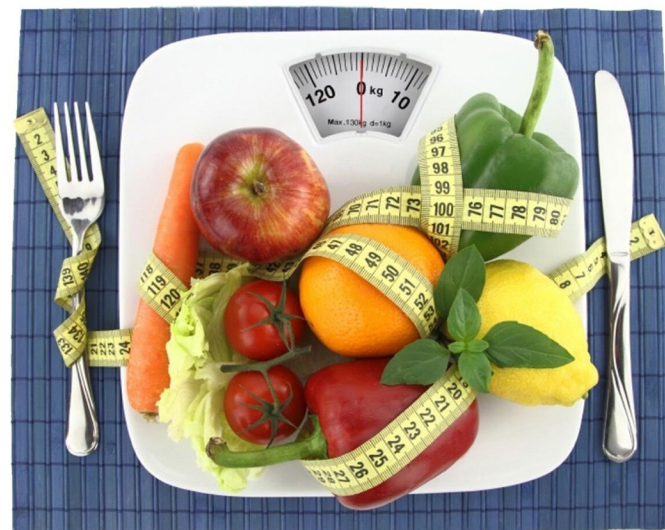




PLAN DE ALIMENTACIÓN DE LAS GOTAS RESOLUTION





Hola, mil felicidades por tomar la decisión de usar nuestras Gotas Resolution y darle un Cambio Total a tu cuerpo y a tu vida. Aquí encontrarás toda la información del Protocolo Resolution y la guía alimenticia de 1200 calorías para que puedas perder mínimo 30 libras en un mes de manera rápida, segura y sin efecto rebote.

Asegúrate de tener completo nuestro KIT DE CONTROL DE PESO DE TOTAL LIFE CHANGES

- Iaso Tea (5 unidades) o Iaso Tea Instantáneo (50 Bolsitas)
- Gotas homeopáticas Resolution No 20

Cuando ya tengas tu kit para adelgazar de TLC, debes seguir el protocolo Resolution al pie de la letra para obtener los mejores resultados y que tu metabolismo se acelere de forma permanente (Cero Efecto Rebote).

PROTOCOLO RESOLUTION DE TLC PARA PERDER HASTA 15 KILOS EN UN MES

Este régimen ayudará a tu cuerpo a quemar más grasa almacenada, dando como resultado que pierdas peso de forma mas rápida. El objeto de este plan es acelerar naturalmente el metabolismo, quemar grasa y mejorar tu nutrición general.

No te mueras de hambre!

El protocolo de Total Life Changes para adelgazar unas 30 libras en un mes consta de 4 fases:

Fase 1: Desintoxicación

Fase 2: Carga

Fase 3: Dieta hipocalórica de máximo 1200 calorías

Fase 4: Sellamiento



Lista de Supermercado para las Gotas Resolution

PROTEINAS		
ARTICULO	PORCIÓN	CALORÍAS
Huevo Entero	2	160
Huevo, Solo la Clara	6 Claras	102
Bacalao	100 gr	211
Camarones	1 Taza	200
Cangrejo	1 Taza	119
Filete de Cerdo	1/4 Lib.	120
Filete de Res (Steak)	100 gr	135
Filete de Res (Sirloin)	100 gr	131
Bistec de Falda	100 gr	188
Hamburguesa de pollo (Solo la Carne)	100 gr	152
Hamburguesa de res (14% Grasa)	100 gr	205
Hígado de Pollo	1/4 Lib.	116
Jamón de Pechuga de Pavo	3 Lonjas	90
Lambí / Caracol rosa	100 gr	130
Langosta	1 Pequeña	137
Molida de pollo	1 Taza	301
Molida de Res 96/4	100 gr	132
Molida de Res 90 Magra/10 Grasa	100 gr	176
Pastrami de Pavo	1 Lonja	35
Pechuga de Pavo	100 gr	102
Pechuga de Pollo sin piel	1/2 Lib.	110
Pechuga Horneada sin piel	100 gr	164
Pescado (Filete de Mero)	100 gr	134
Pollo sin piel	100 gr	188
Salchicha de Carne de Pavo	1 o 63 gr	106
Salmon	100 gr	157
Tilapia	100 gr	96
Tocino de Pavo	1 Lonja	31
Atún en agua	1 Lata	191

VERDURAS		
ARTICULO	PORCIÓN	CALORÍAS
Aceitunas (negras)	10	36
Aceitunas (verdes)	10	42
Ajo	1 Diente	4
Alcachofa	1 Mediana	84
Apio	1 Taza	14
Berenjena	1 Taza/100gr	66 / 24
Brócolis	1 Taza	31
Cebolla	100 gr	42
Ciba/cebollín	100 gr	30
Cilantro	1 Rama	0
Col Rizada (Cale)	1 Taza	28
Coliflor	1 Taza	25
Curry	1 Cucharadita	6
Espárrago	1/2 con sal	12
Espinaca	1 Taza	7
Hongos / Champiñones	100 gr	22
Lechuga	1 Taza	8
Molondrón / Quimbombó	100 gr	33
Orégano	1 Cucharadita	6
Pepinillo	15 Rodajas	5
Pepino	1 Taza	16
Perejil	1 Cucharada	1
Pimienta Negra	1 Cucharadita	5
Pimienta Cayena	1 Cucharadita	6
Pimiento Verde	100 gr	20
Pimiento Rojo	100 gr	26
Pimiento Amarillo Dulce	1 Grande	50
Rábano	1 Taza	19
Remolacha	1 Taza	58
Repollo	1 Taza	21
Romero	1 Cucharadita	4
Zucchini / Calabacín	100 gr	17
Tayota	100 gr	19
Tomate	2 Ruedas	6
Tomaticos cherries	1 Taza	27
Vainitas	1 Taza	34



Lista de Supermercado para las Gotas Resolution

FRUTAS		
ARTICULO	PORCIÓN	CALORÍAS
Arándanos / Blueberry	1 Taza	83
Chinola / Maracuyá	1 Fruta	17
Fresas	4	49
Hojas de Menta	2 Hojas	0
Jengibre	1 Cucharadita	2
Kiwi	1 Pequeño	46
Limón	1	17
Mandarina	1 Pequeña	37
Manzana Verde	1 Pequeña	39
Melón	1 Taza	36
Naranja	1 Pequeña	62
Piña	1 Rodaja	32
Sandía	1 Taza	46
Toronja / Pomelo	1/2 Fruta	52
Uvas Verdes	5	55

BEBIDAS		
ARTICULO	PORCIÓN	CALORÍAS
Agua		
Azúcar Stevia	1 Porción	0
Café Delgada	1/2 taza	4
Café Negro	1/2 taza	5
Iaso Tea	8 oz	2
Te Verde	1 Taza	4
Jugos verde	1 Vaso	Unas 120
Jugo Verde Con Toronja, Apio, Sábila y Perejil 120 Calorías		

Opciones para SOLO 1 DÍA A LA SEMANA		
ARTICULO	PORCIÓN	CALORÍAS
Maíz en grano	1/2 Taza	72
Aguacate	1 Tajada	81
Arroz integral sin aceite	1/2 Taza	110
Auyama	1 taza	30
Batata / Boniato	1/2 Taza	67
Frijoles	1/2 Taza	160
Guineíto verde	1	89
Guineo maduro / Banana	1 Pequeño	134
Lentejas	1/2 Taza	160
Plátano Maduro	1/2 Plátano	120
Semillas de Cajuil	6 Semillas	106



PRIMERA FASE: Limpia y Desintoxica tu Cuerpo 7 Días. Usar Iaso Tea

No puedes iniciar ningún tratamiento efectivo si tu cuerpo está lleno de toxinas, es por ello que necesitamos limpiar todo tu cuerpo desde el sistema circulatorio, respiratorio y sobre todo el sistema digestivo. Para esto vamos a usar nuestro producto estrella, el IASO TEA, una infusión de 9 hierbas naturales totalmente orgánicas las cuales desintoxican tu cuerpo de forma natural a la vez que eliminan costras intestinales y la grasa mala de arterias y todo el cuerpo. Esto hace que en esta Etapa pierda unas 7 libras o más.

La fase 1 de desintoxicación dura 7 días, en los cuales debes consumir el té de la siguiente manera:

8 onzas 15 minutos antes del desayuno

8 onzas 15 minutos antes del almuerzo

8 onzas 15 minutos antes de la cena

ALIMENTOS PROHIBIDOS EN ESTA FASE:

No Azúcar (solo Stevia)

No Lácteos,

No Grasa,

No Harina,

La idea es que tu cuerpo se vaya adaptando a comer saludable, se vaya cerrando tu estomago y al iniciar la 3ra. Etapa no tengas deseos de darte ningún atracón, ni el cuerpo sufra al quitar las azucares de golpe.



¿CÓMO PREPARAR EL IASO TEA?

1. Poner 1 litro de agua a fuego alto,
2. Cuando empiece a hervir, colocar las 2 bolsitas que vienen dentro del sobre de Iaso Tea,
3. Tapar, apagar el fuego y dejar reposar de 4 a 8 horas,
4. Luego echar el liquido con las 2 bolsitas en un pote o envase con tapa y agregarle 2 litros más de agua y refrigerar.
(Si sufre de estreñimiento el primer sobre debe tomarlo sin agregarle los 2 litros de agua extra.)



SEGUNDA FASE: Cargate

Usar Iaso Tea y Gotas Resolution

Los días 8 y 9 (luego de los 7 días de Détox) son días de Carga. En estos 2 días vas a comer todo cuanto desees y vas a empezar a usar las GOTAS RESOLUTION junto con es IASO TEA de la siguiente manera.

- Antes de cada comida, Tomas las gotas Resolution y colocas 0.50 ML de gotas debajo de la lengua y las mantienes por 5 minutos sin tragar, luego de los 5 minutos las tragas, esperas 15 minutos, Tomas el Iaso Tea y Comes.
- 15 minutos antes de tomar las gotas NO debes consumir NADA, ni agua y tampoco lavarte los dientes, lo mismo 15 minutos después de las gotas, no consumes nada.
- Comes todas las comidas que desees (empanadas, pizza, gaseosas, hamburguesas, pasteles, helados, papas fritas, etc.) y muchas grasas, saludables (aguacate, semillas, mantequilla de maní, etc.)

Este paso es muy importante, en la fase de carga almacenas grasa y energía para la siguiente fase.



TERCERA FASE: Dieta de 1,200 Calorías. ¡¡Tu Puedes!!

Usar Iaso Tea y Gotas Resolution

Lo mas Importante de esta fase es lo siguiente,
Empiezas con dieta (por favor leer muy bien el protocolo porque de esto dependen los resultados)... Fallar en lo mas mínimo no podrías llegar a obtener tus resultados!!.

No Azúcar *(solo Stevia)*
No Harina/Cereales
No grasa
No Alcohol
No Chocolate
Dieta de 1,200 calorías al día o menos

NUESTRA RECOMENDACIÓN:

No Avena, ni Integral
No Lácteos
No Yogur, Ni Griego
No galletas integrales, ni ningún tipo de harina
Solo Azúcar Stevia
No Aceite DE NINGÚN TIPO



Toma MUCHA AGUA
MIENTRAS ESTÁS
EN LA DIETA

Menú Semanal de 1,200 Calorías

DÍA	DESAYUNO	MERIENDA	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
LUNES	Resolution, Iaso Tea, 2 Huevos Hervidos con 2 Ruedas de Tomate	1 Tapita de Nutraburst Jugo Verde Con Toronja, Apio, Sábila y Perejil	Resolution, Iaso Tea, 1 Guineo Verde, 1/4 Libra Hígado de Pollo 1/2 Taza de Habichuela	Café (Delgada), 4 Fresas	Resolution, Iaso Tea, 1/4 Lib. Fajita de Res a la Plancha con cebolla, tomate y Ají Morrón
MARTES	Resolution, Iaso Tea, 3 Rollos de Jamón de Pavo y 2 Ruedas de Tomate	1 Tapita de Nutraburst 1 taza de Melon	Resolution, Iaso Tea, - Ensalada de 1 Taza de Pepino, 2 Ruedas de Tomate y Tajada de Aguacate, 1/4 Libra Filete de Cerdo, 1 Rodaja de Piña	Café (Delgada), 1 Manzana Verde	Resolution, Iaso Tea, Ensalada de Atún en Agua, con Tomate, Maíz y Aceitunas
MIÉRCOLES	Resolution, Iaso Tea, Pancaque de Guineo (1 Guineo, 1 huevo, vainilla y canela)	1 Tapita de Nutraburst Jugo Verde	Resolution, Iaso Tea, 4 Albondigones de Res al horno con 1 Taza de Lechuga y Tomate. 1 taza de Sandia	Café (Delgada), 5 Uvas Verdes	Resolution, Iaso Tea, Tortilla de Huevo con Vegetales
JUEVES	Resolution, Iaso Tea, 2 Huevos hervidos, 1/2 Tomate con Sal Marina y Limón	1 Tapita de Nutraburst 1 Rueda de Piña	Resolution, Iaso Tea, 1/2Lib. Pechuga de Pollo a la Plancha con Vegetales salteados (Tayota, Zucchini, Ají Morrón, tomate)	Café (Delgada), 6 Semillas de Cajuil	Resolution, Iaso Tea, 100Gr Pastelón de Berenjena
VIERNES	Resolution, Iaso Tea, 3 Rollos de Jamón de Pavo con 2 ruedas de Tomate	1 Tapita de Nutraburst Jugo Verde	100 gr de Salmon con Esparragos y tomatitos Cherries a la plancha. 1/2 Banana	Café (Delgada), 1 Taza de Sandia	Resolution, Iaso Tea, 3 Pinchos de Filete de Cerdo y Vegetales
SÁBADO	Resolution, Iaso Tea, 100gr Pollo Horneado, Pechuga sin piel	1 Tapita de Nutraburst	Resolution, Iaso Tea, Bistec de Res con Ensalada de Hojas verdes	Café (Delgada), 4 Fresas	Resolution, Iaso Tea, 2 Carnes de Hamburguesa de Pollo, Solo con Tomate, Lechuga y huevo si desea
DOMINGO	Resolution, Iaso Tea, 4 lonjas de Pastrami de Pavo y medio Pepino	1 Tapita de Nutraburst Jugo Verde	Resolution, Iaso Tea, 1 Guineo Verde, Fajitas de Pollo con Ají morrón, Tomate y Cebolla	Café (Delgada), 1 Manzana Verde	Resolution, Iaso Tea, 1/4 Lib. Bistec de Res a la Plancha con Ensalada de Lechuga



TIPS

- Disfruta de 3 comidas balanceadas al día que consistan principalmente en proteínas y vegetales, Limitando las porciones de fruta y excluye los almidones para mejores resultados.
- Deberás quitar toda la grasa de la carne y la piel del pollo y pavo, después debes pesarla antes de cocinarla.
- Puedes sazonar la carne, pero sin usar condimentos que contengan azúcar, grasa o almidón.
- Trata de NO ROMPER LA DIETA en estos 21 días, de esto va a depender el que no vuelvas a recuperar estas libras nunca mas.
- Lleva un registro de tu peso y calorías diarias (Debes pesarte en tu casa al levantarte cada día)
- Debes medir tu cuerpo al inicio y semanalmente.
- RECUERDA que si haces Ejercicios vas a aumentar masa muscular, por lo tanto, tu Peso no va a disminuir mucho, recomendamos no hacer ejercicios durante estos 30 días, o solo hacer cardio de poco impacto hasta que termine la dieta.

ADEREZO PARA ENSALADAS
Licuar Ajo, Cilantrico, Limón,
Agua, Jengibre y Sal al gusto



CUARTA FASE: Estabilización

Si deseas seguir perdiendo mas peso, puedes repetir de nuevo la FACE 3, si no, Cuando ya hayas terminado el proceso de los 30 días y alcanzado tu peso ideal, debes hacer la fase de sellamiento de 5 días que consiste en:

1. Dejar de tomar las gotas Resolution
2. Continuar con la dieta durante los 5 días del sellamiento
3. Seguir tomando el Iaso Tea

**¡No olvides!
La Dieta NO tiene por que ser mala.
Has de Comer Saludable Tu Estilo de Vida.**



Tú Puedes!!!

¿QUÉ PUEDO ESPERAR AL COMIENZO DEL PROGRAMA?

Espera sentir hambre los primeros días del programa. Después de 48 horas, las gotas Resolution comenzaran a trabajar con el control de apetito. Algunos factores que permiten la continuación de pérdida de peso es incluir ejercicios regularmente y mejorar el consumo de alimentos, al igual que alimentos en alto contenido de proteína tales como: brócoli, coliflor, brote de soja como parte del almuerzo y la cena.

La ingesta de agua y fibra (de Frutas y Vegetales) es sumamente importante para el éxito del programa.

¿QUÉ SUCEDERÁ SI HAGO UNA PEQUEÑA TRAMPA EN LA DIETA? ¿QUÉ PUEDO HACER PARA NO FALLAR POR COMPLETO?

Esta es una de las preguntas más frecuentes. Si tuvieses que hacer trampa, entonces come más vegetales verdes y proteínas.

NO comas dulces, mantecados o ningún tipo de alimento que contenga azúcares simples. Si lo haces, esto puede retrasarlo por unos 3 a 4 días. Pequeñas trampas normalmente no presentan una ganancia en peso, pero si puede ver que en 4 días no perderá ningún peso. **(Las trampas producen estancamiento en el peso!!)**



Obviamente, no queremos que hagas trampa, pero si lo haces, que sea con moderación y no permitas que ningún momento de debilidad y de hacer trampa te haga decidir el no continuar con el programa.

Recuerda, ino podrás llegar a tu meta de pérdida de peso si renuncias al programa!

ROMPIENDO EL ESTANCAMIENTO

Si estás en un estado de estancamiento de peso, debes hacer la dieta de la manzana de la siguiente manera:

Comes 6 manzanas Verdes - Empiezas mañana en la mañana!!

Desayuno: Gotas y 1 Manzana verde

Onces: 1 Manzana verde

Almuerzo: Gotas y 1 manzana verde

Onces: 1 Manzana verde

Cena: Gotas 1 Manzana verde

Desayuno: Gotas 1 Manzana verde

9:30 am: 7 Fresas





**Amate a Ti mismo lo suficiente, como para
Vivir un Estilo de Vida Saludable.**

TÚ PUEDES HACERLO!!!

