

TU DÍA



**BUENOS DÍAS Y BIENVENIDO A TU DÍA
DE ÉXITO**

¡COMENZEMOS!



1. Nada más levantarnos, en ayunas, nos tomamos el maravilloso power cocktail o el basic + el activize y 3 cápsulas de proshape amino.

Dejamos pasar unos 30 minutos

2. Desayunamos según las recetas y opciones del listado tumejortu, combinando proteínas y grasas

3 .Dejamos pasar 4 horas como mínimo sin introducir ningún alimento excepto los líquidos permitidos en el listado

4. Disfrutamos del almuerzo, cocinando las deliciosas recetas del método o combinando proteínas, grasas y verduras de índice glicémico bajo según el listado



5. Dejamos pasar 4 horas como mínimo sin introducir ningún alimento excepto los líquidos permitidos en el listado

6. Nos regalamos un delicioso snack según listado

7. Dejamos pasar 4 horas como mínimo sin introducir ningún alimento excepto los líquidos permitidos en el listado

8- Nos relajamos al final del día con una buena cena, compuesta por proteínas, grasas y verduras cocinadas de índice glicémico bajo

10. Antes de acostarnos, nos tomamos el delicioso restorate + 3 cápsulas de proshape amino

Comprométete en hacer el ayuno intermitente que dure entre 10 y 6 horas como mínimo, para dejar que nuestro cuerpo haga las demás funciones, sin estorbarlo.

¡Los resultados son magníficos!

¡Es super fácil y notarás los resultados muy pronto!

