

## DIETA

Esta dieta es un complemento para bajar de peso en conjunto de las gotas Quick Slim.

**Gotas:** al día debes tomar 30 gotas sublinguales directas sin rebajar en agua. Pueden ser 10 gotas 3 veces al día o 15 gotas 2 veces al día.

**\*Importante:** debes agitar fuertemente el gotero y tomar las gotas 15 minutos antes de cada alimento. **No ingerir en una sola toma 30 gotas.**

### DESAYUNO:

Café, té o agua.

1 fruta.

1 porción de pan sin gluten o multigrano.

### COMIDA:

125 gramos de proteína.

125 gramos de lechuga y/o espinaca o una taza de verduras.

### COLACIÓN:

1 Fruta.

1 Gelatina light (solo los primeros 3 días).

### CENA:

125 gramos de proteína.

125 gramos de de lechuga y/o espinaca o una taza de verduras.

1 porción de pan sin gluten o multigrano.

*\*Aderezos: 1 cucharadita de aceite de oliva, limón, mostaza, hierbas de olor, picante, chiles, etc. Nada que contenga azúcar o harina.\**

*\*Si haces ejercicio puedes ingerir 150 gramos de carne y verdura.*

## RECUERDA:

- Debes pesar todos los alimentos en crudo y no pasarte en la cantidad de proteína, pues no bajarás de peso.
- No bebas alcohol por 3 semanas.
- La grasa está limitada a 1 cucharadita de aceite de oliva al día.
- La porción de verdura es equivalente a lo que cabe en tus manos o una taza.
- Se puede sustituir el pan por 3 tortillas de nopal (Nopalia) al día.

- Puedes utilizar stevia para endulzar.
- Puedes tomar gelatina de dieta y hasta 2 refrescos sin azúcar al día.
- Al día puedes consumir 2 porciones de proteína, tú decides si la consumes en el desayuno o la cena. Al igual que las colaciones; tú decides si son entre el desayuno-comida o comida-desayuno o una y una.
- Lo que no puedes consumir durante el mantenimiento es azúcar y harinas.
- Péstate a partir del día en que empiezas la dieta.
- Debes continuar pesando diariamente.
- Si un día subes de peso, ese día la porción de fruta y verdura que sea manzanas, carne asada y jitomate, hasta bajar lo que subiste.

*Este proceso es importante para que el cuerpo acelere el metabolismo y no se vuelva a subir de peso fácilmente.*

***Es muy importante checar la lista de alimentos permitidos. Si no están en la lista NO los puedes consumir.***

## **ALIMENTOS PERMITIDOS:**

### **Proteínas:**

Huevo (3 claras y 1 yema).

Carnes: sin grasa visible como la pechuga de pollo sin piel, carne asada, pescado blanco, camarón, langosta, cangrejo, pavo y ternera.

### **Verduras:**

(Verdes de preferencia)

Espinaca, lechuga, ejotes, calabacitas, col, coles de bruselas, brócoli, pepino, espárragos champiñones, apio, rábanos, cebolla, jitomate, poblanos y morrones.

### **Frutas:**

Naranja, toronja, manzana, pera, mandarina, melocotón, durazno, ciruela, limón, moras, zarzamoras, fresas o cerezas.

**Porción de fruta:** 1 naranja mediana, manzana, pera, lo que quepa en tu mano de frutos del bosque: moras, fresas, zarzamora, etc.

Puedes utilizar los frutos congelados pero que vengán sin azúcar añadida para preparar licuados (con agua y endulzar con stivia).

## PROCEDIMIENTO:

Debes empezar tomando las gotas y **únicamente por un período de 2 días** puedes comer todo lo que te guste, especialmente grasas, helados, pasteles, mantequilla, etc.

Esta parte es importante para lograr resultados.

**Día 3:** se inicia la dieta como tal, por 21 días. De esta forma logras cambiar y acelerar tu metabolismo.

**Día 22:** debes dejar de tomar las gotas y continúa con la dieta por 2 días más, pues se necesitan 2 días para que las gotas estén fuera del organismo.

**Día 24:** se inicia el mantenimiento por 3 semanas.

Puedes aumentar las porciones de los alimentos permitidos, y empezar a agregar embutidos y lácteos (se te indicarán cómo irlos aumentando).

*Si tienes un evento que no te permite llevar la dieta, deberás suspender las gotas por 3 días antes sin suspender la dieta. El cuarto día vas a tu evento y el quinto día retomas las gotas y la dieta.*

## MANTENIMIENTO:

*\*Puedes tomar 2 tratamientos seguidos (42 días) y 21 días de mantenimiento hasta obtener tu peso deseado.\**

El propósito de la fase de mantenimiento es restablecer el metabolismo y el equilibrio en el cuerpo y evitar el rebote.

Cuando vence el último día de la dieta, se dice que puedes comer lo que quieras, lo cual es cierto, excepto que debes evitar los alimentos que tienen azúcar y almidón. Durante el período de tres semanas, es imperativo tener una báscula contigo y debes asegurarte de encontrar un momento todos los días para pesarte.

**El peso tarda aproximadamente 3 semanas en estabilizarse y dejar de fluctuar.**

Durante este período los pacientes deben darse cuenta de que los carbohidratos, como azúcar, pan, arroz, patatas, bollería, etc., deben evitarse a toda costa.

Si no se ingieren carbohidratos en absoluto, las grasas se pueden consumir de manera algo más generosa e incluso pequeñas cantidades de alcohol, como una copa de vino con las comidas, no hacen daño, pero tan pronto como las grasas y el almidón se combinan, se puede aumentar el peso. Lo mejor es mantenerlos fuera del alcance.

El mantenimiento es muy importante llevarlo al finalizar el tratamiento, de lo contrario, es casi seguro que se produzca un rebote. Esto da tiempo para que las gotas salgan de tu sistema y no tengas ninguna descompensación.

En la fase de mantenimiento puedes aumentar tu ingesta calórica a 1500 calorías y puedes comenzar una rutina de ejercicios.

Recuerda, tu peso fluctuará durante la primera o la segunda semana. Esto es normal. Prueba un día de carne, pescado o pollo solo, si necesitas romper la dieta. Observa con mucha atención la ingesta de almidón y azúcar durante las 3 semanas. Consume alimentos orgánicos tanto como te sea posible. Come lo que quieras, siempre que no tenga almidón ni azúcar, durante la fase de mantenimiento.

Usa grasas saludables y productos lácteos para aumentar tu ingesta de calorías, si es necesario.

---

**Recuerda que en todo este proceso cuenta con el apoyo de Quick Slim para dudas o aclaraciones.**

---

*¡Bebe mucha agua!*

*¡Así que disfruta del proceso y la idea de conseguir ropa nueva para lucir tu nuevo yo más saludable!*