

# Detox Natural

No todas las adicciones son drogas reconocidas, los alimentos dulces o de harinas PUEDEN SER ADICTIVOS para una persona.

Una adicción es algo que se hace difícil de controlar, Si nuestro cuerpo constantemente nos pide algún alimento con fuerza es muy posible que tengamos una ADICCIÓN a dicho alimento así que para poder vencerlo tendríamos que tratarlo como una adicción,

No se puede bajar de peso de forma permanente mientras el AZUCAR, los DULCES, algunos jugos, Leche, chocolates, refrescos, el pan, el arroz, las harinas, las papas nos tengan ATRAPADOS y la boca se nos haga agua o nos de "ansiedad" cada vez que veamos o pensemos en cierto alimento.

Se ha descubierto que estas adicciones a ciertos alimentos SE PUEDEN VENCER con ayuda de suplementos naturales.

## INSTRUCCIONES DEL DETOX NATURAL

El periodo de DETOX NATURAL en el que se pretende su cuerpo rompa con la adicción por los carbohidratos refinados, tiene una duracion de 48 horas (2 dias), pero para lograrlo de una manera efectiva, se debe preparar su cuerpo y luego estar en un periodo de mantenimiento por lo tanto el proceso completo tiene 3 fases que duran aproximadamente 15 dias.

Usted debe planificar el dia para estar sin absolutamente nada de ingesta de carbohidratos, lacteos o alcohol

Esto usualmente se logra mejor durante un fin de semana, fuera de horas de trabajo.

### PRIMER DIA DIA PREPARATORIO

El dia antes de empezar las 48 Horas de detox se toman 2 capsulas de CRAVE CONTROL en cada comida de ese dia, con esto se prepara el cuerpo para las 48 horas siguientes.

### DIA PREVIO A LAS 48 Hrs DEL DETOX

SUPLEMENTO	DOSIS DESAYUNO	DOSIS COMIDA	DOSIS CENA	ALIMENTOS
CRAVE CONTROL	2 capsulas	2 capsulas	2 capsulas	Moderacion con los carbohidratos

Durante este dia previo o de preparacion se debe hacer un uso moderado de carbohidratos; dulces, harinas, azucar, refresco, pastas, arroz, pan, frutas dulces, vegetales dulces, lácteos y alcohol.

Este día antes del detox debemos evitar causarle demasiado stress al cuerpo durante el DETOX por quitarle de golpe los alimentos que el cuerpo convierte en azúcar (glucosa)

**SEGUNDO Y TERCER DIA DETOX DE 48 Hrs.**

Durante estos dos días solo se deberá comer:

**CARNE** distintos tipos de carne la cantidad que quiera, sin limite

**QUESO** distintos tipos de queso y un poco Moderado

**HUEVO** la cantidad que quiera, sin limite

En cualquier presentación que se desee consumirlo, excepto empanizado, guisado o con salsa.

**AGUA** abundante para no permitir que el cuerpo acumule acidez

Se acepta tomar **CAFÉ** incluso endulsado con stevia ligeramente

**48 Hrs. DEL DETOX**

SUPLEMENTO	DOSIS DESAYUNO	DOSIS COMIDA	DOSIS CENA	ALIMENTOS
<b>CRAVE CONTROL</b>	3 capsulas	3 capsulas	3 capsulas	NO
<b>STRESS DEFENDER</b>	2 capsulas	2 Capsulas	2 Capsulas	CARBOHIDRATOS

**Los 12 días después del DETOX de 48 hrs. MANTENIMIENTO**

Usando moderación puede regresar a consumir carbohidratos y evitando aquellos que son concentrados de azúcar, harinas refinadas, pastas, arroz, para evitar volver a caer en la adicción.

Las carnes blancas; pollo, pavo, pescado, huevos ensaldas, vegetales y quesos serian muy recomendables.

**POR LOS PROXIMOS 12 DIAS**

SUPLEMENTO	DOSIS DESAYUNO	DOSIS COMIDA	DOSIS CENA	ALIMENTOS
<b>CRAVE CONTROL</b>	2 capsulas	2 capsulas	2 capsulas	MODERACION
<b>STRESS DEFENDER</b>	2 capsulas	2 Capsulas	2 Capsulas	CARBOHIDRATOS

Cuando se terminen estos 12 días de Mantenimiento se discontinua el suplemento natural CRAVE CONTROL, solo se recomienda volver a usar si se tiene tendencia a volver a caer en el vicio.

El STRESS DEFENDER se continuara usando

ALIMENTOS E(engordan) ALIMENTOS A (Recomendados)

TIPOS DE ALIMENTO		
<b>ALIMENTOS TIPO A</b>	Producen poca reacción de insulina en el cuerpo, son alimentos que adelgazan	Carnes, pollo, pavo, pescado, mariscos, quesos, huevos, vegetales, jugo de vegetales natural, ensaladas, almendras y nueces.
<b>ALIMENTOS TIPO E</b>	Producen mucha reacción de insulina en el cuerpo, son alimentos que ENGORDAN	Pan, pasta, harina, arroz, tuberculos, cereales, azúcar, dulces, chocolates, leche, jugo de fruta procesado, refrescos, frutas dulces.