



Nombre: Ronald Taveras
Meta: Disminuir el % de grasa
Periodo: 30 días

Día	Al despertar	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón	1 taza de café sin azúcar	8 oz de NY Steak 2 huevos a la plancha	10 oz de filete de cerdo a la plancha
Martes	300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón	4 oz de queso burrata	10 oz de alitas de pollo en el horno	10 oz de fajitas de lomo de cerdo a la plancha
Miércoles	300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón	1 taza de café sin azúcar	10 oz de carne molida de res 2 oz de queso mozzarella	10 oz Ribeye Steak
Jueves	300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón	4 huevos a la plancha	8 oz de filete de cerdo 2 oz de queso mozzarella fresco	10 oz de NY steak
Viernes	300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón	1 taza de café sin azúcar	10 oz de chuleta fresca 2 oz de cubos de queso cheddar	12 oz de fajitas de pechuga de pollo
sábado	300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón	2 huevos a la plancha 2 oz de queso cheddar	10 oz de camarones salteados	10 oz de Ribeye steak
Domingo	300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón	1 taza de café sin azúcar	10 oz de cazuela de mariscos	12 oz de pulpo a la braza

Recomendaciones

ALIMENTOS A EVITAR

- Evita la comida procesada y comida rápida.
- Evita los aceites vegetales procesados (canola, maíz, soya, girasol, palma, margarina etc.)
- Evitar harinas y cereales refinados: pan, pasta, galletas etc.
- Evitar alimentos que te inflame: gluten etc.
- Evitar azúcares refinados: azúcar de mesa, jugos, refrescos, bizcochos, galletas etc.
- Recuerda debes de pesar los alimentos luego de ser cocinados.

ALIMENTOS Y HABITOS RECOMENDADOS

- Consume comida real y mínimamente procesada: carnes y pescados, frutas y verduras, arroz y víveres en porciones recomendadas.
- Pesa o mide los alimentos indicados luego de ser cocinados.
- Tomar sol: 10-30 minutos al día.
- Hidratación diaria = agua + electrolitos o agua con sal de mar o agua de coco.
- Earthing: contacto con la naturaleza > caminar descalzo o sentarse en arena, grama, tierra.
- Aceites y grasas recomendadas: aceite de oliva, mantequilla de leche, tallow o grasa de res, manteca de cerdo, ghee.
- Dieta alta en proteínas.

SUPLEMENTOS RECOMENDADOS

- Suplementación con vitamina D3, dosis: 100,000 UI 1 vial por mes. Consumir después del almuerzo.
- Glicinato de Magnesio, dosis: 400 mg/d. Consumir después de la cena.
- Omega 3, dosis: 2-3 gramos al día. Consumir 1g por cada comida.
- Vit C, dosis: 1000mg/d. Consumir con la última comida o post entreno.

¡Haz de Origin Shape tu destino para los suplementos más excepcionales! Nuestra página web, <https://originshape.com/os-suplements/>, es el lugar donde encontrarás la combinación perfecta de calidad y composición sobresalientes. No esperes más, ya que al ingresar, te conduciremos directamente a Amazon, donde podrás adquirir estos productos de forma rápida, segura y confiable. ¡Aprovecha esta oportunidad única de transformar tu bienestar y alcanzar tus metas!