

ENCUENTRA TU
NUEVO *ya*



fit3™

TABLA DE *contenido*

3

¿CUÁL ES TU
MOTIVACIÓN?

4

FORMULARIO
"¿CUÁL ES MI
MOTIVACIÓN?"

5

FOTOS DE ANTES Y
DESPUÉS

6

ALIMENTOS
AMIGABLES

7

PLAN DE
ALIMENTACIÓN
DIARIA

8

RECETAS
SALUDABLES

10

PLAN DE
ALIMENTACIÓN
SEMANAL E
INSTANTÁNEA
DIARIA
PARA DAMAS

16

PLAN DE
ALIMENTACIÓN
SEMANAL E
INSTANTÁNEA DIARIA
PARA CABALLEROS

22

FORMATO DE
MEDICIONES

23

FORMATO DE
SEGUIMIENTO Y
EVALUACIÓN
SEMANAL

El ejercicio no existe sin factores de riesgo, y estos o cualesquiera de otros programas de ejercicios podrían generar lesiones. Consulte con su médico y siga todas las instrucciones de seguridad antes de comenzar Fit3™ o cualesquier otro programa de ejercicio y plan nutricional. Tal como con cualquier otro programa de ejercicio, si en algún momento al realizar el programa experimenta debilidad, mareo, o incomodidad física, deberá detenerse inmediatamente y consultar a su médico. Los resultados pueden variar dependiendo de su punto de inicio y del esfuerzo. El ejercicio consistente y la alimentación apropiada son necesarios para ponerse en forma, sentirse en forma y mantenerse en forma.

© 2018 Reliv International, Inc. Todos los Derechos Reservados.

La reproducción o distribución no autorizada de este material protegido con derechos de autor, es ilegal. La infracción criminal de derechos de autor incluyendo la infracción sin ganancia monetaria, es investigada por el FBI y se castiga hasta con cinco años en prisión federal y con una multa de hasta \$250,000.

Pautas de nutrición Fit3 de Reliv

Las recetas proporcionadas aquí contienen ingredientes que pueden causar una reacción alérgica en algunas personas. Estas recetas son sólo sugerencias. No haga una receta que contenga ingredientes a los que es alérgico. Si no está seguro de las posibles reacciones alérgicas, consulte a su médico familiar. Descargo de responsabilidad: Al descargar las Guías de Nutrición, usted acepta y está sujeto a estos términos y condiciones, sin limitación, calificación o cambio. Usted declara que ha leído y aceptado estos términos y condiciones en todo momento mientras esté usando este programa. Debe tener al menos 18 años de edad para acceder al material contenido en spa.reliv.com sin la supervisión de un adulto. Cualquier aplicación de las recomendaciones establecidas en este sitio web y programa de Reliv International, Inc., spa.reliv.com, o en cualquier consulta personal, por teléfono, correo electrónico, en persona o de otra manera, queda a la discreción y responsabilidad del lector. La información ofrecida está dirigida a personas con buena salud. Cualquier persona con problemas médicos de cualquier naturaleza debe visitar y consultar a un médico antes de comenzar cualquier programa de dieta o ejercicio. Incluso si no tiene problemas de salud conocidos, es recomendable consultar a su (s) médico (s) antes de realizar cambios importantes en su estilo de vida. El material contenido en spa.reliv.com y en las Guías de Nutrición de Fit3, se proporciona únicamente con fines educativos e informativos y no está diseñado como consejo médico. La información contenida en estas guías no debe utilizarse para diagnosticar o tratar ninguna enfermedad. Toda la información está destinada solo para su conocimiento general y no es un sustituto del asesoramiento o tratamiento médico para afecciones médicas específicas. Esta información no ha sido evaluada por la FDA y no está destinada a tratar, diagnosticar, curar o prevenir ninguna enfermedad, trastorno metabólico o problemas de salud. No podemos y no le damos consejos médicos. Debe buscar atención médica inmediata para cualquier problema de salud específico y consultar a su médico antes de comprar cualquier producto (s). Al descargar estas pautas, usted acepta consultar a su médico, especialista o proveedor de atención médica antes de comenzar el programa de nutrición o de ejercicio, o de poner en práctica cualquiera y todos los consejos de Reliv International, Inc. El uso de los programas, el asesoramiento y la información contenidos en este se encuentran bajo la única opción y riesgo del lector. Usted entiende y acepta que nos indemnizará, defenderá y mantendrá a nosotros y a nuestros afiliados sin responsabilidad alguna por cualquier responsabilidad, pérdida, reclamo y gasto, incluidos honorarios razonables de abogado, derivados del uso de nuestro sitio web y programa, o su violación de estos términos y condiciones.

Descargo de Responsabilidad de los Autores.

Los autores de las Guías de Nutrición de Fit3 de Reliv no son médicos. El consejo que los autores proveen en este documento se basa en años de aplicación práctica, que tratan con las necesidades de su propia salud y físico, así como las necesidades de otros. Cualesquiera de las recomendaciones que los autores podrían compartir con usted respecto a la dieta, incluyendo, suplementos, tratamientos herbales y nutricionales deberán discutirse entre usted y su(s) médico(s) para garantizar la protección del cliente y de Reliv International, Inc.



¿CUÁL ES *tu* MOTIVACIÓN?

"Un viaje de mil millas comienza con un solo paso".

— Lao Tzu

Unirte al programa Fit3 fue el primer paso en tu viaje. Pero ahora es el momento de dar el siguiente paso, y el más importante: entender POR QUÉ te uniste a Fit3 en primer lugar. Por supuesto, quieres estar más saludable, pero ¿Por qué? ¿Cómo mejorará tu vida si mejoras tu salud? ¿Cómo medirás tu éxito? No es probable que tu éxito sea medido estrictamente por el número de libras que reduzcas o la fuerza que adquieras. Tu éxito se medirá por aquello que tú debes definir.

Seamos realistas

Junto con las fotos de "antes" que te tomes, ésta puede ser una de las partes más incómodas al empezar con Fit3. Aquí es en donde tienes que ser individual, real y honesto contigo mismo. Aquí es en donde tienes que enfrentar tus debilidades y tus temores, y aceptar tu vulnerabilidad. Porque si no tienes definido POR QUÉ estás realmente aquí, cada elección que hagas respecto a la nutrición será agonizante. Cada minuto de ejercicio lo sentirás como castigo y el resentimiento superará los beneficios.

Escríbete una carta a ti mismo

Durante la primera semana de tu aventura con Fit3, te vas a escribir una carta a ti mismo. Simbolizará el compromiso que has hecho contigo mismo y tu intención de mejorar la salud a través de Fit3. Tómate tu tiempo y piensa bien cómo redactar esta carta. Responde las siguientes preguntas e identifica lo que te inspira a seguir cuando sientas que quieres abandonar el programa.

Firma y pon fecha a la carta y luego que tu entrenador Fit3, un amigo o familiar la lea y la firme también. Sácale copias y tenlas disponibles para que estén a la mano en los momentos difíciles.

No todos los días con Fit3 son impresionantes. Puede ser que al principio tengas más retos que victorias. Pero conforme avances o adquieras nuevos hábitos, los mejores días serán más significativos que los días difíciles. Y sin darte cuenta empezarás a desconocer a la persona que eras antes.

La hoja de trabajo en la parte posterior te dará algunas ideas y te ayudará a comenzar tu carta.

FORMULARIO "¿CUÁL MI MOTIVACIÓN?"



Contesta las siguientes preguntas tan honestamente como sea posible.

- ¿Qué quieres cambiar?
- ¿Por qué deseas cambiar?
- ¿Cómo quieres sentirte?
- ¿Qué te está distrayendo?
- ¿Qué te asusta?
- ¿Qué te motiva realmente?

Palomea todas las casillas que se relacionen más con tus metas de salud y acondicionamiento físico:

Ponte en Forma.

Aunque hayan pasado unos meses o varios años, querrás volver al buen camino y empezar a hacer ejercicio y comer de manera inteligente.

- Quiero tener más energía.
- Quiero vivir saludable más años.
- Quiero subir escaleras sin que me falte el aliento.
- Quiero hacer deporte de nuevo o ser más activo.
- Quiero caminar o correr los 5K u otra carrera.
- Otro motivo _____.

Siéntete en Forma.

Ir de compras solía ser más fácil, pero tu ropa simplemente ya no te queda bien. Estás listo para sentirte mejor contigo mismo.

- Quiero ponerme mis pantalones ajustados.
- Quiero que mis músculos se vean más tonificados.
- Quiero sentirme más a gusto con mi ropa.
- Quiero sentirme y verme más joven.
- Otro motivo _____.

Mantente en Forma.

Has probado las dietas de moda y los trucos, y estás cansado de empezar de nuevo. Deseas un plan realista para bajar de peso que puedas mantener de por vida.

- Quiero bajar unas pocas libras/pulgadas sin pasar hambre, ni pasar horas en el gimnasio.
- Quiero aprender cómo puedo comer mis alimentos favoritos y seguir manteniendo mi cuerpo en la mejor forma.
- Quiero envejecer con gracia.
- Quiero evitar enfermedades y prevenir problemas de salud en el futuro.
- Quiero fortalecer mi Sistema Inmunológico.
- Otro motivo _____.

FOTOS DE ANTES Y *después*

Requisitos para Fotos Fit3

¡Antes de comenzar a entrenar, tómate una foto! Tómate una ahora para que cuando la veas después de 90 días puedas decir "Oh! ¡Mira a mi nuevo yo!" Incluso tenemos algunos consejos de fotografía para ayudarte.

Antes de tomar esa foto...

- Usa ropa deportiva en patrones sólidos o sencillos sin ningún logo o uno muy pequeño.
- Usa un fondo sencillo – idealmente en el exterior con luz natural (¡el flash en interiores generalmente produce sombras desagradables!).
- Pídele a alguien que te tome una foto de alta resolución con una buena cámara o incluso con tu celular.
- Envía tus fotos por correo electrónico en "tamaño real" (alta resolución) a sharemystory@relivinc.com.

Poses sugeridas: Cara y hombros – sonriendo y sin sonreír



Cuerpo entero – Frente, perfil, detrás y ¡una más que muestre algo de personalidad!



Productos Reliv

Todos los productos Reliv están aprobados para su uso con el programa Fit3. Visite reliv.com para obtener más información.

Proteína 15-20 gr. (porción 3 oz., el tamaño de tu palma)

- Pechuga de pollo
- Pechuga de pavo
- Salmón
- Carne de res magra
- Tofu
- Atún
- Lomo de cerdo
- Requesón (1 taza, bajo en grasa)
- Mariscos
- Yogur griego (1 taza llana)
- Claras de huevo (3)
- Leche de vaca/leche de soya
(8 onzas = 1/2 porción)



Fruta cerca de 75 calorías/porción (Porción máxima: 1 taza, el tamaño de tu puño)

- Manzana
- Bayas (arándanos, moras, etc.)
- Sandía
- Melón
- Naranja
- Mandarina
- Chabacano
- Toronja
- Cereza
- Uva
- Kiwi
- Mango
- Durazno
- Pera
- Nectarina
- Pera
- Piña
- Plátano
- Papaya
- Higo
- Fruta deshidratada sin azúcar
(1 onza, 1/4 de taza)



Verduras cerca de 50 calorías/porción (tamaño mínimo de la porción: 1 taza, el tamaño de tu puño)

- Alcachofa
- Espárrago
- Betabel
- Brócoli
- Col de Bruselas
- Repollo
- Zanahoria
- Coliflor
- Apio
- Pepino
- Berenjena
- Ejote
- Champinones
- Cebolla
- Chile morrón
- Calabaza
- Rábano
- Lechuga romana
- Espinaca
- Calabacita
- Tomate
- Zucchini



Carbohidratos Complejos, Granos y Verduras con Almidón Cerca de 100 calorías/porción (tamaño de la porción: 1/2 taza cocida)

- Camote
- Quinoa
- Arroz
- Avena
- Papa
- Chícharo
- Frijol
- Lenteja
- Cebada
- Trigo sarraceno
- Amaranto
- Pasta (integral)
- Pan (integral) – 1 ó 2 rebanadas
- Tortilla (integral) – de 10"



Grasas Saludables Nueces/semillas/queso/grasas 100-150 calorías/porción (¡pesa o mide las porciones!)

- Aguacate – 1/2 fresco 100 cal
- Almendra – 1 onza, 24 nueces 160 cal
- Cacahuete – 1 onza, 39 pzas. 170 cal
- Nuez pecanera – 1 onza, 1/4 taza 210 cal
- Nuez – 1 onza, 1/4 taza 200 cal
- Semilla de girasol – 1 oz, 1/4 taza 190 cal
- Semilla de calabaza – 1 oz, 1/4 taza 190 cal
- Semilla de Chía – 1 oz, 1 cucharada 137 cal
- Semilla de lino – 1 onza, 2 cucharadas 150 cal
- Mantequilla de cacahuete, 2 cucharadas 190 cal
- Mantequilla de almendra, 2 cucharadas 190 cal
- Queso (1 onza, Mozzarella, Provolone, Cheddar, Monterey Jack) 115 cal
- Aceite de oliva – 1 cucharada 120 cal
- Aceite de coco – 1 cucharada 120 cal
- Mantequilla – 1 cucharada 102 cal
- Aderezo para ensalada – 2 cucharadas (varía)
- Humus – 2 cucharadas 60 cal
- Huevos completos (2) – 140 cal



PLAN DE ALIMENTACIÓN *diaria*

Guía de Nutrición Fit3:

- La proteína es tu prioridad en cada comida/colación.
- Distribuye la ingesta de proteínas durante todo el día.
- Siempre combina carbohidratos con proteínas o grasas saludables.
- Pesa o mide grasas saludables, nueces, semillas, queso.
- No te obsesiones con las calorías – no es una ciencia exacta y hay lugar para la flexibilidad.

MUJERES INGESTA DIARIA

Nivel	Licudo Reliv 50-70 cal*	Proteína 15-20 gr. 100-150 cal	Verdura Cerca de 50 cal	Fruta Cerca de 75 cal	Carbohidratos Complejos Cerca de 100 cal	Grasas saludables Nueces, semillas, queso, grasas Cantidad variable de calorías	Calorías Flexibles
1 Menos de <120 lbs. 1200–1500 cal	2	3	4	2	2	2-3	240
2 Entre 121 y 180 lbs. 1500–1800 cal	2	4	5	2	3	2-3	300
3 Más de 180 lbs. 1800 – 2100 cal	2	5	6	2	4	2-3	360

HOMBRES INGESTA DIARIA

Nivel	Licudo Reliv 50-70 cal*	Proteína 15-20 gr. 100-150 cal	Verdura Cerca de 50 cal	Fruta Cerca de 75 cal	Carbohidratos Complejos Cerca de 100 cal	Grasas saludables Nueces, semillas, queso, grasas Cantidad variable de calorías	Calorías Flexibles
1 Menos de 170 lbs. 1500–1800 cal	2	4	5	2	3	2-3	300
2 Entre 171 y 220 lbs. 1800–2100 cal	2	5	6	2	3	3-4	360
3 Más de 220 lbs. 2100 – 2400 cal	2	6	6	3	4	3-4	420

*Los productos Reliv en exceso de 200 calorías por día, deberán ser contabilizados en otras categorías o en las calorías flexibles.



Licudo de Fresa Cubierto de Chocolate

- 1 medida de Fit3™ Active*
- 1/2 taza de yogurt griego
- 3/4 taza de fresas congeladas
- 1 taza de leche de almendras sin endulzar
- 1 cucharadita de cacao en polvo



Licudo Verde Tonicante

- 1 medida de Reliv FibRestore®
- 1 medida de Reliv Now® (Suero de leche o Soya)
- 1/2 taza de agua de coco
- 1/2 plátano
- 1 pepino
- 2 cdas. de jengibre fresco
- 1 cda. de vinagre de manzana
- 1/2 taza de hielo



Malteada Reliv de Moras

- 1 medida de Reliv Now® (Suero de leche o Soya)*
- 1 taza de leche de almendras sin endulzar
- 1/2 taza de moras congeladas
- 1/2 plátano congelado
- 1 taza de espinaca

*Pruébalo con cualquiera de estos productos Reliv: Reliv Now®, Reliv Classic®, Fit3™ Active, ProVantage®, SoySentials®.



Galletas Fit3™ Active con Mantequilla de Cacahuete

Rinde 18 porciones

1 taza de harina de trigo integral

2 medidas de Fit3™ Active

1/2 cdta. de polvo para hornear

1/4 cdta. de sal

1/2 taza de mantequilla de cacahuete

1 huevo

1 1/2 cda. de leche de almendras sin endulzar

2 cdas. de miel de abeja

Prepara el horno a 350 grados.

Mezcla los ingredientes secos en un tazón mediano.

Agrega mantequilla de cacahuete, huevo, leche de almendras y miel, y mézclalos hasta que se combinen. En caso de que se desmorone, necesitará más líquidos.

Forma bolitas de una pulgada o utiliza un molde para galletas.

Hornéalo por 7 a 10 minutos hasta que queden dorados.



Panqueques Fit3™ Active con Semilla de Chía

Rinde 1 porción

1/2 plátano hecho puré

2 claras de huevo

1 medida de Fit3™ Active

2 cdts. de semillas de chía

1/8 cdta. de extracto de vainilla

1/2 cdta. de polvo para hornear

1 cda. de harina de trigo integral o sin gluten (como alternativa)

1 cda. de leche de almendras

Instrucciones: Haz el plátano puré, mezcla los demás ingredientes. Calienta a temperatura media-baja un sartén grande y agrega una gota de aceite de coco. Vacía para crear panqueques pequeños o crea uno grande. ¡Cuando se empiecen a formar burbujas en la superficie, voltea-lo! ¡Mantente alerta en el otro lado, -cuando esté dorado quedó listo! ¡Disfrútalo!

Sabores: Agrega una cucharada de mantequilla de cacahuete o una pizca de canela para obtener un sabor diferente. ¿No te gustan las semillas de chía? ¡Sólo quítalas de la receta!

Cubierta: ¡Esparce un poco de miel o jarabe de maple puro, yogurt griego o variedad de frutos!



fit³

PLAN DE ALIMENTACIÓN SEMANAL

mujeres nivel 1

SEMANA DEL _____ 121 A 180 LBS., 1,500-1,800 CALORÍAS

D = DESAYUNO **CO** = COLACIÓN **A** = ALMUERZO **C** = CENA

LUNES	D	PROTEÍNA 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	A	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 2-3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	C	AGUA 60 OZ. <i>1 cuadro = 8 oz.</i>	<input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 240 <i>1 cuadro = 80 cal</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	B						

MARTES	D	PROTEÍNA 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	A	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 2-3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	C	AGUA 60 OZ. <i>1 cuadro = 8 oz.</i>	<input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 240 <i>1 cuadro = 80 cal</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	B						

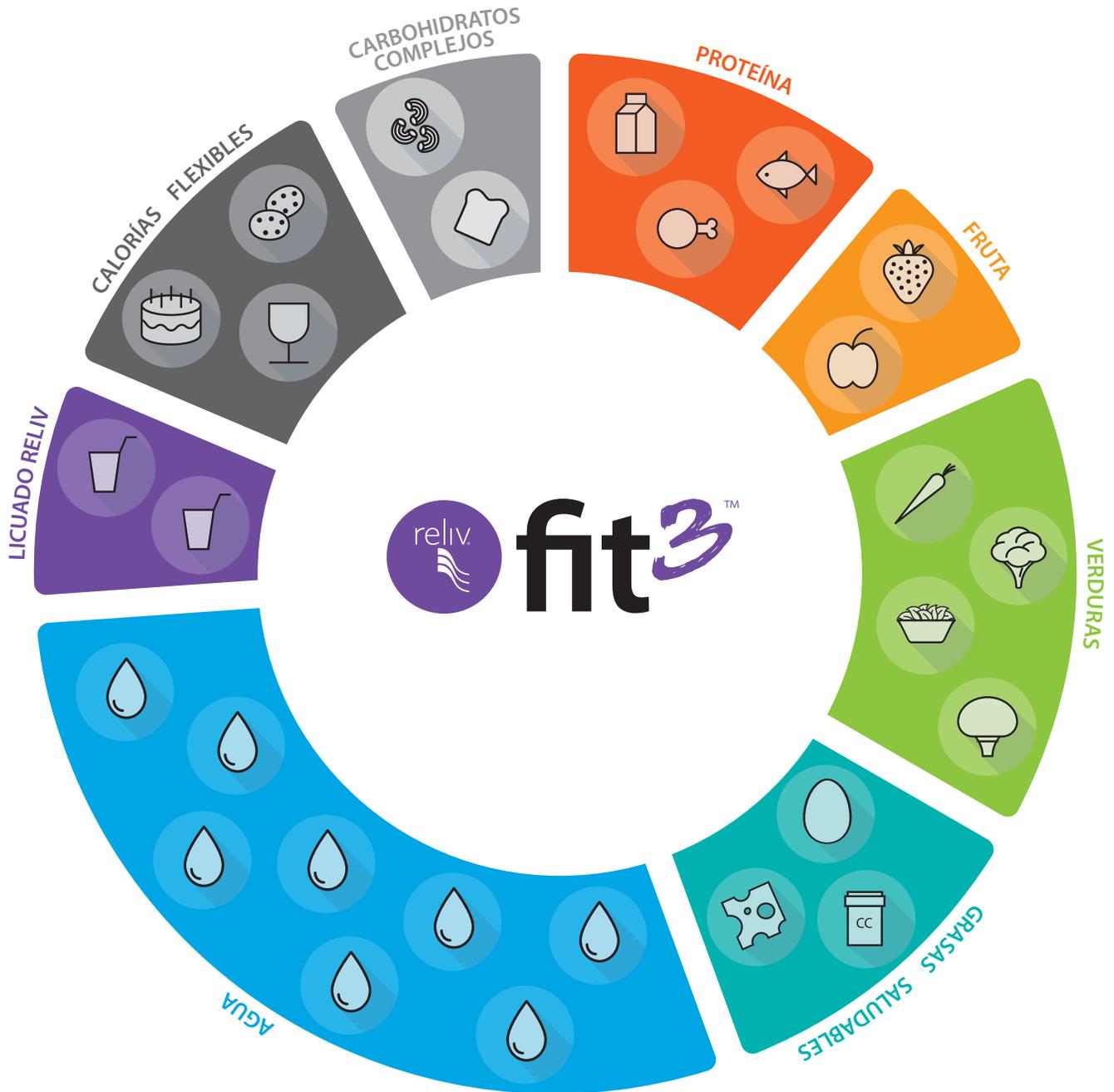
MIÉRCOLES	D	PROTEÍNA 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	A	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 2-3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	C	AGUA 60 OZ. <i>1 cuadro = 8 oz.</i>	<input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 240 <i>1 cuadro = 80 cal</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	B						

JUEVES	D	PROTEÍNA 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	A	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 2-3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	C	AGUA 60 OZ. <i>1 cuadro = 8 oz.</i>	<input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 240 <i>1 cuadro = 80 cal</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	B						

VIERNES	D	PROTEÍNA 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	A	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 2-3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	C	AGUA 60 OZ. <i>1 cuadro = 8 oz.</i>	<input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 240 <i>1 cuadro = 80 cal</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	B						

SÁBADO	D	PROTEÍNA 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	A	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 2-3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	C	AGUA 60 OZ. <i>1 cuadro = 8 oz.</i>	<input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 240 <i>1 cuadro = 80 cal</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	B						

DOMINGO	D	PROTEÍNA 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	A	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 2-3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	C	AGUA 60 OZ. <i>1 cuadro = 8 oz.</i>	<input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 240 <i>1 cuadro = 80 cal</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	B						





PLAN DE ALIMENTACIÓN SEMANAL

mujeres nivel 2

SEMANA DEL _____ 121 A 180 LBS., 1,500-1,800 CALORÍAS

D = DESAYUNO CO = COLACIÓN A = ALMUERZO C = CENA

LUNES

D	_____	PROTEÍNA 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
A	_____	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 2-3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
C	_____	AGUA 90 OZ. 1 cuadro = 8 oz.	<input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 300 1 cuadro = 100 cal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

MARTES

D	_____	PROTEÍNA 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
A	_____	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 2-3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
C	_____	AGUA 90 OZ. 1 cuadro = 8 oz.	<input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 300 1 cuadro = 100 cal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

MIÉRCOLES

D	_____	PROTEÍNA 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
A	_____	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 2-3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
C	_____	AGUA 90 OZ. 1 cuadro = 8 oz.	<input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 300 1 cuadro = 100 cal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

JUEVES

D	_____	PROTEÍNA 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
A	_____	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 2-3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
C	_____	AGUA 90 OZ. 1 cuadro = 8 oz.	<input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 300 1 cuadro = 100 cal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

VIERNES

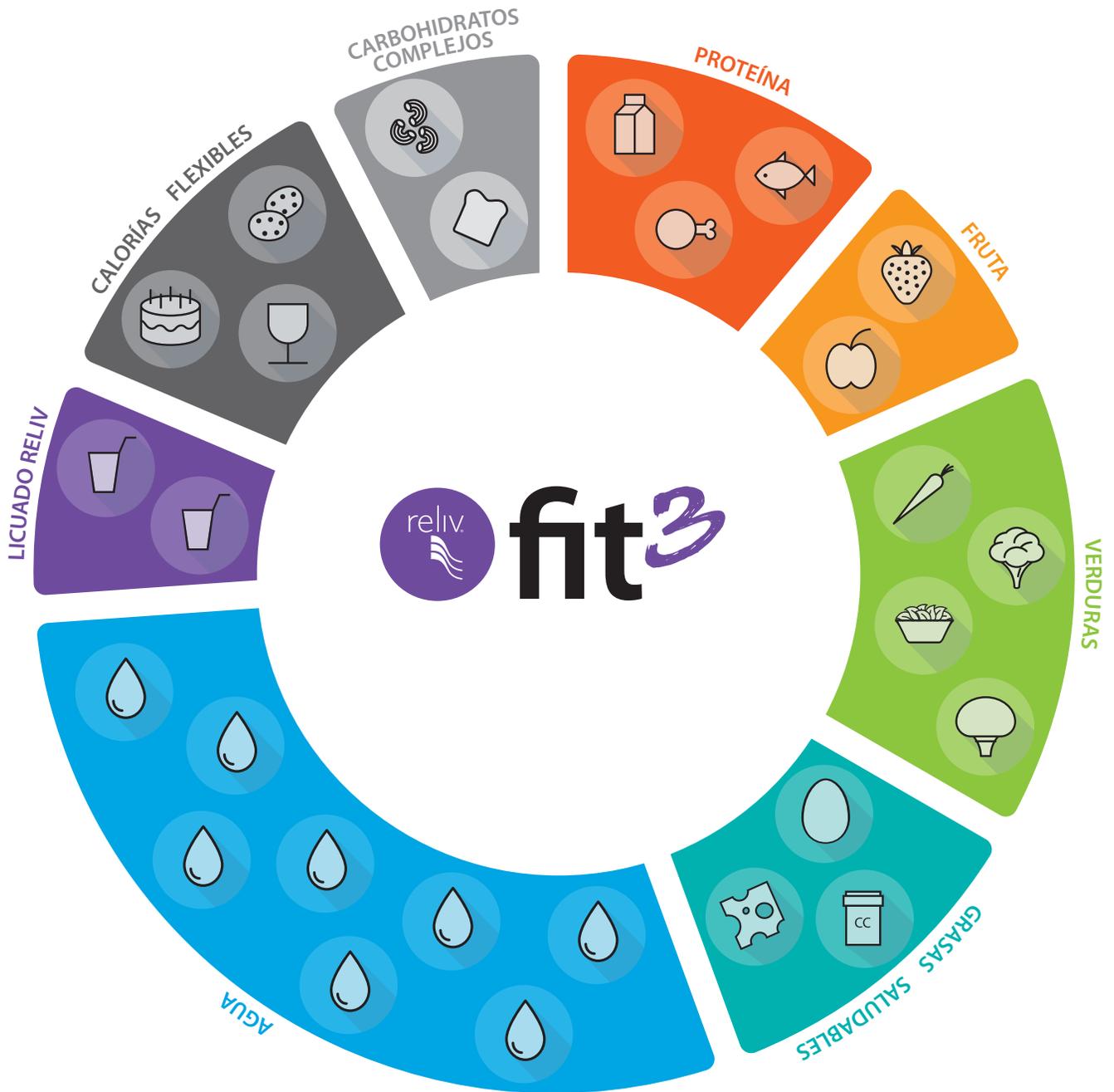
D	_____	PROTEÍNA 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
A	_____	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 2-3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
C	_____	AGUA 90 OZ. 1 cuadro = 8 oz.	<input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 300 1 cuadro = 100 cal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

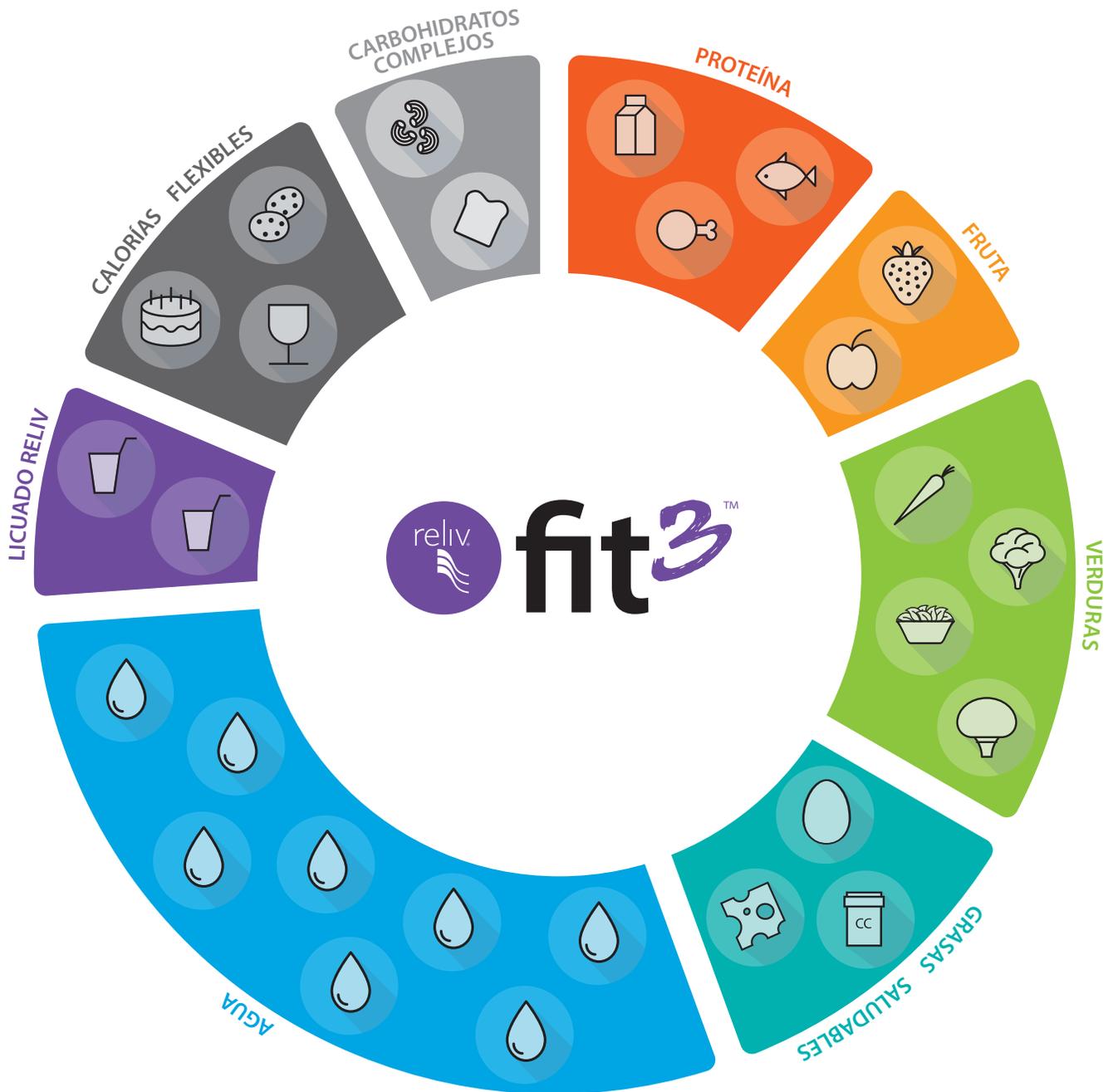
SÁBADO

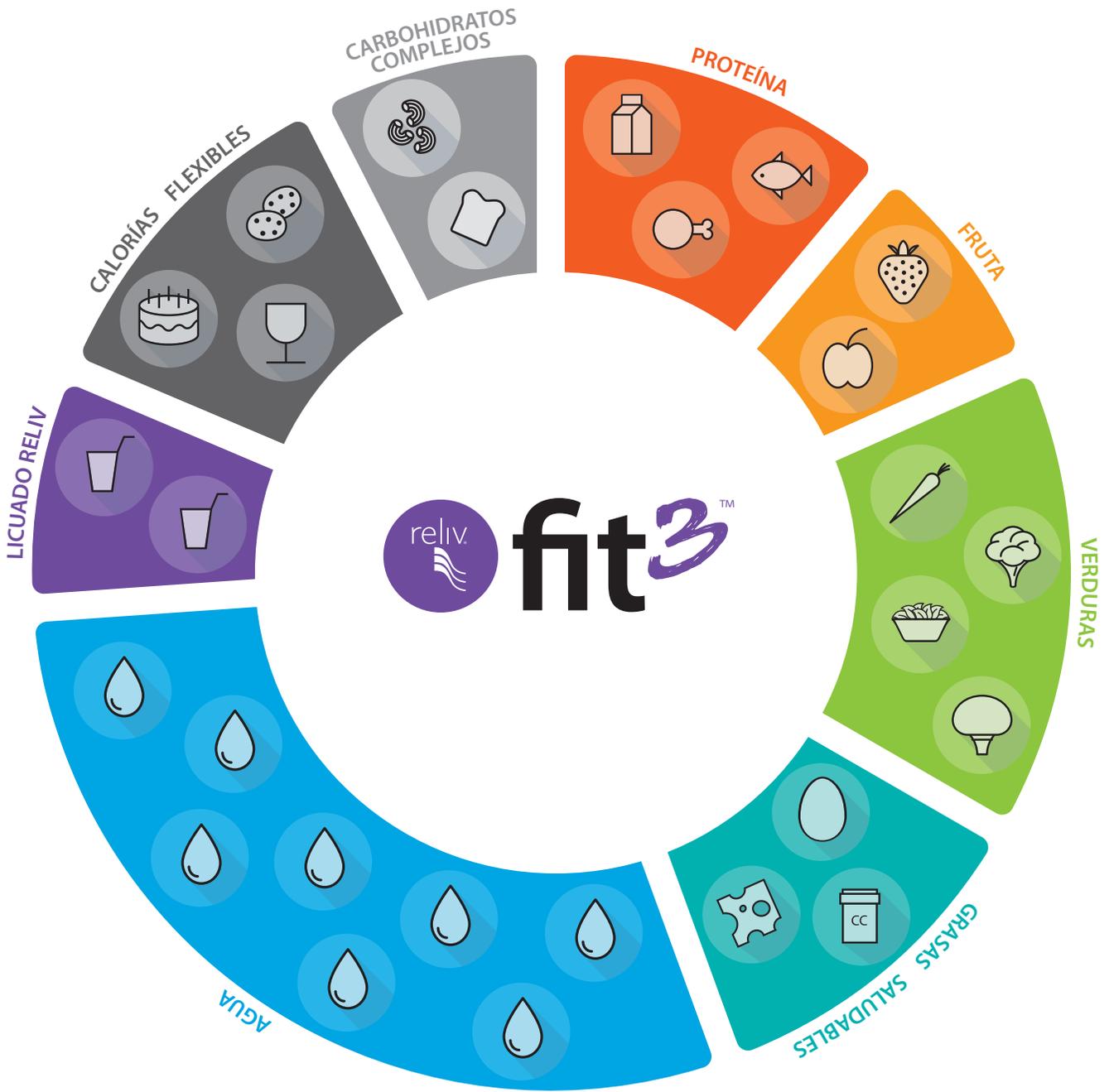
D	_____	PROTEÍNA 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
A	_____	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 2-3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
C	_____	AGUA 90 OZ. 1 cuadro = 8 oz.	<input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 300 1 cuadro = 100 cal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

DOMINGO

D	_____	PROTEÍNA 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
A	_____	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 2-3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
C	_____	AGUA 90 OZ. 1 cuadro = 8 oz.	<input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 300 1 cuadro = 100 cal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>









PLAN DE ALIMENTACIÓN SEMANAL

hombres nivel 2

SEMANA DEL _____ 171 A 220 LBS., 1,800 A 2,100 CALORÍAS

D = DESAYUNO **CO** = COLACIÓN **A** = ALMUERZO **C** = CENA

LUNES

D	PROTEÍNA 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
A	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 3-4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
C	AGUA 110 OZ. 1 cuadro = 8 oz.	<input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 360 1 cuadro = 120 cal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

MARTES

D	PROTEÍNA 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
A	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 3-4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
C	AGUA 110 OZ. 1 cuadro = 8 oz.	<input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 360 1 cuadro = 120 cal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

MIÉRCOLES

D	PROTEÍNA 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
A	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 3-4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
C	AGUA 110 OZ. 1 cuadro = 8 oz.	<input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 360 1 cuadro = 120 cal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

JUEVES

D	PROTEÍNA 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
A	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 3-4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
C	AGUA 110 OZ. 1 cuadro = 8 oz.	<input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 360 1 cuadro = 120 cal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

VIERNES

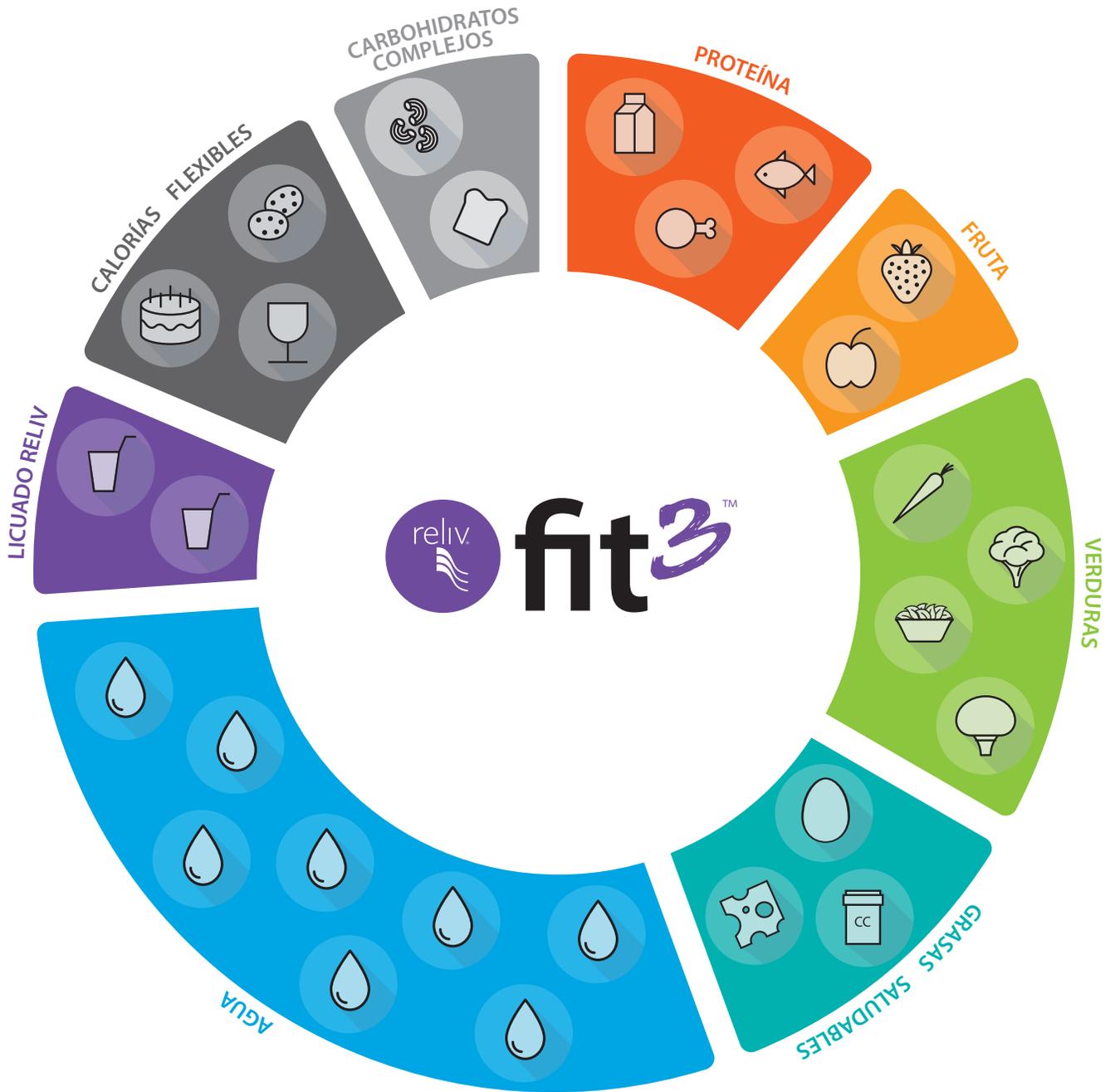
D	PROTEÍNA 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
A	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 3-4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
C	AGUA 110 OZ. 1 cuadro = 8 oz.	<input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 360 1 cuadro = 120 cal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

SÁBADO

D	PROTEÍNA 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
A	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 3-4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
C	AGUA 110 OZ. 1 cuadro = 8 oz.	<input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 360 1 cuadro = 120 cal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

DOMINGO

D	PROTEÍNA 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
A	FRUTA 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 3-4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
C	AGUA 110 OZ. 1 cuadro = 8 oz.	<input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 360 1 cuadro = 120 cal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>





PLAN DE ALIMENTACIÓN SEMANAL

hombres nivel 3

SEMANA DEL _____ MÁS DE 220 LBS., 2,100 A 2,400 CALORÍAS

D = DESAYUNO **CO** = COLACIÓN **A** = ALMUERZO **C** = CENA

LUNES

D 8 A 8 C 8 8	_____	PROTEÍNA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	_____	FRUTA 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 3-4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	_____	AGUA 140 OZ. <i>1 cuadro = 8 oz.</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 420 <i>1 cuadro = 140 cal</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

MARTES

D 8 A 8 C 8 8	_____	PROTEÍNA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	_____	FRUTA 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 3-4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	_____	AGUA 140 OZ. <i>1 cuadro = 8 oz.</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 420 <i>1 cuadro = 140 cal</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

MIÉRCOLES

D 8 A 8 C 8 8	_____	PROTEÍNA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	_____	FRUTA 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 3-4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	_____	AGUA 140 OZ. <i>1 cuadro = 8 oz.</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 420 <i>1 cuadro = 140 cal</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

JUEVES

D 8 A 8 C 8 8	_____	PROTEÍNA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	_____	FRUTA 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 3-4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	_____	AGUA 140 OZ. <i>1 cuadro = 8 oz.</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 420 <i>1 cuadro = 140 cal</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

VIERNES

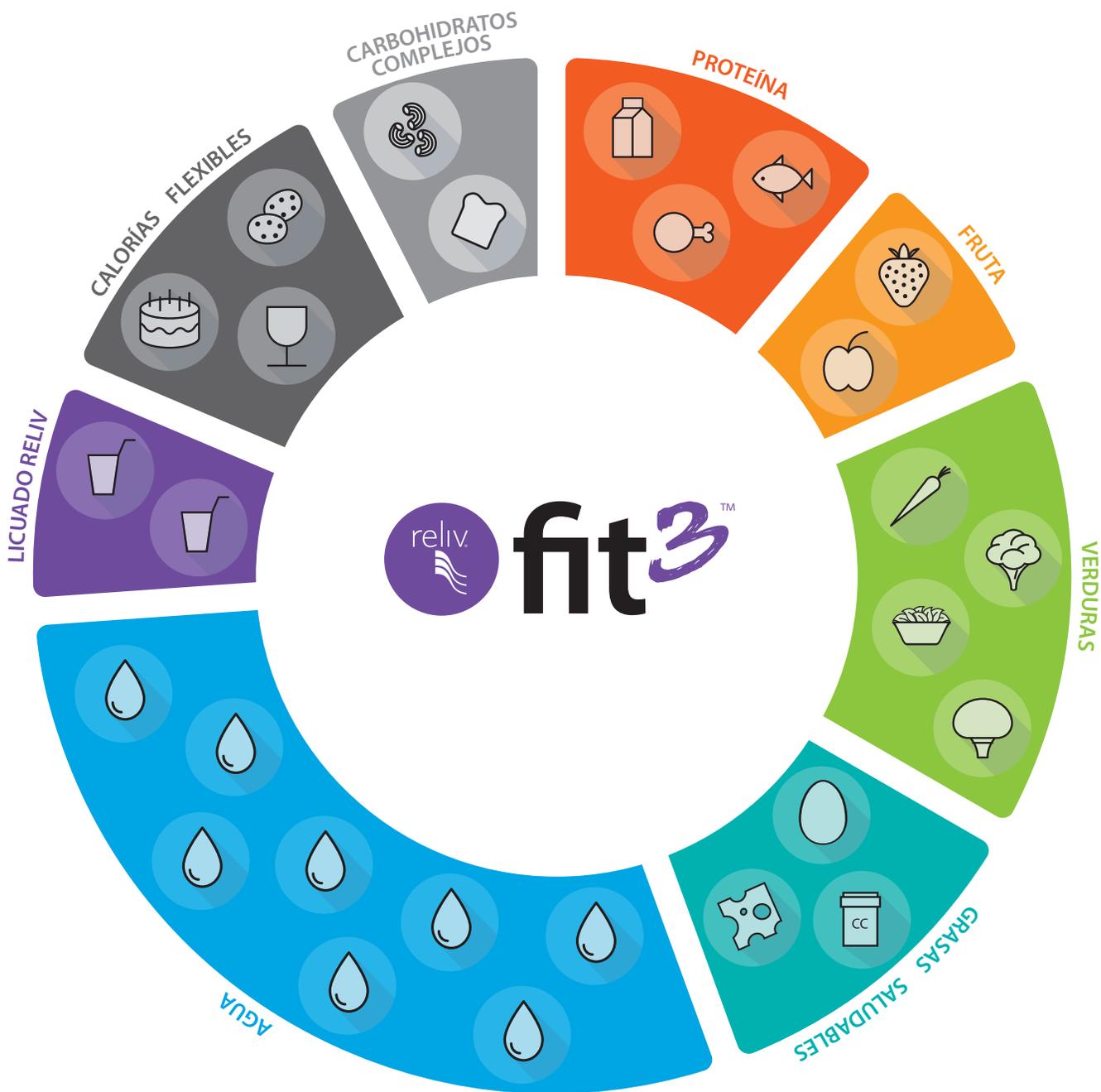
D 8 A 8 C 8 8	_____	PROTEÍNA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	_____	FRUTA 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 3-4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	_____	AGUA 140 OZ. <i>1 cuadro = 8 oz.</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 420 <i>1 cuadro = 140 cal</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

SÁBADO

D 8 A 8 C 8 8	_____	PROTEÍNA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	_____	FRUTA 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 3-4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	_____	AGUA 140 OZ. <i>1 cuadro = 8 oz.</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 420 <i>1 cuadro = 140 cal</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

DOMINGO

D 8 A 8 C 8 8	_____	PROTEÍNA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	LICUADO RELIV 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	VERDURA 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	_____	FRUTA 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	CARBOHIDRATOS COMPLEJOS 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	GRASAS SALUDABLES 3-4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	_____	AGUA 140 OZ. <i>1 cuadro = 8 oz.</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			CALORÍAS FLEXIBLES 420 <i>1 cuadro = 140 cal</i>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>





Formato de Seguimiento y Evaluación Semanal

Nombre:	Fecha:	Puntos Máximos	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom	Total ganado	*Total permitido*
Licuada Reliv (1 medida = 1 punto)		14x semana/2x día									
Minutos de ejercicio (15 min. actividad moderada = 1 punto)		14x semana/3x día									
Seguimiento del Plan Nutricional (Cumplimiento al 80%-100% = 2 puntos, 70%-79% = 1 punto) concéntrate en proteína magra, grasas saludables, carbohidratos complejos, verduras y fruta; evita alimentos procesados, alcohólicos y bebidas endulzadas con azúcar; has de 4 a 6 comidas ligeras al día.		14x semana/2x día									
Toma cuando menos 80 oz. de agua		7x semana/1x día									
Completa la Actividad del Desafío (definela abajo)		7x semana/1x día									
Puntos de Bonificación (2 puntos al día máximo, cada actividad vale 1 punto)		14x semana/2x día									
Prueba una nueva receta/alimento		2x semana/1x día									
Asiste a la clase de grupo o haz ejercicios Fit3		2x semana/1x día									
Lee artículos de nutrición/ejercicio		2x semana/1x día									
Registra todos los alimentos en diario/formato Fit3/aplicación		14x semana/2x día									
Postea en facebook.com/relivfit3		2x semana/1x día									
Duerme 7 horas al día		7x semana/1x día									
Puntaje total en la semana		Max. 70									

Define tu hábito personal diario que quieres mejorar (crear un buen hábito o terminar con un mal hábito).

Comentarios:

Objetivo (# de puntos) de la semana (Sugerencia: nadie es perfecto):

¡Cree en ti mismo y serás imparable!



fit 3™