



Holistic Bio Spa

La dieta hCG para bajar de peso

Guarda esta dieta cerca de la cocina para que no se te olvide cuales alimentos disfrutar y cuales evitar.



- ✓ hCG no es un supresor artificial del apetito, es una hormona natural llamada Gonadotropina Coriónica Humana.
- ✓ Puedes perder de 1 a 2 kilos de grasa no deseada por día con esta dieta.
- ✓ hCG ha sido probada efectivamente por más de 60 años.
- ✓ hCG es el más rápido método de pérdida de peso sin perder masa muscular.
- ✓ hCG elimina los antojos y funciona incluso para diabéticos; balancea los niveles hormonales, la presión y el azúcar en la sangre.
- ✓ Te sentirás joven e incrementará tus niveles de energía naturales.
- ✓ Elimina esa grasa difícil con facilidad.
- ✓ hCG es un efectivo y duradero programa de pérdida de peso con beneficios adicionales ya que restaura el metabolismo.
- ✓ La dieta hCG te impulsa a programar tu cuerpo a quemar la grasa anormal (grasa no deseada alrededor de la cadera, muslos, vientre, nalgas) y le permite vivir cómodamente con una dieta baja en calorías.

¿TIENES PREGUNTAS?

Tel. +52 (322) 221 1607 | info@holistic-bio-spa.com

Plaza Marina, Local. B-10, Puerto Vallarta, Jalisco 48335

Alimentos Sugeridos

Una guía dietética para alimentos y calorías sugeridas.



PESCADO (promedio 98 calorías)

- Bacalao (3.5oz) – 83 calorías
- Cangrejo (3.5oz) – 100 calorías
- Lenguado (3.5oz) - 90 calorías
- Abadejo (3.5oz) - 88 calorías
- Fletán (3.5oz) - 110 calorías
- Langosta (3.5oz) - 98 calorías
- Huachinango (3.5oz) - 110 calorías



CARNE DE RES MAGRA (promedio 152 calorías)

- 93/7 carne molida (3.5oz) – 150 calorías
- Cubo de carne (3.5oz) – 160 calorías
- Filete Sirloin (3.5oz) – 130 calorías
- Filete Top Round (3.5oz) – 166 calorías
- Filete Tri-Tip (3.5oz) – 154 calorías



POLLO

- Pechuga de pollo (3.5oz) – 110 calorías



TERNERA

- Ternera Sirloin (3.5oz) – 110 calorías
- Ternera, chuleta de lomo (3.5oz) – 117 calorías



FRUTA

- Manzana (pequeña) – 55 calorías
- Manzana (mediana) – 72 calorías
- Manzana (grande) – 110 calorías
- Naranja (Navelina) – 69 calorías
- Naranja (Florida) – 65 calorías
- Naranja (California) – 59 calorías
- Fresas, 12 grandes - 72 calorías
- Fresas, 20 medianas – 80 calorías
- Toronja (California) – 92 calorías
- Toronja (Florida) - 74 calorías



PAN

- Palito de pan Grissini (3g) – 12 calorías
- Tostada de pan (3g) – 12 calorías
- Tostada de pan (5g) – 20 calorías
- Pretzel libre de gluten (3g) – 12 calorías
- Pretzel libre de gluten(5g) – 12 calorías



VEGETALES

- Espárragos (3.5oz) – 20 calorías
- Espárragos (2" puntas) – 1 caloría
- Espárragos (vara pequeña) – 2 calorías
- Espárragos (vara mediana) – 3 calorías
- Espárragos (vara grande) – 4 calorías
- Brócoli (3.5oz) – 15 calorías
- Brócoli (1 taza – 88g) – 30 calorías
- Brócoli (5" racimo – 31 g) – 11 calorías
- Remolacha (1/2 cup) – 20 calorías
- Apio (3.5oz) – 15 calorías
- Apio (rama mediana) – 6 calorías
- Col (3.5oz) – 15 calorías
- Col (1 taza despedaza) – 17 calorías
- Coliflor (3 ramilletes) – 12 calorías
- Acelga (1/2 taza) - 20 calorías
- Pepino (3.5oz) – 12 calorías
- Pepino (pequeño) – 19 calorías
- Pepino (mediano) – 24 calorías
- Pepino (grande) – 34 calorías
- Pepino (Extra grande) – 60 calorías
- Hinojo (2oz) – 10 calorías
- Lechuga, todas las variedades (3.5oz) – 20 calorías
- Lechuga, todas las variedades (1 taza) – 8 calorías
- Lechuga, todas las variedades (cabeza pequeña) – 32 calorías
- Rábanos (3.5oz) – 12 calorías
- Rábanos (Uno mediano) – 1 caloría
- Espinaca cruda (3.5oz) – 20 calorías
- Espinaca cruda (1 taza) – 7 calorías
- Espinaca congelada (3.5oz) – 23 calorías
- Espinaca congelada (1 taza) – 41 calorías
- Espinaca cocinada (3.5oz) – 31 calorías
- Espinaca cocinada (1 taza) – 48 calorías
- Tomate (3.5oz) – 20 calorías
- Tomate (cherry) – 3 calorías
- Tomate (jitomate) – 11 calorías
- Tomate (pequeño) – 16 calorías
- Tomate (mediano) – 22 calorías
- Tomate (grande) – 33 calorías
- Blanca, morada, amarilla cebolla cruda 2oz – 20 calorías
- Blanca, morada, amarilla cebolla cruda 4oz – 40 calorías



Fase 1

Pésate por la mañana inmediatamente después de ir al baño por la mañana y que sea sin ropa. Toma tu dosis de hCG como es recomendado y asegúrate de que es lo primero que digieras en las mañanas.

Toma de medio a un galón de agua durante el día, de preferencia con calcio.

DESAYUNO:

SOLAMENTE

Café descafeinado orgánico o te verde, yerba mate, de manzanilla que todo sea orgánico, puede tomar todo lo que desees, durante todo el día con agua pura, no de la llave.

O SI ERES DIABÉTICO

Dos huevos y una rebanada de pan Ezequiel tostado. (Esto ayudara a estabilizar la azúcar de tu sangre).

COMIDA:

100grs. De carne o mariscos, de preferencia orgánicos. (Entre más crudos, mejor)

Una ensalada verde de vegetales, pero solo lo que agarres con una mano.

Y una manzana chica, toronja chica o fresas orgánicas. (Lo que tomes con una mano).

CENA:

Las mismas opciones de la comida, solo que no se vale repetir ni la carne, ni las verduras ni la fruta en el mismo día, se debe de variar.

Esto se debe hacer por 45 días, debes de pesarte todos los días por las mañanas, sin ropa y después de ir al baño, ya que deberás perder de 1 a 1 ½ Kg. De grasa diarias.

Vegetales:

- Apio
- Ensalada Verde
- Espárragos
- Calabaza
- Tomates
- Pepinos
- Col
- Lechuga
- Cebolla
- Poro
- Rábano
- Espinacas

COMIDA Y CENA:

- Carne o Mariscos 3.5 onzas o 100 grs.
- Carne de res
- Pechuga de pollo
- Pescado blanco
- Camarones
- Langosta
- Cangrejo

De preferencia a la parrilla.

Esto será así hasta cumplir cuatro semanas, no olvides pesarte diariamente por las mañanas, después de haber ido al baño y sin ropa.

Fase 2

Este es el exacto protocolo del Dr. Simeons para curar pérdida de peso y usadas por cientos de miles de pacientes en todo el mundo durante más de treinta años, con espectaculares resultados permanentes. Todo el manuscrito que describe este protocolo es libras y pulgadas. Un nuevo enfoque para bajar de peso.

DÍA 1 -2:

Tomar las gotas hCG (La Hormona Gonadotrofina Coriónica) tomar en las mañanas como se indica y durante el día. Tomar de medio a un galón de agua durante el día, es ideal con calcio. Come lo que tú quieras de comida de tu elección. Tome cualquier de los alimentos permitidos en fase uno.

Como son:

Vegetales:

- Apio
- Ensalada Verde
- Espárragos
- Calabaza
- Tomates
- Pepinos
- Col
- Lechuga

- Cebolla

- Poro

- Rábano

- Espinacas

Frutas:

- Media toronja: (la naranja no permitida)
- Manzana pequeña: porción de una mano

Pan:

- Ezequiel, Pan tostado.

COMIDA Y CENA:

Carne o Mariscos 3.5 onzas o 100 grs.
(De preferencia a la parrilla.)

- Carne de res
- Pechuga de pollo
- Pescado blanco
- Camarones
- Langosta
- Cangrejo.

DÍA 3:

Pésate por la mañana inmediatamente después de ir al baño por la mañana y que sea sin ropa.

Toma tu dosis de hCG como es recomendado y asegúrate de que es lo primero que digieras en las mañanas. Toma de medio a un galón de agua durante el día, de preferencia con calcio.

DESAYUNO:

SOLAMENTE

Café descafeinado orgánico o te verde, yerba mate, de manzanilla que todo sea orgánico, puede tomar todo lo que desees, durante todo el día con agua pura, no de la llave.

O SI ERES DIABÉTICO

Dos huevos y una rebanada de pan Ezequiel tostado. (Esto ayudara a estabilizar la azúcar de tu sangre).

COMIDA:

100grs. De carne o mariscos, de preferencia orgánicos. (entre más crudos, mejor)

Una ensalada verde de vegetales, pero solo lo que agarres con una mano.

Y una manzana chica, toronja chica o fresas orgánicas. (Lo que tomes con una mano).

CENA:

Las mismas opciones de la comida, solo que no se vale repetir ni la carne, ni las verduras ni la fruta en el mismo día, se debe de variar. Esto se debe hacer por 45 días, debes de pesarte todos los días por las mañanas, sin ropa y después de ir al baño, ya que deberás perder de 1 a 1 ½ Kg. De grasa diarias

CONSEJOS:

Siéntate a comer como es debido en la mesa y tomate tu tiempo.

No comas enfrente de la TV, en coche o parada.

Come despacio y mastica bien la comida.

Escucha música relajante, mientras estas comiendo.

Sírvete en cantidades pequeñas y has pausas entre bocados.

Esta consiente cuando en realidad estas llena o sigues con hambre.

Fase 3

Esta es una fase importante del tratamiento. Esto también es parte del protocolo de Simeons original. Con éxito siguiendo las instrucciones en esta fase debe resultar en una reiniciación del cuerpo junto con el peso e hipotálamo. Esta es la fase que el metabolismo se restablece a un estado normal de alta, elimine el hambre futuro intenso y constante, y evita almacenar el futuro anormal de grasa en las reservas área segura problema de la grasa en el cuerpo.

Esta fase es relativamente sencilla, por veintiún días inmediatamente posteriores a la última jornada de la fase 2 (restringida dieta) le permite comer tanta comida y cualquier tipo de comida que usted elija.

Las excepciones son las siguientes:

- No contiene azúcar, dextrosa, sacarosa, miel, melaza, jarabe de maíz de alta fructosa, jarabe de maíz, o cualquier edulcorante.
- Sin almidón, incluyendo panes, pastas, cualquier producto trigo, arroz blanco, papas, batatas, etc.
- Sin edulcorantes artificiales, como el aspartamo, sucralosa, NutraSweet, Splenda, sacarina, etc.
- No comida en los restaurantes de comida rápida.
- Sin grasas trans, incluyendo hidrogenados o parcialmente hidrogenados aceites.
- No hay nitritos.
- Limite el consumo de drogas de venta libre y recetada.
- Limite las bebidas frías.
- Limite la exposición al aire acondicionado.
- Limite la exposición a las luces fluorescentes.

Además, haciendo que muchas de las siguientes actividades es muy recomendable y recomendado:

- Beba una mitad a un galón de agua pura al día, idealmente con calcio.
- Caminar durante una hora por día.
- Coma por lo menos dos manzanas orgánicas por día.
- Coma un mínimo de una toronja orgánica por día.
- Tomar una cucharadita de aceite crudo de coco orgánica dos veces por día.
- Tome de una a tres cucharaditas de vinagre de sidra orgánico crudo de manzana por día.
- Siga tomando Bitter Orange cápsulas o Charantea, como indican las instrucciones.
- Tome Sacchromyces Jarrow Boulardi / Nueva Colon Capítulo Probiotic como se indica.
- Beba orgánico descafeinado té verde, yerba orgánica Mate descafeinado té, té orgánico Wu largo descafeinado, y orgánico descafeinado té de manzanilla diariamente en las cantidades que desee.
- Utilice la Stevia como edulcorante de elección.
- Dormir siete a ocho horas por noche, lo ideal es ir a la cama aproximadamente a las 10:00 pm y derivados a las 6:00 am
- Coma un desayuno grande.
- Coma algo seis veces al día.
- Termine su cena de tres horas y media antes de la hora de acostarse.
- De vez en cuando comer 100 gramos de pollo orgánico, pavo, ternera, carne de res, pescado o antes de acostarse.
- De vez en cuando tomar Acetil L-Carnitina.
- Tome enzimas digestivas con las comidas.
- Tomar los probióticos diariamente.
- Tome un suplemento alimenticio completo todos los días.
- Tomar vitamina E al día.
- Tomar omega 3 al día.
- Utilice un reboteador cinco a diez minutos dos veces por día.
- Sudor veinte minutos por día en una sauna de infrarrojos o convencional.
- Obtenga veinte minutos de sol al día.

- Obtenga colónicos adicionales recomendados por un terapeuta de colon con licencia.
- Haga yoga tan a menudo como sea posible.
- No use el horno de microondas.
- Continuar usando un Q-Link o E colgante y use Biopro en su teléfono celular.
- Agregue los chiles a la alimentación.
- Agregar la canela a la alimentación.
- Siempre comer una gran ensalada con el almuerzo y la cena.
- Evite las lociones, cremas y productos de cuidado corporal con glicol de propileno o sulfato de sodio laurel.
- Evite el glutamato monosódico.
- Evite el criadero de peces.
- Añada fibra de la semilla de lino, salvado de avena, y acacia en su dieta diaria.
- Siga escuchando CDs reducir el estrés diario.
- Haga ejercicios de resistencia como el levantamiento de peso.
- Tome 5HTP / GABA diaria.
- Adquirir y utilizar un filtro de regadera.



Holistic Bio Spa



Tu salud y bienestar son
nuestra prioridad.

AGENDA TU SIGUIENTE VISITA!

¿TIENES PREGUNTAS?

Tel. +52 (322) 221 1607 | info@holistic-bio-spa.com

Plaza Marina, Local. B-10, Puerto Vallarta, Jalisco 48335

