

## INSTRUCCIONES PARA LA LIMPIEZA DE 30 DIAS

### **La noche antes de empezar:**

- Pésese y apunte su peso
- Tome sus medidas y apúntelos
- Tome fotos; desde frente y de lado
- Busque las recetas de la comida diaria entre 400 y 600 calorías en [www.eatingwell.com](http://www.eatingwell.com) [www.foodieview.com](http://www.foodieview.com) o consulte con su entrenador/a de Isagenix.

HAGA esta "Rutina Diaria" en su programa; no importa si sea un "Día de Batido" o "Día de Limpieza"

**\*Tome un mínimo de un galón de agua al día!**

Esto es extremadamente importante al principio de este programa! Si Ud. Prefiere, se puede añadir polvo *Want More Energy?*

### **"RUTINA DIARIA"**

#### Desayuno

1 onza (aprox. 30 ml.) de *Ionix Supreme*  
1 *Natural Accelerator*

#### Almuerzo:

1 *Natural Accelerator*

#### Al acostarse

2 *Isaflush* con 8 onzas (aprox. 237 ml.) de agua

## DIAS DE BATIDO PARA LOS DIABETICOS

1/2 BATIDO PARA EL DESAYUNO

1/2 BATIDO 2 A 3 HORAS DESPUES

COMIDA SALUDABLE

1/2 BATIDO 2 A 3 HORAS DESPUES

1/2 BATIDO 2 A 3 HORAS DESPUES

Coma los IsaSnacks y unos pedazos de una manzana verde para regular el azúcar en sangre.

**\*\*\*Su programa de 30 días \*\*\***

|               |                                   |
|---------------|-----------------------------------|
| Días 1 a 6:   | Día de Batido + "Rutina Diaria"   |
| Día 7:        | Día de Limpieza + "Rutina Diaria" |
| Días 8 a 13:  | Día de Batido + "Rutina Diaria"   |
| Día 14:       | Día de Limpieza + "Rutina Diaria" |
| Días 15 a 21: | Día de Batido + "Rutina Diaria"   |
| Día 22:       | Día de Limpieza + "Rutina Diaria" |
| Días 23 a 28: | Día de Batido + "Rutina Diaria"   |

