

PREGUNTA;

Tengo a un asociado quien está un poco confundido de lo que John Anderson usa para los snacks. En el pasado, hemos dicho que si hay que caer en la tentación de comer algo no aprobado, escoja comida baja en calorías como nueces, ensaladas pequeñas y vegetales.

RESPUESTA;

Este es el trato:

La limpieza se hace por varias razones como deshacer el cuerpo de toxinas y también para bajar de peso.

Los dos requieren instrucciones de limpieza apropiadas y al hacerla correctamente, se asegura el éxito.

A lo largo de los años, todos piensan que son expertos y que han cambiado la limpieza original. Este pensamiento ha bajado el nivel de éxito, la pérdida de peso promedio y ha desacelerado el sistema.

El comer en días de limpieza es alguna muleta

inventada para complacer a los que caen en la tentación de comer algo no aprobado y los adictos al azúcar. Alguien empezó lo de las almendras y ha causado una ráfaga de comidas que deben ser agregadas como aceptadas incluyendo huevos, ensalada, nueces, yogur, goma de mascar, vegetales y frutas.

Los *IsaSnacks* son parte de una planificación importante, nutrientes balanceados a propósito. La necesidad de estabilizar el azúcar en la sangre era un factor cuando originalmente diseñé el sistema de nueve días. El agregar un snack seis veces al día estimula un poco el colon, añade un poco de carbohidratos y estabiliza el azúcar en la sangre.

El cetosis es necesario para destapar (el quemar grasa) donde están presentes las toxinas. Así, la necesidad de entrar un estado leve de cetosis es obligatorio para de verdad detoxificar y QUEMAR GRASA! Por añadir cualquier nuez o comida interumpirá el proceso.

Los individuos diabéticos e hipoglucémicos deben vigilar bien el azúcar en sangre para niveles bajos de él. Si esto ocurre, así se

recomienda comer un pedazo de una manzana o fruta y si es necesario, repetirlo hasta que los niveles vuelvan a la normalidad.

El jugar "Tortillitas" consigo y hacer excusas de tener "hambre" es solamente un indicio de una severa adicción de azúcar. Desafortunadamente, hay muchas personas que entran en pánico que se sienten con hambre. Esta es una reacción mental enseñada que ocurre como mecanismo de sobrevivir. Uno empieza a pensar que no viene la siguiente comida y empieza el PANICO.

Se puede invertir esto y romper el hábito en 48 horas por no provocar a si mismo y comer snacks para alejar al monstruo malo del hambre.

A pesar de su peso, se puede controlar esto. En algunos casos, el estrés mental del "síndrome de la siguiente comida" puede requerir el apoyo de un/a entrenador/a, médico/a, amigo/a o alguien que pueda asegurar que no se morirá, así que hable!

En conclusión;

El comer tentempiés causará más daño que nada. Usar los IsaSnacks es muy importante

para asegurar el éxito. Así que visite el gabinete y saque todos los tentempiés escondidos para alistarse y ¡hacerlo bien!

NO:

huevos

nueces

fruta

vegetales

esalada

¡QUE NO, QUE NO, QUE NO!

NOTA ADICIONAL: El estreñimiento

NUEVO MENSAJE A MI;

“He luchado con kilos de más. El concepto de Isagenix me pareció perfecto para mis metas y estilo de vida. Así a pesar de mi presupuesto estricto, opté por el programa de 30 días. Estoy en el programa de limpieza de 30 días y he luchado con estreñimiento desde el primer día. A pesar de todos mis esfuerzos y las opciones suplementarias disponibles (IsaFlush), no he tenido éxito con evacuar y desafortunadamente

ni siento ni veo los beneficios de Isagenix. Por esa razón, estoy bien miserable. No he experimentado nada más incómodo ni estresante que el estreñimiento...así me encuentro terrible en este momento.

RESPUESTA DE JOHN:

El estreñimiento puede ser un problema para los que tienen problemas crónicas. Sí sugiero agregar el IsaFiber Pro cuando esto ocurre.

Gracias.

ISADELIGHTS;

Sí pueden tenerlos mientras en días de limpieza, pero no la caja entera. :)

John