CÓMO TRANSFORMARSE

Alcanzando el éxito

Guías útiles a seguir para transformarse.

Plan de alimentación de macro nutrientes**

Calorías diarias totales para mujeres:
1,500 por día
45% de carbohidratos
30% de proteínas
25% de grasas

Calorías diarias totales para hombres:
2,000 por día
45% de carbohidratos
30% de proteínas
25% de grasas

Coma más:

- Proteína magra (frijoles, lentejas, guisantes, pescado, pollo, pavo, claras de huevo, etc.)
- Grasas buenas (aguacate, nueces/semillas, lino, Omega-3 de salmón, etc.)
- Carbohidratos buenos (verduras, pimientos coloridos, tomates, manzanas, toronjas, etc.)

Evite:

- Productos lácteos altos en grasa (mantequilla, leche entera, carnes procesadas, manteca, queso)
- Alimentos fritos (pollo frito, papas fritas)
- Azúcar refinada y almidones (jarabe de maíz, pan, cereal)

Consejos del Entrenador de Zurvita, Peter Nielsen para tomar los productos Zurvita:

- Tome dos Zurvita Cleanse 15-30 minutos antes del desayuno.
- Tome Proteína Zurvita como merienda a media mañana y después de su entrenamiento.
- Tome dos Zeal o Zeal+ al día.*
- Tome dos Zurvita Burn al día (media mañana/almuerzo) con 10-12 oz. de agua.
- Tome tres Zurvita Amino Acids antes de acostarse.*

Planes de comidas

Opciones diarias saludables y deliciosas que puede seguir para mantener su cambio.

Opciones de desayuno	Opciones de merienda a media mañana	Opciones de almuerzo	Opciones de merienda a media tarde	Opciones de cena
Batido de Proteína Zurvita Omelet de 4 claras de huevo 1/2 taza de bayas o una manzana entera 1 taza de avena seca 1 taza de leche de almendra, coco o arroz	1 yogurt bajo en grasa 3/4 taza de requesón bajo en grasa Batido de Proteína Zurvita con agua	4 oz. de proteína magra 1 ensalada verde 1 cda. de aderezo bajo en grasa, azúcar y sal 1 cda. de aderezo sin grasa Lata de atún con aceite de oliva 2 tazas de vegetales crudos 1 cda. de aderezo sin grasa	1/4 taza de nueces Batido de Proteína Zurvita 2 tazas de vegetales crudos 1/2 taza de requesón bajo en grasa o humus	4 oz. de proteína magra al vapor o a la parrilla 1 ensalada verde 1 cda. aderezo bajo en grasa Batido de Proteína Zurvita

Herramientas de transformación

El entrenador de Zurvita, Peter Nielsen, recomienda el siguiente plan de comidas para transformarse.

*Para maximizar resultados, agregue Zurvita Amino Acids a su pedido.

* Puede elegir entre Zeal o Zeal+. **Tenga en cuenta que los planes de comidas para hombres y mujeres y las sugerencias macro varían según la persona. Cada cuerpo es diferente. Consulte a su nutricionista o médico para obtener un plan específico para sus objetivos.