingestas:

- Pieza de fruta fresca. Siempre entera y evitar los zumos.
- Un batido Natural Balance: El batido te saciará y te ayudará a llegar a la siguiente comida sin hambre.

COMIDA

Esta semana la comida consistirá en una **ración de verduras** (Peso libre, crudas, cocidas, al vapor, a la plancha o al horno) y **una ración de 150-200gr de proteínas animales** (pescados o carnes blancas).

Pan: Un trocito de pan integral o pan wasa de 30gr.

Postre: Infusión digestiva.

CENA

Esta semana la cena consistirá en una **ración de verduras** (crudas, cocidas, al vapor, a la plancha o al horno). No consumir patata, guisantes o habas.

Acompañada con **una taza de cereal integral** (arroz, pasta integral) o legumbres ricas en fibra: Es importante no exceder la ración de una taza de café. Si hay más hambre tomar más verduras.

No consumir pan en la cena.

Postre: Yogurt de soja

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
<p>Desayuno Licuado: naranja, zanahoria y manzana.</p> <p>Yogurt de soja con 3 cucharadas de copos de avena, arándanos deshidratados y una cucharada de semillas de sésamo.</p>	<p>Desayuno Licuado: Piña, zanahoria, medio limón y 4 fresas</p> <p>3 panes wasa con tomate rallado y una cucharadita de aceite de oliva.</p> <p>Una tacita de te roiboos con 100ml del bebida de soja</p>	<p>Desayuno: Licuado: Pepino, pera y piña</p> <p>4 Tortas de arroz</p> <p>Yogurt de soja con una cucharadita de sésamo y otra de bayas de goyi</p>	<p>Desayuno Licuado: melocotón, manzana y kiwi</p> <p>Pan alemán de centeno con una cucharada de aceite de oliva virgen extra</p> <p>Vaso de bebida de soja</p>	<p>Desayuno Licuado: Kiwi, limón, piña y papaya</p> <p>Yogurt de soja con 3 cucharadas de copos de avena, arándanos deshidratados y una cucharada de semillas de sésamo.</p>	<p>Desayuno Licuado con soja: sandía, frambuesa y 200ml de bebida de soja</p> <p>4 Tortas de arroz con 3 nueces</p>	<p>Desayuno Licuado: 1 Pomelo, 1 pera, media papaya y una cucharadita de canela</p> <p>3 panes wasa con tomate rallado y una cucharadita de aceite de oliva.</p> <p>Una tacita de te roiboos con bebida de soja</p>
<p>Media mañana Infusión de regaliz y salvia Un melocotón</p>	<p>Media mañana 1 Batido Natural Balance</p>	<p>Media mañana Infusión de jengibre y manzanilla 15 cerezas</p>	<p>Media mañana: 1 Batido Natural Balance</p>	<p>Media mañana 1 Batido Natural Balance</p>	<p>Media mañana 1 Batido Natural Balance</p>	<p>Media mañana Infusión de regaliz y salvia Una manzana</p>
<p>Comida Coles de Bruselas rehogadas con ajos y cebolla picada</p> <p>Emperador a la plancha con guarnición de canónigos aliñados con jengibre, tomillo, aceite de oliva virgen y sal marina</p> <p>Un pan wasa</p> <p>Infusión de poleo</p> <p>No olvides tu pack wellness después de la comida.</p>	<p>Comida Tazón de gazpacho con cebolleta y tomate picados</p> <p>Pechugas de pollo a la plancha con tomillo, perejil y romero.</p> <p>Acompañar con una patata cocida</p> <p>Infusión de manzanilla con anís</p> <p>No olvides tu pack wellness después de la comida.</p>	<p>Comida: Ensalada de canónigos, tomatitos cherry, piña y champiñones</p> <p>Rodaja de salmón a la plancha.</p> <p>Un pan wasa</p> <p>Bebida de Chicoria</p> <p>No olvides tu pack wellness después de la comida.</p>	<p>Comida: Conejo a la parrilla</p> <p>Una patata cocida</p> <p>Alcachofas cocidas aliñadas con aceite de oliva virgen extra crudo</p> <p>Infusión de manzanilla con anís</p> <p>No olvides tu pack wellness después de la comida.</p>	<p>Comida: Lubina al horno con guisantes</p> <p>Espinacas rehogadas con ajos, cebolla y curry</p> <p>Un pan wasa</p> <p>Infusión de poleo</p> <p>No olvides tu pack wellness después de la comida.</p>	<p>Comida: Crema fría de remolacha, zanahoria, cebolleta, escarola y una cucharada de aceite de oliva</p> <p>Muslos de pavo guisados con poquito aceite, vino blanco, manzana y tomillo.</p> <p>Bebida de Chicoria</p> <p>No olvides tu pack wellness después de la comida.</p>	<p>Comida: Centros de merluza con ajo y perejil</p> <p>Espárragos trigueros y setas a la plancha</p> <p>Un pan wasa</p> <p>Infusión de manzanilla con anís</p> <p>No olvides tu pack wellness después de la comida.</p>
<p>Merienda 1 Batido Natural Balance</p>	<p>Merienda Infusión de te verde e hinojo 2 albaricoques</p>	<p>Merienda 1 Batido Natural Balance</p>	<p>Merienda Infusión de cola de caballo y anís Un melocotón</p>	<p>Merienda Infusión de jengibre y te verde 6 nísperos</p>	<p>Merienda Infusión de cola de caballo y anís Una rodaja de sandía</p>	<p>Merienda 1 Batido Natural Balance</p>
<p>Cena Espárragos blancos cocidos. Con mayonesa Light</p> <p>Garbanzos rehogados con cebolla, ajos y tomate natural</p>	<p>Cena Taza pequeña de rulitos de pasta integral rehogados con espinacas, pasas y setas.</p> <p>Yogurt de soja</p>	<p>Cena Parrillada de verduras (pimiento, calabacín, berenjena y cebolla)</p> <p>Taza de arroz basmati con comino y estragón</p>	<p>Cena Ensalada de lentejas, rucula, zanahoria rallada, pimientos asados y 7 pasas</p> <p>Yogurt de soja</p>	<p>Cena Pasta integral (Una taza pequeña) rehogada con champiñones, calabacín, berenjena y puerro.</p> <p>Yogurt de soja</p>	<p>Cena: Brócoli y coliflor al vapor rehogados con garbanzos previamente cocidos y polvos de curry.</p> <p>Yogurt de soja</p>	<p>Cena: Endibias con vinagreta de pepino, cebolleta y tomate picados. Arroz basmati rehogado con ajos y albahaca</p>

Pauta dietética para la segunda semana

Esta semana incluimos los batidos natural balance en el desayuno, lo ideal en una alimentación saludable es hacer un desayuno completo y los batidos son un complemento perfecto para empezar el día. Entre horas, tomaremos otros tentempiés saludables que nos ayuden a calmar el apetito, pero esta semana estoy segura de que estarás más adaptada a la dieta y el hambre será mucho menor.

Esta semana empezaremos a combinar los alimentos de otra manera, incluiremos una pequeña ración de alimento rico en almidón en las comidas y un poco de pescado o huevo en la cena. Las carnes seguirán incluyéndose solo en la comida.

DESAYUNO

Alimentos para el desayuno:

- Empezar el día con un batido natural balance: El batido puede tomarse como parte de un batido con fruta y soja, considerándose así una ingesta completa para el desayuno o se puede diluir en agua e incorporar, por otro lado, la fruta y la soja.
- Fruta fresca o vegetales crudos
- Bebida de soja o yogurt de soja

MEDIA MAÑANA Y MEDIA TARDE

Infusión depurativa

Tomar entre las dos ingestas:

- Pieza de fruta fresca. Siempre entera y evitar los zumos.
- Una ración de cereal integral: 3 galletas integrales de avena, 4 tortas de arroz, 2 panes wasa.
- Grasa saludable en ración moderada: 5 almendras, 3 nueces, una cucharada de aceite virgen extra.

COMIDA

Esta semana la comida consistirá en una ración de verduras (Peso libre, crudas, cocidas, al vapor, a la plancha o al horno) y una ración de proteínas animales (carnes blancas, pesados).

Acompañar con una ración de cereal integral (arroz, pan, pasta), patata o legumbres.

Postre: infusión digestiva.

CENA

Ración de verduras. No consumir patata, guisantes o habas. (Peso libre) y una ración de pescado o huevo.

Acompañar con una ración de cereal integral: arroz, quinua, cuscus, mijo, pan wasa.

Postre: Yogurt de soja

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Desayuno Batido Natural Balance: Hacer el batido con 200ml de bebida de soja y 5 fresas	Desayuno 1 Batido Natural Balance: diluído en agua Yogurt de soja con piña troceada	Desayuno: 1 Batido Natural Balance: hacer el batido con bebida de soja y 2 kiwis	Desayuno 1 Batido Natural Balance: diluído en agua Yogurt de soja con pera y melocotón	Desayuno 1 Batido Natural Balance: hacer el batido con bebida de soja y albaricoques	Desayuno 1 Batido Natural Balance: diluído en agua Yogurt de soja con melón, pera y melocotón	Desayuno 1 Batido Natural Balance: hacer el batido con bebida de soja, una rodaja de sandía y 3 fresas.
Media mañana Te verde 4 tortas de arroz con 3 nueces	Media mañana Vaso de gazpacho (Sin pan) con 3 nueces	Media mañana 3 paraguayas	Media mañana: Infusión de poleo y anís con hielo 2 galletas integrales de avena	Media mañana 4 tortas de arroz con 5 almendras	Media mañana Vaso de gazpacho y 3 nueces	Media mañana Te blanco con hierbabuena y hielo 2 panes wasa con una cucharada de aceite de oliva virgen extra
Comida Ensalada de judías blancas, tomate, berros, cebolleta, rabanitos, pepino y 2 latitas de atún al natural. Aliñar con aceite de oliva, vinagre de manzana y una pizca de sal. Infusión de jengibre y regaliz No olvides tu pack wellness después de la comida.	Comida Guiso de albóndigas de pollo con verduras (cebolla, calabacín y berenjena) Guarnición de arroz integral Infusión de hierbabuena y manzanilla No olvides tu pack wellness después de la comida.	Comida: Tazón de gazpacho Fideua de pasta integral, calamares, almejas y gambas con pimiento, zanahoria y puerro. Infusión de hinojo y caléndula No olvides tu pack wellness después de la comida.	Comida: Trucha asalmonada a la plancha Ensalada de escarola, apio rallado, judías pintas, zanahoria rallada y tomate Infusión de regaliz y salvia No olvides tu pack wellness después de la comida.	Comida: Pechugas de pavo a la parrilla con pimienta, cebollino y romero. Ensalada de patata cocida, pimiento asado y tomates cherry. Aliñar con una cucharada de aceite de oliva virgen extra y una cucharadita de vinagre de módena. Infusión de manzanilla con anís No olvides tu pack wellness después de la comida.	Comida: Plato de garbanzos rehogados con bacalao desmigado y desalado, brócoli, calabaza y cebolla. Infusión de hinojo y anís No olvides tu pack wellness después de la comida.	Comida: Hamburguesa de pollo a la plancha. Acompañada de pisto manchego bajo en grasa (cocinar el tomate, berenjena, cebolla y calabacín con poca grasa). Y una patata asada con alioli Light (mayonesa Light con ajo y perejil) No olvides tu pack wellness después de la comida.
Merienda Un melocotón	Merienda Te blanco con hierbabuena y hielo 2 galletas integrales de avena	Merienda 2 panes wasa con una cucharada de aceite de oliva virgen extra	Merienda Un melocotón	Merienda Te roiboos Compota de manzana	Merienda Rodaja de sandía	Merienda 2 Albaricoques
Cena Una tacita de arroz integral Rehogado con zanahoria, calabaza, pimiento rojo y rape.	Cena Revuelto de ajetes y champiñones Un pan wasa Un yogurt de soja	Cena Cola de pescadilla hervida. Hervir con zanahoria, ajos y cebolla y tomar el caldito con quinua previamente cocida. (la quinua es un cereal que se cuece como el arroz, pero 15 minutos. Tiene excelentes propiedades).	Cena Tortilla de calabacín y cebolla Un pan wasa Un yogurt de soja	Cena Sardinillas en aceite de oliva virgen extra Ensalada de cuscus con rúcula, manzana y zanahoria rallada.	Cena: Crema de calabaza, puerro, cebolla y zanahoria Lenguado a la plancha Un pan wasa Un yogurt de soja	Cena: Huevo cocido cortado en rodajas aliñado con pimentón y aceite de oliva virgen extra. Endivias con salmón ahumado, tomate rallado, cebolleta muy picada y perejil Un pan wasa

Programa Anticelulítico

Para atacar la celulitis, además de favorecer la circulación, hacer una dieta depurativa y aumentar el ejercicio, es importante tratar externamente a nivel local. Por ello es necesario que compagines dieta y ejercicio con cremas específicas que actúen donde más lo necesitas.

Aplicate cada día nuestro tratamiento anticelulítico Body perfect y tendrás magníficos resultados.

- **Paso 1 - Exfoliante anticelulítico.**

Prepara la piel para recibir los tratamientos anticelulíticos posteriores, mejorando su eficacia.

Inspirado en el drenaje linfático profesional. Elimina las células muertas de la piel y mejora la circulación sanguínea ayudando a quemar las grasas. Con complejo quema-grasa (Sal Marina, Jengibre y Cafeína), Espirulina e Isoflavonas de Soja que mejoran la apariencia, la firmeza y la tersura de la piel. Con efecto calor y revitalizante fragancia.

- **Paso 2 - Gel de día anticelulítico.**

Reduce de manera significativa y visible la apariencia de la piel de naranja. El complejo quema-grasa

(Isoflavonas de Soja, Cafeína y Extracto de Espirulina) mejora el drenaje, la firmeza y la hidratación de la piel al tiempo que reduce los depósitos grasos. Especialmente indicado para aplicar sobre zonas rebeldes tales como: muslos, caderas y nalgas.

- **Paso 3 - Ampollas anticelulíticas efecto noche.**

Tratamiento nocturno intensivo. Mejora visiblemente el aspecto de la piel de naranja en sólo 14 días.

Con complejo Anti-piel de Naranja (Extracto de Loto y Cafeína) que posee una triple acción:

1. Reduce los depósitos grasos.
2. Mejora el drenaje previniendo la retención de líquidos.
3. Preserva la matriz estructural de la piel y mejora la apariencia general de la misma.

OTRAS RECOMENDACIONES

- Cuando te duches acaba siempre con agua fría. Tus piernas lo agradecerán
- Hidrata tu piel cada día con cremas reafirmantes, si pierdes peso, estas te ayudarán a mantener tu piel más tersa y firme, a pesar del cambio de volumen. Nuestra línea Body Perfect también tiene cremas reafirmantes.
- A parte de los ejercicios que te proponemos, piensa que toda actividad es buena para quemar calorías, favorecer la circulación y despejar tu mente, por ello intenta siempre aumentar tu actividad en la rutina de cada día.
- Una o dos veces por semana date un baño con sales. Llena la bañera de agua caliente y échale un kilo de sal marina. Para relajarte puedes echar sal con olores como la lavanda. El efecto osmótico de la sal hace que elimines toxinas por la piel, es un remedio sencillo, pero uno de los mejores para depurar tu cuerpo.