



lista de compras de productos

Plan de suplementos

Cantidad

Producto

- | | | |
|--------------------------|---------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 1 frasco/caja | Multivitámico y multimineral de calidad * |
| <input type="checkbox"/> | 1 frasco | Complejo antioxidante (vitaminas C, E, beta caroteno y bioflavonoides) |
| <input type="checkbox"/> | 1 frasco | Ácidos grasos Omega 3 (de salmón o aceite de linaza) |
| <input type="checkbox"/> | 1 frasco | Producto de calcio con magnesio y vitamina D |

*Un suplemento vitamínico y mineral de calidad, contiene por lo menos un 100% de los valores diarios recomendados (por sus siglas en inglés, DV), especialmente de vitaminas B.

Primera fase: Mini limpieza

Cant.

Producto

- | | | |
|--------------------------|-----------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 1 frasco | Enzimas digestivas *— sugerencia de compra a continuación. |
| <input type="checkbox"/> | 1 frasco / caja | Mezcla de <i>Acidophilus-bifidus</i> (se requiere un suministro de 2 días, pero tendrás que comprar el frasco completo). Este artículo se puede encontrar en la sección refrigerada de tu tienda de alimentos saludables, farmacia, catálogo de suplementos en línea, etc. |
| | 10 (1 oz.) | Mezclas para bebidas para reemplazar comidas (pueden venir en lata o en sobres). |
| | 1 lata | Proteína en polvo. |

*Sugerencia de compra:

Existen 3 tipos de enzimas digestivas.

- Las enzimas proteolíticas, necesarias para digerir proteínas.
- Las lipasas, necesarias para la digestión de grasas.
- Las amilasas, necesarias para la digestión de carbohidratos.

Encuentra un producto que contenga las tres enzimas arriba mencionadas.

Segunda fase

Cant.

Producto

- | | | |
|--------------------------|-------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 21 unidades | Barras o sobres, latas, batidos de proteína o cualquier combinación |
| <input type="checkbox"/> | 28 unidades | Barras para reemplazar comidas o sobres de 1 oz. de mezclas para bebidas para reemplazar comidas (en polvo) o cualquier combinación. |
| <input type="checkbox"/> | 1 lata | Proteína en polvo (si ya compraste este artículo para la mini limpieza, continúa usando el mismo producto. Si no, y estás comenzando el programa en la segunda fase, necesitarás comprar este artículo. |

Tercera fase

Cant.

Producto

- | | | |
|--------------------------|-------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 21 unidades | Barras o sobres, latas, batidos de proteína o cualquier combinación |
| <input type="checkbox"/> | 14 unidades | Barras para reemplazar comidas o sobres de 1 oz. de mezclas para bebidas para reemplazar comidas (en polvo) o cualquier combinación. |