

Programa de Bajar de Peso New Wave

Guía del Cliente

Exención de responsabilidad

Los resultados pueden variar dependiendo del peso inicial, el cumplimiento del programa, problemas de salud y otros factores. La información no pretende diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.

Si está tomando algún tipo de medicación para la hipertensión arterial o la diabetes, por favor, realice sus controles diariamente. No es raro que disminuya la necesidad de usar estos medicamentos. Los síntomas más comunes de una baja en la presión arterial en el nivel de azúcar son fatiga, aturdimiento, mareos o debilidad. Por favor, controle estas cifras e infórmele a su médico en caso de que necesite ajustar o reducir sus medicamentos.

©2022 WVMF Holdings, LLC. Todos los derechos reservados.

Introducción

Le damos la bienvenida al Programa para Bajar de Peso New Wave, con el que puede esperar perder entre 20 y 40 libras de grasa no deseada en unos 63 días, sin necesidad de pasar hambre, ni hacer ejercicio extenuante, ni comer costosos alimentos preenvasados. Estas cifras indican la cantidad promedio de libras perdidas en aproximadamente seis semanas en el Programa de Salud New Wave. La edad, el sexo o el estilo de vida no importan, siempre y cuando usted esté listo para hacer realidad sus sueños de bajar de peso.

Anteriormente, sistemas similares sólo estaban disponibles en clínicas médicas especializadas en adelgazamiento, y sólo estaban al alcance de clientes adinerados debido a los elevados costes que suponían.

La buena noticia es que nuestro Programa para Bajar de Peso, supervisado por consultores, está ahora disponible para todo el mundo a un coste muy asequible. Este sencillo sistema utiliza nuestra segura y efectiva combinación patentada de suplementos del Programa para Bajar de Peso de forma natural y segura, que actúa como un supresor natural del apetito y maximiza la quema de grasa. Ahora puede perder los kilos y centímetros que ha soñado con nuestra guía profesional.

Deseándole una excelente salud,

Werner Marksfeld
Presidente y Director General de New Wave Healthcare
una división de WVMF Holdings, LLC

Cómo funciona el programa

Nuestro programa se basa en un sistema que restablece la capacidad de su metabolismo para quemar grasa, ¡y no recuperarla!

Este sistema consta de:

- Dieta saludable
- Suplementos del Programa para Bajar de Peso
- Supervisión personal de un asistente especializado

Los suplementos incluidos en este programa son:

- Gotas New Wave **Diet Drops** (botella azul) 2oz
- Gotas New Wave **Fat Loss** (botella rosa) 2oz
- Gotas New Wave **B12** (botella naranja) 2oz
- Gotas New Wave **D3** (botella violeta) 2oz
- Gotas New Wave **Pure Green** (botella verde) 2oz
- **Vitality Detox Drops** (botella plateada 2/1oz) 2oz

Estos suplementos, junto con una dieta equilibrada y saludable, son la base de este programa.

Antes de empezar

Tómese fotos del "**antes**" desde 3 ángulos: de frente, de espaldas, y de lado.

Después de completar la Fase 3 y alcanzar su peso deseado, tome sus fotos del "**después**" para ver la comparación. Esto es sólo para su propia referencia. Es importante ver los cambios como resultado de sus esfuerzos en este programa.

Siga su progreso **diariamente**. Registre su peso y el día del programa en el que se encuentra. También puede registrar las veces que toma las gotas y cualquier comentario relacionado con ese día. Anote sus datos durante las tres fases. **Recomendamos encarecidamente** que para esto utilice nuestra aplicación gratuita *New Wave Weight Loss*, pero también puede utilizar un cuaderno (vea el ejemplo al final de esta guía).

Medidas

Pecho _____ Cintura _____ Caderas _____ Muslos _____

La medición de peso más importante para usted es la del primer y tercer día, que son el primer día antes de empezar el programa y el primer día de la fase de "pérdida de grasa".

Asegúrese de pesarse sistemáticamente cada mañana en una balanza digital. Por favor, asegúrese de conseguir una balanza que muestre 1/10. Por favor, registre y anote su ingesta diaria de alimentos. Le recomendamos que, en cuanto se levante, vaya al baño, se suba a la balanza, registre su peso y luego tome las gotas.

Por último, revise toda la información ofrecida en la aplicación gratuita.

Cómo tomar las gotas

Para lograr la máxima absorción de las gotas de las botellas azul y rosa, evite comer, beber o cepillarse los dientes al menos **15 minutos antes y después de tomar las gotas correspondientes.**

Administre las gotas azules y rosas manteniendo el gotero en un **ángulo de 45 grados** con respecto a la lengua. Trate de que el tamaño de las gotas sea uniforme. La mejor manera de hacerlo es observarse en el espejo mientras toma las gotas o servir las primero en una cuchara.

Asegúrese de tomar las gotas a más tardar 30 minutos después de despertarse.

Asegúrese de tomar las gotas para bajar de peso en el horario previsto. Si no lo hace, su metabolismo se ralentizará, lo que podría causar fluctuaciones en su nivel de azúcar en la sangre, y es muy posible que empiece a experimentar "antojos".

El Programa: Tres Fases

Nuestro programa funciona en 3 fases consecutivas:

Sobrecarga (día 1 - 2)

Pérdida de grasa (día 3 - 42)

Mantenimiento (día 43 - 63)

Cada una de estas fases ha sido diseñada específicamente para ayudarle a alcanzar sus objetivos de pérdida de peso. Por favor, lea las instrucciones cuidadosamente para cada fase.

1. Fase de sobrecarga: Día 1 - 2

Comience esta fase tomando **SOLO** las gotas Diet Drops (botella azul). La dosis es 7 gotas bajo la lengua tres veces al día con intervalos de 7 horas. Por ejemplo, usted tomaría las gotas a las 7:00 am, 2:00 pm y 9:00 pm. Este es sólo un ejemplo y se puede ajustar a su horario. Si se levanta a diferentes horas debido a turnos de trabajo o si quiere dormir hasta tarde los fines de semana, no hay problema. Lo más importante es que se asegure de tomar las gotas tan pronto como se levante y configure su cronómetro cada 7 horas como recordatorio para la segunda y tercera dosis. Esto se aplica a todas las fases de este programa.

Use una alarma para no olvidarse de tomar su dosis.

La Fase 1 requiere un alto consumo de calorías durante dos días. Durante este tiempo, tendrá que sobrecargarse literalmente de "**calorías basura**" tanto como pueda en 48 horas. Es muy importante que logre este objetivo para maximizar sus resultados en las fases posteriores. Estos alimentos deben consistir en grasas, aceites, componentes azucarados y bebidas de alto contenido calórico. Cuantas más calorías consuma en este período, mejor funcionará el sistema. En la aplicación gratuita, hemos enumerado muchas opciones para ayudarle a conseguir estos resultados. **SIEMPRE** recomendamos beber las calorías (es decir, batidos, frappuccinos, Cinnabons, etc.)

Se recomienda que las mujeres consuman 4.000 calorías diarias (sólo durante esta fase).

Se recomienda que los hombres consuman 5.000 calorías diarias (sólo durante esta fase).

Esta fase engaña al cuerpo para que piense que esta dieta alta en grasas y calorías es normal para usted.

Prepara al cuerpo para metabolizar esta ingesta excesiva de calorías y combatir estos tipos de grasa. La fase de "sobrecarga" es crucial para este programa. Sin ella, su cuerpo quemará músculo en lugar de grasas y limitará su pérdida de peso.

No se alarme si durante varios días se siente mal, aletargado o cansado. Se trata de una fase normal del proceso de desintoxicación del organismo o disminución de los electrolitos. Si los síntomas no disminuyen o si empeoran, comuníquese con nosotros inmediatamente.

Un antídoto sencillo es tomar 1-2 cucharaditas de sal rosa del Himalaya diluidas en 4-6 onzas de agua, beber jugo de pickles o electrolitos sin azúcar.

2. Fase de Pérdida de Grasa: Día 3 - Día 42

Comience esta fase tomando las siguientes gotas por la mañana:

- **Gotas Diet Drops – Botella azul**

Dosis: 7 gotas 3 veces al día con intervalos de 7 horas. No comer ni beber nada 15 minutos antes y después.

- **Gotas Fat Loss - Botella rosa**

Dosis: 7 gotas 3 veces al día con intervalos de 7 horas. No comer ni beber nada 15 minutos antes y después.

Instrucciones: Las gotas Diet Drops y Fat Loss deben tomarse **individualmente**. Ponga 7 Diet Drops (botella azul) bajo la lengua durante aproximadamente 60-90 segundos, muévalas por la boca y luego trague lo que queda. Repita el mismo proceso con las gotas Fat Loss (botella rosa) justo después.

Tome ambos suplementos tres veces al día, con intervalos de 7 horas. Por ejemplo: tome 7 gotas azules y luego tome 7 gotas rosas directamente después, a las 7:00 am, 2:00 pm y 9:00 pm. Este horario es sólo un ejemplo. **Adapte su horario a su agenda personal y programe su alarma cada 7 horas como recordatorio para la segunda y tercera dosis.**

Los productos contienen una pequeña cantidad de cafeína (menos de ½ taza para las 3 dosis de todos los productos combinados). Si es sensible a la cafeína, por favor tome las gotas rosas 2 veces al día, 10 gotas por la mañana y 10 gotas por la tarde. Por favor, hable con su asistente antes de hacer este cambio.

- **Vitality Detox Drops - Botella plateada**

Dosis: 10 gotas dos veces al día; al levantarse y al acostarse, separadas de la comida. Se recomienda comenzar con la mitad de la dosis e ir aumentándola durante los primeros 5 días hasta llegar a la dosis recomendada. Si tiene algún síntoma de desintoxicación, debe reducir la dosis e ir aumentando lentamente hasta llegar a la dosis completa (separada de cualquier medicación, 1 hora antes o después).

Además, tenemos otros dos suplementos para introducir durante esta fase:

- **New Wave B12 - Botella naranja**

Dosis: Llene el gotero apretando una sola vez (1ml). Tomar una vez al día en cualquier momento después de la comida.

- **New Wave D3 - Botella violeta**

Dosis: Llene el gotero apretando una sola vez (1ml). Tomar una vez al día en cualquier momento

después de la comida.

Protocolo de Alimentación

Es importante seguir los protocolos sobre las porciones y los tipos de alimentos para asegurar una pérdida de peso media de 0,5-1,0 libras de grasa al día.

Al reducir la cantidad de calorías que ingiere, su cuerpo comenzará a quemar la grasa irregular como combustible para compensar las calorías diarias necesarias. La cantidad media de energía procedente de la quema de grasa al día equivale a 1.750-3.500 calorías.

Dicho esto, **NO** cuente las calorías.

Asegúrese de tomar al menos **128 onzas de agua** al día para eliminar grasas y toxinas.

La dieta diaria consiste en aproximadamente 4 onzas de proteína, 4 onzas de verduras y cantidad ilimitada de alimentos “gratuitos” por comida, a la hora del almuerzo y la cena. Se permiten de 2 a 4 onzas de frutas (sólo bayas) como tentempié; recomendamos arándanos orgánicos (congelados), moras o frambuesas. **TENGA EN CUENTA** que sólo puede tomar 1 ración de bayas al día, preferiblemente por la noche y al menos de 1 a 2 horas antes de acostarse, pero puede tomarla en cualquier momento después del almuerzo.

Para aquellos que son veganos o vegetarianos, así como aquellos que hacen ejercicio, recomendamos **los péptidos de construcción de colágeno Sunwarrior - sin sabor**.

Durante esta Fase de Pérdida de Grasa **no tomará el desayuno**. Esto se conoce como “ayuno intermitente”. Observe que hemos eliminado la comida del desayuno para evitar cualquier ingesta calórica externa hasta la hora del almuerzo y así maximizar la oportunidad de quemar grasas durante la mañana. Aunque su objetivo es no comer nada hasta la hora del almuerzo, **si usted está tomando algún medicamento o tiene hambre antes del almuerzo puede hacer trampa consumiendo proteínas**.

Esta NO es una dieta de pasar hambre, así que si tiene hambre en cualquier momento del día en cualquiera de las fases, **consume vegetales “gratuitos” o entre 1 y 2oz de proteína**. Las mejores fuentes de proteínas son los huevos cocidos y las carnes magras sin aceite ni azúcar (carne asada y pavo). Puede comer de la lista de alimentos **aprobados**.

**¡Nunca debe pasar hambre en el programa para bajar de peso!
¡Busque en la sección de alimentos la lista de alimentos aprobados!**

3. Fase de mantenimiento: Día 43 - Día 63

Esta es la fase final del programa. En este momento, dejará de tomar las gotas azul y rosa, pero continuará con Vitality Detox Drops, D3 y B12.

Comience a tomar:

- **Gotas Pure Green (botella verde)**

Dosis: 10 gotas bajo la lengua, 30-60 minutos antes del almuerzo, y 10 gotas bajo la lengua, 30- 60

minutos antes de la cena.

Pure Green es un suplemento de extracto de grano de café. El ácido clorogénico ralentiza la absorción de la grasa ingerida en los alimentos y también activa el metabolismo de la grasa extra. El control de la glicemia y la pérdida de peso se han atribuido al ácido clorogénico, a las quininas, a los lignanos y a la trigonelina: todos ellos han demostrado mejorar el metabolismo de la glucosa. El extracto puro de grano de café verde es un potente antioxidante y controla el equilibrio del azúcar en la sangre.

El grano de café verde puro contiene cafeína natural. Si usted es sensible a la cafeína, tómelo antes del desayuno y 30-60 minutos antes del almuerzo.

Esta fase está diseñada para mantener los resultados de la pérdida de peso. Comenzará a aumentar lentamente su consumo diario de calorías. Puede ser que usted pierda unas 2 libras extra durante esta fase; el *extracto de grano de café verde* puede contribuir a reafirmar la piel y a suprimir el apetito.

El propósito de la fase de mantenimiento es estabilizar su peso y asegurarse de que su metabolismo se restablezca por completo. Si se introducen demasiados carbohidratos simples, grasas y aceites en su dieta antes de los 21 días que dura esta fase, el cuerpo actuará como una esponja y absorberá este tipo de calorías. El objetivo es restablecer completamente su metabolismo para evitar recuperar el peso perdido.

Lo primero que debe tener en cuenta es que, una vez iniciada la Fase de Mantenimiento, su peso corporal **puede fluctuar entre 2 y 4 libras**. Cuanta más agua beba y más estrechamente siga los protocolos de mantenimiento, menos probable será que su peso fluctúe. Por favor, no se obsesione con el peso diario de la balanza durante la Fase de Mantenimiento. El Extracto Puro de Café Verde es muy importante en esta fase.

El desayuno es OPCIONAL: ¡¡¡Sólo proteínas!!! 6 a 8 oz. (recomendado: huevos)

POR FAVOR, TENGA EN CUENTA QUE EL DESAYUNO NO ES OBLIGATORIO

- ESTRICTAMENTE OPCIONAL

Objetivo para el almuerzo y la cena: Continúe haciendo exactamente lo mismo que hizo durante la fase de pérdida de grasa. La única diferencia es que ahora debe consumir **de 6 a 8 onzas de proteína**.

Pautas Posteriores al Programa

Una vez que haya completado la Fase de Mantenimiento de 21 días, puede volver a añadir lentamente algunos carbohidratos simples en su dieta unas cuantas veces a la semana. Lo mejor es seguir comiendo como lo hacía cuando estaba en la Fase de Mantenimiento del plan 5 días a la semana; 1 día a la semana sin desayuno ni almuerzo, pero comiendo la cena (día de ayuno); y 1 día a la semana de proteínas o carbohidratos donde puede comer 3 veces al día. Nos referimos a nuestro protocolo posterior al programa como la **regla 5-1-1**.

Ejemplo:

De domingo a martes:

Sin desayuno (Almuerzo y Cena SOLO – 2 comidas al día)

Las comidas consisten en 6-8oz de proteínas, 4oz de verduras aprobadas, cantidad ilimitada de verduras “gratuitas” y grasas saludables como aceite de coco, aceite de oliva orgánico, aceite de aguacate y ghee.

Miércoles:

Sin desayuno y sin almuerzo (Cena SOLO – 1 comida)

Este es un día considerado de ayuno. El propósito es darle al cuerpo la oportunidad de regenerarse al reducir la ingesta de alimentos.

La cena consiste en 6-8oz de proteína, 4oz de verduras aprobadas, cantidad ilimitada de verduras “gratuitas” y grasas saludables como aceite de coco, aceite de oliva, aceite de aguacate y ghee.

Jueves y viernes:

Sin desayuno (Almuerzo y Cena SOLO – 2 comidas al día)

Las comidas consisten en 6-8oz de proteína, 4oz de verduras aprobadas, cantidad ilimitada de verduras “gratuitas” y grasas saludables como aceite de coco, aceite de oliva, aceite de aguacate y ghee.

El sábado:

(Día de Festín - Día de consumo de carbohidratos o proteínas) Es **IMPORTANTE** hacer esto un día a la semana para seguir un principio llamado “variación de la dieta”.

3 comidas este día.

Consuma carbohidratos y proteínas saludables, y verduras sin restricciones. También se recomienda consumir **almidones de alta resistencia**, como avena, arroz cocido y enfriado, legumbres, fécula de patata cruda, patatas cocidas y enfriadas, lentejas y cebada.

Este esquema sugerido es clave para mantener un metabolismo saludable. La variación de la dieta es tan importante como la variación del ejercicio, ya que nuestro ADN está estructurado para atravesar ciclos de “festín y hambruna”.

Continúe bebiendo de 100 a 128 onzas de agua por día.

Lista de Alimentos Aprobados

Proteínas* y Mariscos Aprobados

**Preferiblemente orgánicas y de pastura*

- Camarones
- Vieiras
- Mahi – Mahi
- Ahí (atún de aleta amarilla)
- Tilapia
- Pez espada
- Walleye
- Cortes magros de carne de res (Recorte TODA la grasa visible)
- Carne picada magra (90% o más)
- Bistec de solomillo
- Solomillo de bisonte y búfalo

- Pechuga de pollo
- Gallina Cornish Game (sin piel)
- Pechuga de pavo sin piel
- Huevos
- Tofu (sólo para vegetarianos, limitar a 1 - 3 veces por semana)
- Péptidos constructores de colágeno **Sunwarrior** - Sin sabor (sólo para vegetarianos, así como para quienes hacen ejercicio)

Vegetales Aprobados para las 4oz

- Alcachofa
- Espárragos
- Bok Choy
- Brócoli/Broccoli Rabe
- Coles de Bruselas
- Coliflor
- Berenjena
- Judías verdes
- Hinojo
- Puerros
- Rutabaga
- Nabos
- Calabacín

Vegetales GRATUITOS (todo lo que se desee) para comer durante el programa

*Los vegetales gratuitos se pueden comer ADEMÁS de las 4 onzas de verduras, pero **NO PUEDEN SUSTITUIR** las 4 onzas de verduras.*

- Todo tipo de hojas verdes y lechugas
- Todo tipo de pimientos
- Col
- Apio
- Pepino
- Rábano Daikon
- Ajo
- Jengibre
- Rábano picante
- Setas
- Cebollas (rojas, amarillas, blancas)
- Tomates

Frutas Aprobadas

- Acai Berry
- Moras
- Arándano Azul
- Arándano Rojo (Sin azúcar)
- Frambuesa

- Fresa
- Manzanas Granny Smith (Sólo para superar “punto muerto”)

ALIMENTOS NO APROBADOS

(NO CONSUMA NINGUNO DE ESTOS ALIMENTOS DURANTE EL PROGRAMA)

Proteínas No Aprobadas

- Salmón
- Atún
- Cerdo

Vegetales No Aprobados

- Maíz
- Patatas
- Batatas
- Frijoles / Legumbres
- Guisantes
- Remolacha
- Zanahoria
- Calabazas (todas)

Frutas No Aprobadas

- Plátanos
- Uvas
- Melones
- Naranjas
- Piña

Tentempiés/entre comidas (tantos como desee)

- Apio
- Pepino
- Pepinillos en vinagre (sin azúcar ni aceites añadidos)

Si aún siente hambre, haga trampa con 2-4 oz de proteína, lo mejor son huevos cocidos o carnes magras.

Bebidas (las únicas que se pueden consumir durante el programa)

- Agua
- Té negro
- Té verde
- Té de hierbas
- Café negro
- Refrescos Zevia y bebidas carbonatadas como La Croix seltzer:
(Recomendamos limitar cualquiera de estas bebidas a UNA vez por semana y SÓLO una vez que haya consumido un galón de agua)

NO CONSUMIR ADITIVOS DE AGUA (Mio, Stur, Crystal Light, etc.)

NO CONSUMIR SUSTITUTOS DE AZÚCAR

Evite todos los edulcorante artificiales y naturales. Puede utilizar Stevia de forma muy limitada, pero no lo recomendamos, ya que puede dificultar su pérdida de peso.

Salsas/Condimentos

- Braggs Aminos (sustituto de la salsa de soja)
- Aminos de coco (sustituto de la salsa teriyaki)
- Franks Red Hot - SOLO ORIGINAL
- Levadura nutricional
- Wasabi
- Sal rosa del Himalaya
- Pimienta negra orgánica
- Cualquier especia siempre que no contenga aceites ni azúcares
- Aderezos y cremas **Walden Farms**

Estas variedades **ESTÁN APROBADAS**

- Asian Dressing + Marinade
- Bac'n Ranch
- Buffalo Ranch
- Chipotle Ranch
- Coleslaw
- Creamy Bac'n
- French
- Italian
- Ranch
- Raspberry Vinaigrette
- Russian
- Spicy Buffalo Vinaigrette
- Sun Dried Tomato
- Sweet Onion
- Thousand Island
- Zesty Italian

- Aderezos y salsas **Simple Girl**

Estas variedades **ESTÁN APROBADAS**

- Citrus Ginger
- Simple Girl Sweet Mustard
- Sweet Vinaigrette

- Aderezos **Skinnygirl**

Estas variedades **ESTÁN APROBADAS**

- Buttermilk Ranch
- Chipotle Ranch
- Italian
- Poppyseed
- Raspberry Vinaigrette

OTRAS BEBIDAS Y ALIMENTOS NO APROBADOS:

- Todos los productos lácteos
- Leche de almendras y coco
- Leche de soja (productos de soja)
- Aguacate
- Todos los frutos secos.
- Carbohidratos
- Refrescos, zumos y alcohol.
- Cualquier tipo de azúcar

LOS SUSTITUTOS DE CARBOHIDRATOS NO ESTÁN APROBADOS

- Pasta Zero
- Quinoa
- Fideos Shirataki
- Fideos de soja
- Crepes de espinacas

En este programa **NO** se permiten **LÁCTEOS, AZÚCAR NI GRASAS.**

Si la comida está en duda... ¡¡¡no la consuma!!!

Consejos sobre alimentos y de cocina

Aquí le ofrecemos algunos consejos para que sus comidas sean más satisfactorias y sabrosas:

Carne Asada: cocínela en casa para poder controlar los ingredientes, y córtela en porciones de 3.5 a 4 onzas.

Pescado: busque pescado "ultracongelado", preenvasado en porciones de 4 onzas.

Carnes: "marine" las carnes durante 24 horas en el frigorífico. Antes de cocinar, enjuague la carne para eliminar de la superficie las grasas y los azúcares de la marinada. Añada cantidad ilimitada de condimentos y salsas que tengan "0" calorías. ¡Dele sabor a sus comidas! Este NO es un sistema donde se evite la sal o los condimentos. Evite añadir grasas, aceite, azúcares o carbohidratos a cualquiera de sus comidas.

Añada zumo de **limón o lima** al agua.

Bayas (congeladas): son ideales como tentempié a última hora de la tarde, y crean una sensación de saciedad.

Los vegetales gratuitos (lechuga, tomate, cebolla, pimientos, col, pepino y apio) no cuentan como sus 4 onzas de verduras por comida. Algunos de estos vegetales, como la cebolla, el pimiento y el tomate pueden usarse para darle más sabor a sus comidas.

La carne de res y de bisonte son las proteínas que más "llenan" para la mayoría de la gente, así que si tiene hambre, procure que la carne "magra" de vaca o bisonte sea su principal fuente de proteínas.

Salsa fresca (tipo mexicana): conviértala en su nuevo "ketchup" Por favor, asegúrese de que no contenga azúcar ni aceites.

Mostaza: amarilla o marrón picante (sin azúcar), agréguela a cualquier alimento para añadir un poco de sabor.

Cómo cocinar los alimentos

Por favor, **NO** utilice aceites ni *sprays* para cocinar sus alimentos.

Recomendamos los siguientes métodos de cocción:

- A la parrilla
- Al horno
- Freidora de aire
- Crockpot
- Sartén antiadherente (para sofreír puede utilizar braggs aminos, zumo de limón o un poco de caldo de pollo sin grasa)

Jabones y Aceites

Debido a la naturaleza de este sistema, muchos de los artículos que utiliza a diario podrían afectar su progreso al bajar de peso. Aunque **NO** siga estas pautas, seguirá perdiendo libras y pulgadas; pero puede que su pérdida de peso sea más lenta y no progrese en el mismo marco de tiempo. El cuerpo no puede distinguir entre los aceites que se ingieren por vía oral o por vía tópica; quema toda la grasa que puede. Usar maquillaje, jabón o aceites que tengan grasas, puede impedirle maximizar su pérdida de peso.

Siga estas pautas lo mejor que pueda. Visite tiendas de alimentos saludables para encontrar maquillaje, lociones y jabones sin aceites. Descargue la aplicación Think Dirty para obtener más información sobre productos libres de tóxicos y aceites.

Jabones, aceites y maquillaje:

(pautas recomendadas para una máxima pérdida de peso)

Jabones: utilice sólo jabón en barra. Si es posible, no utilice jabón o gel líquido. Ejemplo: Dial, Zest, Ivory, etc.

Lociones: use aceite o gel para bebés, aceite mineral o cualquier loción "sin aceite". El aceite de bebé es un mineral, no un aceite, y es seguro utilizarlo en el programa.

Productos faciales recomendados:

- Loción sin aceite de Neutrogena
- Desmaquillador de ojos Almay sin aceite
- Cualquier base de maquillaje mineral o en polvo
- Máscara de pestañas, delineador de ojos, lápiz de labios y barra de labios están aprobadas.
- NO use Chapstick. Utilice Carmex en su lugar.

Pedicuras y tratamientos faciales

La mayoría de los productos de salón **contienen** aceites. Si realiza estos tratamientos con regularidad, por

favor, dese el gusto antes de empezar el programa.

Por qué no estoy bajando de peso

Hay varias causas por las que puede no estar perdiendo peso con el Programa de Bajar de Peso New Wave. Por favor, revise lo siguiente y vea si alguna de estas es la razón por la que su pérdida de peso se ha estancado.

No beber suficiente agua

Recuerde que necesita beber entre 100 y 128 onzas de agua al día, o la grasa que está quemando no podrá eliminarse.

No tomar las gotas

Si no toma las gotas o no lo hace en el horario indicado, su cuerpo empezará a pasar hambre y no perderá peso.

No está siguiendo los protocolos

Si no está comiendo los alimentos adecuados en el programa o se está saltando algún tipo de comida, no estará obteniendo los requerimientos nutricionales necesarios para perder peso de forma constante. Si tiene un mal día o está en un evento especial que le impide comer adecuadamente, asegúrese de seguir tomando las gotas (nunca deje de tomarlas) y al día siguiente siga el protocolo indicado en caso de "punto muerto".

No defeca diariamente

Debido al hecho de que está comiendo de forma tan "limpia", es posible que no evacúe los intestinos a diario. Puede tomar un té llamado Smooth Move, citrato de magnesio o clorofila en líquido. Se pueden encontrar en cualquier supermercado o tienda de suplementos. Esto debería aliviar el problema. Este producto debe tomarse después de la cena o justo antes de acostarse. Si toma citrato de magnesio, la dosis recomendada es de 400 a 800 mg dos veces al día como protocolo estándar.

IMPORTANTE - Si el estreñimiento persiste, comuníquese con su médico o asistente especializado.

Ha llegado a un Punto Muerto

Si usted ha estado siguiendo el programa perfectamente y no ha tenido ninguno de los problemas mencionados anteriormente, entonces usted ha llegado a un "punto muerto". El estancamiento es una parte normal del programa y les sucede a todos los que están en el programa para bajar de peso.

Por favor, siga el protocolo para superar el Punto Muerto.

Toxicidad de los metales pesados

Si necesita constantemente superar un Punto Muerto y le cuesta mucho bajar de peso, es muy probable que tenga altos niveles de metales pesados, específicamente plomo y/o mercurio. Las gotas de *Vitality Detox Drops* son específicamente parte del programa por esta razón, y se ha demostrado que absorben y eliminan eficazmente los metales pesados. Por favor, asegúrese de hablar con su médico o asistente

especializado sobre cómo hacerse una prueba de metales pesados.

Entre los medicamentos que pueden provocar un aumento de peso o una resistencia a la pérdida de peso se encuentran:

- Medicamentos **para la diabetes**, como la insulina, las tiazolidinedionas y las sulfonilureas.
- Medicamentos **antipsicóticos** como haloperidol, clozapina, risperidona, olanzapina y litio.
- Medicamentos **antidepresivos** como amitriptilina, imipramina, paroxetina y sertralina.
- Medicamentos **para la epilepsia** como el valproato, la carbamazepina y la gabapentina.
- Medicamentos **hormonales con esteroides** como la prednisona o las píldoras anticonceptivas.
- Medicamentos **que reducen la presión arterial**, como los betabloqueantes, por ejemplo, el propranolol y el metoprolol.

RECUERDE, SIEMPRE HAY UNA RAZÓN
PARA QUE NO BAJE DE PESO

Protocolo para superar el Punto Muerto

2 días sin bajar ni subir de peso se considera un Punto Muerto.

- **Dosis de las gotas:** Por favor, NO aumente sus gotas. Manténgalas en 7 gotas por dosis.
- **Día de bistec y manzana verde:** consuma 4 onzas de bistec en el almuerzo y la cena, y sólo 2 manzanas* al día en cualquier momento después del almuerzo, pero antes de la cena.
- **Día de SOLO manzana verde:** consuma sólo 6 manzanas* ese día, empezando a la hora de comer y terminando antes de acostarse. (SÓLO PARA VEGANOS Y VEGETARIANOS)

**Manzanas Granny Smith únicamente.*

El programa para superar el Punto Muerto sólo debe realizarse **un día** y no durante varios días seguidos. Si no perdió peso después de este protocolo, retome el programa para bajar de peso durante otro día, y al día siguiente repita el protocolo para el Punto Muerto si es necesario.

Pérdida de peso lenta

Se considera una pérdida de peso lenta cuando se pierden entre 0.1oz y 0.3oz por día.

Ajuste su protocolo de este modo:

Proteínas: Aumente sus proteínas de 4oz a 5 o 6oz

Vegetales: Reduzca sus verduras de 4oz a 3 o 2oz

Ejemplo:

Si aumenta las proteínas a 5oz, baje las verduras a 3oz. Si aumenta las proteínas a 6oz, baje las verduras a 2oz.

Ejercicio: Camine un mínimo de 2 millas al día si le es posible. El objetivo es caminar 20 minutos.

Ingesta de agua: Asegúrese de tomar al menos 128 onzas de agua al día para eliminar grasas y toxinas. ¡El agua con limón es lo mejor!

Reduzca el consumo de carne de res "de corral" o elimínela por completo, debido a su mayor contenido en grasa. En su lugar, consuma carne de pastura, carne de res por lo menos 90% magra, o bison.

Compruebe que **ningún** condimento contenga algún tipo de azúcar. La sal de ajo puede incluir azúcar como ingrediente. Todo tipo de sal o condimento debe ser revisado cuidadosamente.

Preguntas Frecuentes

Q1. ¿Debo tomar alguna gota en la fase de sobrecarga?

Sí. SOLO Diet Drops (Botella Azul)

Q2. ¿Por qué necesito comer entre 4.000 y 5.000 calorías basura de grasas, aceites y azúcares los dos primeros días?

Porque eso engaña al cuerpo para que se prepare para quemar grasas, aceites y azúcares. Cuando a partir del Día 3 eliminamos las grasas, los aceites y los azúcares, el cuerpo empieza a quemar las grasas almacenadas como combustible. Si usted no come las 4 – 5 mil calorías requeridas en los Días 1 y 2, el Programa no funcionará óptimamente.

Q3. ¿Cómo puedo llevar la cuenta del consumo de 4.000 a 5.000 calorías basura?

Los días 1 y 2 empiece por consumir toda la comida basura que tenga en casa. Las calorías de la “comida rápida” se acumulan rápidamente y eso facilita alcanzar este objetivo. “Beba” estas calorías consumiendo alcohol, batidos cremosos o cafés altos en calorías. Hay sitios gratuitos en línea para calcular calorías, y se puede utilizar Google para encontrar tablas de calorías de la mayoría de los alimentos. Estas herramientas gratuitas le ayudarán a planificar los dos primeros días.

Q4. ¿Qué pasa si me olvido de tomar las gotas?

Tome las gotas apenas se dé cuenta. Luego tome la siguiente ronda a la hora prevista. Intente tomar las 3 dosis antes de acostarse.

Q5. ¿Qué pasa si tengo uno o más días malos? ¿Debo dejar de tomar las gotas y empezar de nuevo?

¡¡¡NO!!! Nunca deje de tomar las gotas, incluso si no está siguiendo los protocolos correctamente. Al tomar las gotas, las tiene en su sistema y eso evita que aumente de peso como normalmente lo haría.

Q6. ¿Puedo seguir haciendo el programa si estoy tomando medicamentos?

¡Sí! Si necesita tomar su medicación por la mañana con comida, asegúrese de que sea sólo proteínas (2- 4 onzas de proteínas). Tome primero las gotas New Wave, espere 20-30 minutos, y luego tome su medicación. Las gotas Vitality Detox deben tomarse 1 hora antes o después de la medicación.

Q7. Mi medicación requiere que coma regularmente... Suelo comer un desayuno abundante... No puedo esperar hasta las 11 de la mañana para comer mi primera comida... ¿Cómo puedo hacer el programa? En el programa para bajar de peso, ¡nunca debe pasar hambre! Si se despierta y necesita comer, puede hacerlo. Si va a hacer trampa, hágala con proteínas. Coma unos cuantos huevos cocidos. Coma varios trozos de fiambre magro o un pequeño trozo de carne.

¡¡¡Siempre "haga trampa" con PROTEÍNAS!!!

Q8. ¿Por qué no puedo utilizar mi maquillaje y jabón habituales? ¿Por qué tengo que renunciar a la manicura y la pedicura?

El cuerpo no puede distinguir entre los aceites que se ingieren por vía oral o por vía tópica; quemará toda la grasa que pueda. Usar maquillaje, jabón o aceites que tengan grasas, puede impedirle maximizar su pérdida de peso. Siga estas pautas lo mejor que pueda. Visite tiendas de alimentos saludables para encontrar maquillaje, lociones y jabones sin aceites. Si tiene que hacerse la manicura o la pedicura para

una ocasión especial, intente utilizar productos sin aceites.

Q9. Si sólo puedo tomar un tipo de alimento a la hora de comer, ¿cuál debería ser?

Siempre hay que comer primero las proteínas, luego los vegetales, y por último la fruta.

Q10. ¿Hay algún tipo de aderezo para ensaladas que pueda utilizar en el programa?

Utilice vinagre de vino blanco o tinto, jugo de limón, mostaza y ajo. Revise los aderezos aprobados en la sección de alimentos.

Q11. ¿Hay bebidas carbonatadas o alternativas?

Recomendamos limitar cualquiera de estas bebidas como La Croix o Zevia a UNA vez por semana y SÓLO una vez que haya consumido un galón de agua.

Q12. ¿Qué especias puedo utilizar?

Sal, pimienta, cebolla en polvo, ajo en polvo, Mrs. Dash, salsa fresca (tipo mexicana), orégano, comino, mostaza normal o picante. Este NO es un programa sin sal o sin especias... Use cualquier tipo de especia a su gusto; verifique que no contengan ningún tipo de aceite ni azúcar.

Q13. ¿Qué cantidad de agua debo beber con el sistema?

Necesita beber un mínimo de 100 a 128 onzas diarias. Esto permitirá que su cuerpo elimine la grasa que está reteniendo. Si no se despierta al menos una vez a la noche para ir al baño, entonces no está bebiendo lo suficiente.

Q14. ¿Puedo hacer entrenamiento de resistencia o tomar clases de ejercicio en el programa?

NO. Puede caminar, montar en bicicleta o usar la máquina elíptica, siempre y cuando pueda mantener una conversación mientras lo hace. También puede practicar yoga (no Hot Yoga). No debe hacer más de 30 minutos diarios.

Por cada 100 calorías que queme, asegúrese de añadir de 3 a 4 onzas de proteínas a su próxima comida. Si hace ejercicio a primera hora de la mañana, necesitará tomar de 3 a 4 onzas de proteína antes de las 11:00 am. Lo mejor es comer a más tardar 20-30 minutos después del ejercicio.

Proteína: 1 g = 4 calorías, 1 onza = 28,35 g, 100 g = 3,53 oz de proteína magra requerida/100 calorías

Q15. ¿Qué es un Punto Muerto?

Un punto muerto es cuando usted no ha bajado de peso durante 2 días consecutivos. Esto requerirá un protocolo especial para superarlo. El Punto Muerto es normal y debe esperarse. Es posible que en ese momento esté perdiendo pulgadas en lugar de libras.

Q16. ¿Cómo funciona la fase de mantenimiento?

Debe estar en la fase de mantenimiento durante 21 días. Esto asegurará que usted mantenga el peso. Puede añadir el desayuno a su dieta que consista en 4-6 onzas de proteína solamente. Esto es opcional. Luego, para el almuerzo y la cena consumirá de 6 a 8 onzas de proteína en lugar de 4 onzas.

Q17. ¿Pueden los diabéticos hacer el programa para bajar de peso New Wave?

Sí. DEBE consultar con su médico o asistente especializado designado para mantener niveles adecuados de azúcar en la sangre. Para regular sus niveles de azúcar, consuma de 2 a 4 onzas de proteína. Todos nuestros suplementos son naturales, por lo que no hay contraindicaciones con los medicamentos que está tomando actualmente.

Nota: Sus niveles generales de azúcar deberían bajar durante el programa. Asegúrese de medirlos a diario y, si empiezan a descender de forma significativa, póngase en contacto con su médico para

ajustar la dosis de su medicación.

Q18. ¿Qué tipo de B12 contiene el suplemento New Wave B12?

Metilcobalamina.

Q19. ¿Está bien utilizar el Programa para Bajar de Peso New Wave durante un ciclo menstrual?

Sí. El mejor momento para empezar el programa es los dos últimos días del ciclo menstrual. Al hacer la fase de sobrecarga en los dos últimos días de su ciclo menstrual va a maximizar su pérdida de peso. Si tiene su ciclo menstrual durante el programa, tenga en cuenta que la retención de agua causará una fluctuación en la pérdida de peso diaria. Una vez finalizado el ciclo menstrual, se reanudará la pérdida de peso normal.

Q20. ¿Puedo tomar mis suplementos personales durante el programa para bajar de peso New Wave?

No es necesario tomar ningún otro suplemento durante el programa. Si lo necesita, por favor asegúrese de que no contenga azúcar o aceite (el aceite de krill no está permitido).

Q21: ¿Interfiere mi método anticonceptivo en la pérdida de peso?

Algunos podrían hacerlo. Pregunte a su asistente especializado para obtener más detalles.

Nota final: por favor, revise nuestra aplicación (conforme con la HIPAA) para obtener más detalles sobre el programa, así como el programa posterior. Asegúrese de activar el enlace que se le enviará por correo electrónico que le da acceso a nuestra aplicación. Podrá crear una contraseña con su cuenta de correo electrónico.

El enlace a la página web de la aplicación es www.mybodysite.com

Se trata de una herramienta importante para hacer un seguimiento de sus resultados, así como para comunicarse con nosotros.

©2022 WVMF Holdings, LLC. Todos los derechos reservados.

Ejemplo de Hoja de Seguimiento				Nombre:			
Día	Fecha	Peso	Gotas AM	Gotas PM		Alimentos:	Notas:
				1	2		
Fase 1							
1							
2							
Fase 2							
3							
4							

5								
---	--	--	--	--	--	--	--	--