

ANTES DE EMPEZAR

Día 1 por la mañana, antes de empezar

- medirse: pecho/cintura/caderas
- foto de frente y de perfil (cuerpo entero)
- Pesarse



- **Estos datos son importantes para ver tus resultados**
- **No repetir esta acción hasta el 4º día por la mañana**
- **Compartirlo en el grupo no es obligatorio, pero si lo haces se agradecerá**

PAUTAS DE ALIMENTACIÓN

- ✓ Todas las comidas son: a la plancha - cocidas - al horno - freidora de aire
- ✓ Aceite solo de oliva virgen (30 gramos por día como máximo)
- ✓ Puedes añadir las comidas/ensaladas con Aceite - vinagre - sal - limón - especias
- ✓ Las latas de pescado que sean al natural o aceite de oliva
- ✓ Líquidos: solo agua (2l mínimo) café o infusiones ¡¡sin azúcar!!
- ✓ Evitamos el pan (solo si lo incluye en la receta)
- ✓ No hay cantidades (come lo que necesites)

Alimentos prohibidos

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| ✗ Bebidas azucaradas | ✗ Pan (sino lo indicamos) |
| ✗ Bebidas con gas | ✗ Alcohol |
| ✗ Salsas | ✗ Frituras |

DIETA DÍA 1

DESAYUNO

EUROPA JOE o EUROPA COCOA

- Revuelto de 2 huevos con una loncha de jamón a trozos.

ALMUERZO

- Una pieza de fruta o yogur desnatado

COMIDA

- Espinacas pasadas por la sartén. añade 3 almendras a trozos.
- Lomo de cerdo con pimientos del piquillo.

MERIENDA

TROPICAL BLAST

- Medio aguacate
- 3 o 4 lonchas de jamon serrano (sin pan)

CENA

- Ensalada lechuga, tomate y medio aguacate
- Merluza con limon y especias al gusto

HIBERNATE 8 (despues de cenar 2 horas antes de acostarse)

DIETA DÍA 2

DESAYUNO

EUROPA JOE o EUROPA COCOA

- Yogur natural desnatado con un puñado de frutos rojos (arándanos, frambuesas, moras o fresas)

ALMUERZO

- Una tostada de pan integral con jamon cocido o pavo

COMIDA

- Lentejas cocidas con verduritas.
- Añade un huevo duro troceado.

MERIENDA

TROPICAL BLAST

- Batido con 150 ml de leche desnatada + una fruta + huevo

CENA

- Un wok de verduritas salteadas a tu gusto (berenjena, cebolla, calabacín, tomate, pimiento...) con ternera picada o tiras de pollo

HIBERNATE 8 (despues de cenar 2 horas antes de acostarse)

DIETA DÍA 3

DESAYUNO

EUROPA JOE o EUROPA COCOA

- Tortilla frances y 2 lonchas de jamon cocido o pavo

ALMUERZO

- Un yogur desnatado o pieza de fruta

COMIDA

- Borraja con ajo y patata
- Pechuga de pollo a la plancha

MERIENDA

TROPICAL BLAST

- Una tostada de pan con aguacate y jamon serrano

CENA

- Salmón (o otro pescado)acompañado de unos espárragos trigueros, tiras de zanahoria y medio aguacate.

HIBERNATE 8 (despues de cenar 2 horas antes de acostarse)

DIETA DÍA 4

DESAYUNO

EUROPA JOE o EUROPA COCOA

- Yogur natural desnatado con un puñado de frutos rojos (arándanos, frambuesas, moras o fresas)

ALMUERZO

- Un tostada de pan integral con jamon serrano

COMIDA

- Esparragos trigueros y pimiento verde plancha
- 2/3 filetes de lomo de cerdo sin grasa

MERIENDA

TROPICAL BLAST

- Una pieza de fruta

CENA

- Puré de calabacín, puerro y cebolla.
- Calamar a la plancha

HIBERNATE 8 (despues de cenar 2 horas antes de acostarse)

DIETA DÍA 5

DESAYUNO

EUROPA JOE o EUROPA COCOA

- Huevo duro 3/4 lonchas de pavo cocido (sin pan)

ALMUERZO

- yogur desnatado o pieza de fruta

COMIDA

- Arroz con verduras
- Filete de pavo a la plancha

MERIENDA

TROPICAL BLAST

- Una tostada de pan integral con aguacate y jamon

CENA

- Ensalada de lechuga, tomate, pimiento, cebolla, atun/caballa y huevo duro

HIBERNATE 8 (despues de cenar 2 horas antes de acostarse)

DIETA DÍA 6

DESAYUNO

EUROPA JOE o EUROPA COCOA

- Yogur natural desnatado con un puñado de frutos rojos (arándanos, frambuesas, moras o fresas)

ALMUERZO

- Tostada pan integral con tomate y queso fresco

COMIDA

- revuelto de champiñones
- pollo al horno

MERIENDA

TROPICAL BLAST

- Una pieza de fruta
- 3/4 lonchas de jamos (sin pam)

CENA

- Un wok de verduritas salteadas a tu gusto (berenjena, cebolla, calabacín, tomate, pimiento...)
- pescado o marisco al gusto

HIBERNATE 8 (después de cenar 2 horas antes de acostarse)

LOS PRODUCTOS

dependiendo de los que seleccionó cada persona

VALENTUS GLOBAL

EUROPA JOE paquete 24 monodosis
¡Energía fresca en una taza!
 Una taza al día. Disfruta de tu café de la mañana con un delicioso sabor azúcar.

BENEFICIOS

- Mezclada con vitamina B6 y nutrientes crucios
- SUPRIMEN EL APETITO
- ESTIMULAN EL METABOLISMO
- REDUCEN LOS ANTIOXIDOS
- FORTALECEN SISTEMA INMUNOLÓGICO

INGREDIENTES

- CAFE AZERA (Coffea Arabica)
- COLORANTE natural
- VITAMINA B6
- L-TIROSINA
- AGENTE DE FLUIDEZ (dióxido de silicio)
- CROMO (como picolinato de cromo)

#hummingbirdTeam

EUROPA JOE (CAFÉ)

Lo tomamos por la mañana para empezar el día.

Calentamos 200 ml de agua, vertemos el contenido del sobre, remover y tomar.

Sin azucar, se puede añadir edulcorante

VALENTUS GLOBAL

EUROPA COCOA paquete 24 monodosis
¡Una deliciosa mezcla de rico cacao!
 Déjate mimar todos los días sin preocuparte por el exceso de calorías.

BENEFICIOS

- Mezclada con vitamina B y otros nutrientes esenciales
- SUPRIMEN EL APETITO
- ESTIMULAN EL METABOLISMO
- REDUCEN LOS ANTIOXIDOS
- FORTALECEN SISTEMA INMUNOLÓGICO

INGREDIENTES

- CACAO (Theobroma Cacao)
- CAFEINA natural
- EDULCORANTE
- BITAMINA B6
- L-TIROSINA
- AGENTE DE FLUIDEZ (dióxido de silicio)
- CROMO (como picolinato de cromo)

#hummingbirdTeam

EUROPA COCOA (CHOCOLATE)

Lo tomamos por la mañana para empezar el día.

Calentamos 200 ml de agua, vertemos el contenido del sobre, remover y tomar.

Sin azucar ni edulcorante

VALENTUS GLOBAL

TROPICAL BLAST paquete 24 monodosis
¡Consigue una explosión de sabor tropical!
 Bienvenido a tu nueva bebida favorita con sabor a piña.

BENEFICIOS

- SUPRIMEN EL APETITO
- APOYA ENERGIA NATURAL
- REDUCEN LOS ANTIOXIDOS
- AYUDA EN LA DETOXIFICACION

INGREDIENTES

- INULINA
- POLVO DE SALVADO
- ACIDO CITRICO
- PROTEINA DE SUERO
- PICOLINATO DE CROMO
- CITRUS SINESIS
- CAFEINA NATURAL
- GARCINA CAMBOGIA
- EXTRACTO FRAMBUESA
- DIOXIDO DE SILICIO

#hummingbirdTeam

TROPICAL BLAST (PIÑA)

Lo tomamos antes de la merienda

Con medio litro de agua (fria), vertemos el contenido del sobre, remover y tomar.

Sin azucar ni edulcorante

VALENTUS GLOBAL

HIBERNATE 8 paquete 24 monodosis
¡RESTAURTE MIENTRAS DUERMES!
 Dormir bien es fundamental para tener un cuerpo sano

BENEFICIOS

- MEJORAR EL SUEÑO
- REPARAR LAS CELULAS
- RESTAURAR LA ENERGIA
- APOYA EN LA PERDIDA DE PESO
- FORTALECE LOS HUESOS
- MEJORA LA ELASTICIDAD DE LA PIEL

INGREDIENTES

- COLAGENO bovino
- SEMILLA DE UVA
- ACIDO CITRICO
- RAIZ DE JENGIBRE
- RAIZ DE ASHWAGHANDA
- EXTRACTO DE ACEROLA uva
- MANZANILLA
- BITAMINA B5 y B6
- EXTRACTO DE CEREZA
- PICOLINATO DE CROMO

#hummingbirdTeam

HIBERNATE 8 (CEREZA)

Lo tomamos despues de cenar, 2h antes de acostarnos +/-

Con medio litro de agua (fria), vertemos el contenido del sobre, remover y tomar.

Sin azucar ni edulcorante