

Cura del metabolismo VitaCare

guía de cura metabólica



Estimados participantes,

Nos complace brindarle información sobre la cura metabólica de 21 días VitaCare. Este programa ofrece una forma estructurada de optimizar su metabolismo.

y realice cambios específicos en su dieta. A continuación se muestra una guía completa para completar el ciclo metabólico de 21 días.

Fase 1: Días de carga (día 1 y 2)

Su régimen metabólico comienza con los dos primeros días comiendo y bebiendo todo lo que pueda.

Puedes como quieras. Entendemos que este paso puede resultarle desconocido, pero es vital proporcionarle a su cuerpo la base óptima para la fase de dieta que se avecina. Deje de lado cualquier pensamiento de aumento de peso temporal; este es el comienzo de un cambio positivo.

En la fase 1, se le indica al cuerpo que necesita acelerar su metabolismo para adaptarse al exceso de comida. Después de los dos primeros días, el suministro de alimentos se reduce a 500-700 kcal.

¡Disfruta estos días!

¡No lo olvides!

Empiece con los glóbulos VitaCare estos dos días (4 x 5 glóbulos).

Fase 2: fase de dieta (a partir del 3er día, al menos 21 días)

El verdadero desafío comienza cuando te embarcas en una dieta restringida en calorías.

Su ingesta calórica diaria debe estar entre 500 y 700 kcal. Sin embargo, no seas desanimado: ¡tenemos una estrategia clara para usted!

Desayuno:

¡Tomando los glóbulos!

Para el desayuno, empieza con un desayuno rico en proteínas o el batido de proteínas de alta calidad.

Con el batido de proteínas del desayuno, tome VitaCare Complex, Omega 3 (ver Lista de ingesta), OPC y MSM activados

Puedes beber café, té o agua sin gas tanto como quieras.

Beba al menos 1,5 - 2 litros de agua al día. Mejor 35ml por kg de peso corporal.

Almuerzo y cena:

¡Tomando los glóbulos!

Prepara un plato con 100g de carne para el almuerzo y la cena.

(carne de res o aves) o pescado y verduras o ensalada (ver lista de alimentos).

Recomendamos los siguientes

libros: "La dieta hcg" o "El libro de cocina hcg" de Anne Hild.

Estos libros contienen platos deliciosos (fríos y calientes) que se pueden preparar rápidamente y también se pueden precocinar en grandes cantidades.

Estas comidas son importantes y no deben reemplazarse únicamente con alimentos crudos.

¡Solo en emergencias extremas debes reemplazar estas comidas con un batido de proteínas!

¡Recuerde tomar Omega 3 y MSM por la noche según la lista de ingesta!

Meriendas por la mañana y por la tarde:

puedes comer una manzana, una naranja, medio pomelo o como máximo un pan crujiente entre medias.

¡EVITAR ABSOLUTAMENTE!

- grasa, aceite,
- mantequilla • carbohidratos como pasta, pan,
- arroz • ¡sin edulcorantes artificiales ni miel! •
- Alcohol
- Leche

Documente su peso todas las mañanas.

Suspender los glóbulos dos días antes de la fase de estabilización.

Fase 3: fase de estabilización (como muy pronto a partir del día 24, duración 21 días)

¡Lograste superar la fase de dieta!

¡Ahora comienza la fase de estabilización!

¡La fase de estabilización es absolutamente necesaria para evitar el efecto yo-yo!

Pero ahora puedes volver a integrar en tu dieta aceites de alta calidad, productos lácteos y otros tipos de frutas y verduras y aumentar el número de calorías cada día.

El número de calorías debe estar entre 1200 Kcal y 1500 Kcal.

Ya puedes volver a tomar una copa de vino.

Sigue controlando tu peso todos los días y si ganas más de 1kg añade un día de manzana.

La experiencia demuestra que la mayoría de las personas evitan permanentemente demasiados carbohidratos, azúcares y alimentos grasos después de la dieta.

¡¡¡Te deseamos mucho éxito!!!

¿Por qué VitaCare Globes?

Los glóbulos VitaCare están bioenergéticamente informados con la hormona HCG.

La hormona HCG, la gonadotropina coriónica humana, se forma en pequeñas cantidades en la glándula pituitaria (glándula pituitaria) y en los hombres en los testículos, en el caso del embarazo en la placenta (placenta).

Al principio, el valor de HCG en sangre se duplica cada dos días.

A partir de la semana 12 de embarazo vuelve a caer, pero es significativamente superior al valor normal. El cuerpo no almacena la hormona. Se elimina al cabo de sólo unos días.

- La HCG estimula la glándula tiroides para que produzca más hormonas=>

Estimular todo el metabolismo =>

El cuerpo consume más energía=>

Los depósitos de grasa se disuelven.

- La HCG influye positivamente en la formación de andrógenos, que favorecen la movilización de los depósitos de grasa almacenados y al mismo tiempo favorecen el desarrollo del tejido muscular=>

Reafirmante de formas, reducción de celulitis.

Los andrógenos tienen un efecto positivo sobre la voluntad de desempeño y la motivación.

- La HCG moviliza específicamente los depósitos de grasa en el abdomen, piernas, caderas y muslos.
- La HCG estimula la hormona leptina en el hipotálamo y, por tanto, la inhibe.
tener hambre.
- La HCG ayuda a mantener los niveles de azúcar en sangre en niveles normales durante una dieta.

La dieta baja en calorías del programa de adelgazamiento HCG le indica al cuerpo que se encuentra en una fase de escasez aguda de alimentos. Las hormonas simulan una especie de "embarazo". Esto hace que el hipotálamo movilice las reservas de grasa almacenadas y las ponga a disposición para el suministro diario de energía =>

Pérdida de peso rápida de hasta medio kilo por día.

- Te sientes lleno de energía
- debería practicar deportes
- Se estimula el metabolismo
- influencia positiva en el estado de ánimo
- así como sensación de saciedad y hambre
- El hipotálamo se reprograma

Los hábitos alimentarios cambian

- Desintoxicación y purificación del organismo.

Lista de alimentos adecuados para la cura del metabolismo.

Ensalada y Verduras:

Lechuga iceberg, lechuga, acelgas, rúcula, achicoria, col china, hinojo, cebolleta, Pimientos, rábanos, col lombarda, pepino, espárragos (blancos o verdes), espinacas, Apio, tomates (no tomates cóctel), col blanca, cebollas, berenjenas, coliflor, judías verdes, col rizada, puerros, apio nabo, colinabo, pak choi, raíz de perejil, Setas (champiñones, shiitake, setas de ostra), coles de Bruselas, col rizada, calabacín

Fruta:

Manzana (tarta), naranja, pomelo, fresa, arándano, grosella roja, papaya, Rabarbero

Espicias:

Vinagre de manzana, vinagre balsámico (sin azúcar), pimienta de cayena, curry, mostaza de Dijon, garam masala, Cúrcuma, caldo de verduras (sin grasa), hierbas verdes (frescas o secas), jengibre, comino, Rábano picante, pimentón en polvo, pimienta, azafrán, sal (sal marina o sal del Himalaya), sambal oelek (sin azúcar), salsa de soja, stevia, sacarina, tabasco, pasta de tomate (sin azúcar), wasabi, canela, Pimienta De Limón, Jugo De Limón

Carne:

Ternera, Carne Magra de Carne, Carne Molida Magra, Pechuga de Pollo, Pechuga de Pavo, Tartar, Carne asada (no más de 120 gramos)

Pez:

Goldfish, lubina, focas, pangasius, atún también en dosis pero no en aceite. Todos los mariscos como mejillones, gambas, calamares, pulpo (no más de 120 gramos)

Productos proteicos:

Huevos (con 2 huevos sólo 1 yema), requesón desnatado, requesón, yogur desnatado (1 huevo aprox. 80 kcal, 1 yogur desnatado aprox. 60 kcal)

Aperitivos

Pan crujiente preferiblemente de centeno (máx. 1-2 rebanadas)
Grissini (máx. 1-2 por etiqueta)

Tomando los glóbulos:

Los glóbulos de HCG te apoyan en este viaje. Tomar 5 glóbulos por la mañana, al mediodía y por la noche, antes de las comidas y antes de acostarse. Disolver lentamente debajo de la lengua, dejando pasar de 15 a 30 minutos entre la ingestión y las comidas.

Esperamos que esta guía del Programa Metabólico de 21 Días VitaCare le haya brindado una descripción clara. Si tienes más dudas o dudas estamos a tu disposición. Tu salud es nuestra principal preocupación. Le deseamos mucho éxito en la implementación de esta dieta y esperamos que experimente cambios positivos en su bienestar.

¡Buena suerte!

Su equipo VitaCare

VitaCare cura del metabolismo de 21 días

reglas de ingresos

Por la mañana, al mediodía y por la noche antes de comer y antes de acostarse. 5 glóbulos cada uno (4 X 5 glóbulos por día). Deje que los glóbulos se derritan debajo de la lengua o en el paladar. Mantenga una distancia de unos 15 - 30 minutos entre cepillarse los dientes, tomar café y comer.

	vitaminas	proteína	HSH	OPC	Omega 3	células de sangre
Por la mañana	3 peinado	1 cuchara dosificadora 30 gr.	2 cápsulas	2 peinado	1 peinado	5 piezas
mediodía	--	--	--	--	--	5 piezas
En la tarde	--	--	2 cápsulas	--	1 peinado	5 piezas
Por la noche	--	--	--	--	--	5 piezas

Dieta HCG éxito control peso

día	fecha	kg	cambio	%	grasa
fase de dieta					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
17					
18					
19					
20					
21					
fase de estabilización					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
17					
18					
19					
20					
21					

¿Alguna pregunta? Aquí encontrarás preguntas frecuentes (FAQ)

¿Qué es una cura metabólica y cómo funciona?

La Limpieza Metabólica es un programa destinado a perder peso rápidamente estimulando el metabolismo y limpiando el cuerpo de toxinas y contaminantes. Esto incluye una combinación de plan de alimentación y suplementos.

¿Cuánto dura una cura metabólica?

La cura del metabolismo VitaCare tiene una duración de 21 días. Nuestros productos se adaptan precisamente a este período, para que usted reciba los complementos nutricionales necesarios durante toda la cura.

¿Puedo comer alimentos normales mientras sigo una dieta metabólica?

Para lograr resultados óptimos, es necesario seguir una dieta especial durante una cura metabólica. Durante la fase de dieta, sólo se debe consumir un total de 500-700 calorías y, si es posible, nada de carbohidratos.

¿Existen efectos secundarios por tomar suplementos dietéticos?

Por regla general, los suplementos dietéticos se toleran bien y tienen pocos o ningún efecto secundario. Sin embargo, en casos raros, también hay clientes que tienen problemas con la ingesta. En estos casos, ¡estaremos encantados de ayudarle con consejos!

¿Siempre siento náuseas por la mañana después de tomar los productos?

Algunos usuarios experimentan náuseas por la mañana después de tomar los productos. Esto suele deberse a que las cápsulas de MSM se toman con el estómago vacío. Luego tome las cápsulas de MSM al mediodía después del almuerzo. Las náuseas deberían haber desaparecido para entonces.

No puedo tragar las cápsulas grandes, ¿puedo abrir las cápsulas?

Sí, puede abrir las cápsulas y mezclarlas con un líquido o agitarlas. Sólo las cápsulas de Omega 3 no se pueden abrir.

Mi orina es toda amarilla, ¿a qué se debe?

Tomar vitamina B2 (riboflavina) puede hacer que la orina adquiera un color amarillo llamativo. La vitamina B2 es una vitamina soluble en agua que ayuda al cuerpo a producir energía a partir de nutrientes. Sin embargo, parte de esta vitamina no es utilizada por el cuerpo y, en cambio, se excreta en la orina.

Cuando el cuerpo excreta el exceso de vitamina B2, la orina puede adquirir un color amarillo brillante.

Esto es inofensivo y no hay nada de qué preocuparse. El cambio de color de la orina provocado por la vitamina B2 se puede observar con mayor frecuencia, especialmente cuando se toman suplementos dietéticos.

¿Puedo hacer ejercicio mientras sigo una dieta metabólica?

Sí, es posible hacer ejercicio mientras se sigue una dieta metabólica. Sin embargo, debes asegurarte de no esforzarte demasiado y tomar suficientes descansos. En la fase de dieta, recomendamos el entrenamiento de fuerza sobre el entrenamiento cardiovascular.

Recomendaciones de productos

En nuestra tienda online ofrecemos otros complementos alimenticios de alta calidad. Nuestros productos pueden ayudarles a mejorar la salud y el bienestar a largo plazo.



vitaminas

Los suplementos vitamínicos son un complemento útil para garantizar que el organismo reciba todas las vitaminas y minerales necesarios .

sustancias vitales

Las sustancias vitales son nutrientes importantes que optimizan el metabolismo y mejoran el bienestar general.

superalimento

Superalimento describe alimentos que son particularmente ricos en nutrientes. La mezcla especial con, por ejemplo, semillas de chía, bayas de goji y espirulina proporciona al cuerpo energía extra para la vida cotidiana.

salud intestinal

La salud intestinal juega un papel importante en el bienestar general. Las bacterias probióticas contenidas y la fibra dietética le ayudan a desarrollar una flora intestinal saludable .

¿Le gustaría reordenar la cura metabólica o productos individuales de la cura?

El código QR te llevará directamente al producto en nuestra tienda y podrás pedir el tratamiento cómodamente en casa. Si tiene alguna pregunta o inquietud, no dude en contactarnos. El equipo de VitaCare está siempre a tu disposición.



¡Comparte tus éxitos!

Nos encanta escuchar los comentarios de nuestros clientes y celebrar sus logros con usted. Cuéntenos sus éxitos y experiencias y deje una reseña en Trusted-shop o en Google. Esto ayudará a otros clientes y al mismo tiempo nos dará su opinión sobre lo que podemos mejorar. ¡Esperamos su reseña y el intercambio!