



Líder

Teléfono

E-mail

Mi diario VIVRI™

USA
1-855-SI-VIVRI
74 84874

www.VIVRI.com
f my VIVRI t
info@VIVRI.com

MÉXICO
01-800-YO-VIVRI
96 84874

LA MEJOR VERSIÓN DE TI

LOADING...

UN PLAN FACIL DE SEGUIR

Pensando en ti VIVRI™ ha creado un sistema práctico que te da nutrición esencial en segundos. Basado en un método clínicamente comprobado, VIVRI™ te ayuda a perder peso al reemplazar dos comidas al día con SHAKE ME!™, alimento completo bajo en calorías.

SISTEMA DE NUTRICION ESENCIAL VIVRI™

¡Desintoxica, nutre y marca tu cuerpo como nunca antes lo habías hecho!



DESAYUNO



SNACK



ENERGETICO



COMIDA/CENA
500 - 700 CAL.



DIGESTIVO



COMIDA/CENA



8 VASOS
DE AGUA

DESCRIPCION

Desayuno

✓ SHAKE ME!™

Media mañana

✓ 1 Fruta + POWER ME!™

Comida/cena

✓ Comida saludable a elección
entre 500-700 calorías

Media tarde

✓ CLEANSE ME!™

Comida/cena

✓ SHAKE ME!™

Consulta el menú de recetas VIVRI™.

RECOMENDACIONES

- Toma 8 vasos de agua al día
- Haz ejercicio diario durante 30 minutos
- Evita las bebidas alcohólicas
- Sigue el Sistema de Nutrición Esencial VIVRI™
- Apóyate en tu Líder

SHAKE ME!™ = NUTRICION ESENCIAL

Nutrición Esencial es darle a tu cuerpo únicamente los nutrientes que necesita para funcionar bien. Al recibir lo bueno y evitar lo malo, tu cuerpo se desintoxica al mismo tiempo que se alimenta de forma eficiente.



Con **SHAKE ME!**™ recibes el 100% de los nutrientes que tu cuerpo necesita en una comida.

LOS NUTRIENTES ESENCIALES SE DIVIDEN EN:

MICRO NUTRIENTES

- ✓ Vitaminas (antioxidantes)
- ✓ Minerales

= **1%** de nutrientes requeridos

MACRO NUTRIENTES

- ✓ Proteínas
- ✓ Carbohidratos
- ✓ Grasas saludables

= **99%** de nutrientes requeridos

POWER ME!™ te da la energía necesaria para terminar el día y te ayuda a quemar grasa aún estando en reposo.



CLEANSE ME!™ te ayuda a eliminar toxinas y mantener un buen funcionamiento en tu aparato digestivo.



FACIL DE PREPARAR



+



8-10 oz. (240-300 ml) de agua fría
(mezclar la cantidad de agua al gusto)



+



6-24 oz. (180-700 ml) de agua fría
(mezclar la cantidad de agua al gusto)



+



6-24 oz. (180-700 ml) de agua fría
(mezclar la cantidad de agua al gusto)



3 TIPS DE INICIO

1 Para comenzar

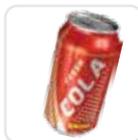
Elimina las tentaciones en tu propia casa sacando de tu cocina los alimentos poco saludables.



DULCES



PANES BLANCOS



REFRESCOS INCLUYENDO LOS DE DIETA



BOTANAS FRITURAS



POSTRES

2 Antes de cada alimento concientiza tu decisión

COMER POR EMOCIÓN

VS

ALIMENTARSE

Tu apetito aumenta repentinamente

Sólo quieres comer un alimento en particular

Lo tienes que comer al instante

Sigues comiendo aún cuando estás satisfecho

Cuando terminas te remuerde la conciencia

Tu apetito aumenta paulatinamente

Decides qué comer entre varias opciones

No tienes que comer inmediatamente

Paras cuando estás satisfecho

Te sientes bien cuando terminas

3 Dale prioridad a tu meta

Tu objetivo vs. tus compromisos sociales

Sabemos que es un reto tener una vida social en la cual no controlas el menú o las bebidas que se ofrecen. Sin embargo, si controlas tus decisiones, puedes desistir de cualquier tentación con un poco de planeación. Por ejemplo, si se trata de salir a un restaurante procura ir sólo a aquellos que ofrecen opciones saludables.

Toma este tiempo para independizarte un poco y salir de tu zona de confort.

Aprovecha este momento para reflexionar sobre los hábitos que te funcionan y los que no.



Productos VIVRI™

SHAKE ME!™

PROMUEVE



Quema de grasa
y control de peso



Control de apetito



Mantenimiento de
masa muscular



Presión sanguínea
saludable



Niveles saludables
de colesterol, triglicéridos
y azúcar en la sangre

230 cal.

CONTIENE



8 verduras



20 g de
carbohidratos



22 g de proteína
Proprietary Blend VIVRI™*



6 g de fibra



Biotina



23 vitaminas
y minerales



Stevia +
endulzantes naturales

*El Proprietary Blend VIVRI™ optimiza una mezcla exclusiva de triple proteína de calidad internacional premium: 50% de proteína de chícharo cosechado en Francia sin modificaciones genéticas, y 50% de combinación de proteína de suero de leche (whey protein) y proteína aislada de leche de Estados Unidos libre de hormonas.

POWER ME!™

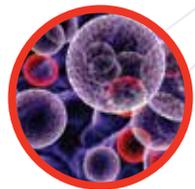
PROMUEVE



Quema de grasa y control de peso



Estado de ánimo y concentración



Protección contra el estrés oxidativo



Naranja-Mango

15 cal.

Café con leche

30 cal.



Energía natural



Presión sanguínea saludable



Niveles saludables de azúcar en la sangre

CONTIENE



Té verde, polifenoles y EGCG*



Guaraná



Yerba Mate



Complejo de vitaminas B**



Sábila ACTIVAlloe®*



Nopal



Prebióticos Fibersym™ **
Fibregum™ **



3 g de fibra dietética

* POWER ME!™ contiene la misma cantidad de polifenoles y EGCG que una taza de té verde.

** B12 (da energía y produce glóbulos rojos), B1 (almacena energía y metaboliza la glucosa), B2 (protege contra estrés oxidativo y radicales libres), B3 (promueve niveles saludables de azúcar en la sangre), B5 (promueve el control de estrés), B6 (promueve la fabricación de serotonina y función cerebral), biotina (promueve el uso de aminoácidos y ácidos grasos).



Biotina



Stevia +
endulzantes naturales



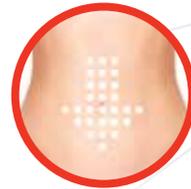
Stevia +
endulzantes naturales

CLEANSE ME!™

PROMUEVE



Saciedad y control de peso



Salud gástrica y de colon

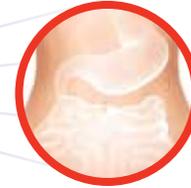


10 cal.

CONTIENE



Desintoxicación 100% natural y evacuación diaria



Digestión saludable y equilibrio de PH



Niveles saludables de azúcar en la sangre

* ACTIVAlloe® es la sábila con más estudios e investigación en el mundo y cumple con los altos estándares del "International Aloe Science Council".

** Prebióticos clínicamente comprobados en Estados Unidos como laxantes eficaces que promueven un equilibrio saludable de bacterias en el sistema digestivo. Además, Fibregum™ reduce el índice glucémico de los alimentos y ayuda a mantener niveles saludables de azúcar en la sangre.

DIA 1

PESO INICIAL

“La confianza en sí mismo es el primer secreto del éxito.”

- Ralph Waldo Emerson

- Desayuno: SHAKE ME!™
- Media Mañana: 1 fruta + POWER ME!™
- Comida/Cena: Comida saludable de 500-700 calorías
- Media Tarde: CLEANSE ME!™
- Comida/Cena: SHAKE ME!™

- Vasos de agua que tomé hoy
- No consumí alcohol el día de hoy
- No comí por emoción ó antojo
- Actividad física: descripción min.

Hoy mi nivel de **energía** es:



Mi **apetito** el día de hoy en una escala de 1 al 5 es:



Algo que haré por mi el día de hoy es: _____

Mis notas: _____

Diario

DIA 2

HOY PESO

DIA 3

HOY PESO

"Todo fruto, júbilo, virtud y acto sensato está cimentado en el compromiso y la permuta." - Edmund Burke

"El único lugar donde el éxito viene antes que el trabajo, es en el diccionario." - Vidal Sassoon

- Desayuno: SHAKE ME!™
- Media Mañana: 1 fruta + POWER ME!™
- Comida/Cena: Comida saludable de 500-700 calorías
- Media Tarde: CLEANSE ME!™
- Comida/Cena: SHAKE ME!™

- Desayuno: SHAKE ME!™
- Media Mañana: 1 fruta + POWER ME!™
- Comida/Cena: Comida saludable de 500-700 calorías
- Media Tarde: CLEANSE ME!™
- Comida/Cena: SHAKE ME!™

- Vasos de agua que tomé hoy
- No consumí alcohol el día de hoy
- No comí por emoción ó antojo
- Actividad física: descripción min.

- Vasos de agua que tomé hoy
- No consumí alcohol el día de hoy
- No comí por emoción ó antojo
- Actividad física: descripción min.

Hoy mi nivel de **energía** es:



Hoy mi nivel de **energía** es:



Mi **apetito** el día de hoy en una escala de 1 al 5 es:



Mi **apetito** el día de hoy en una escala de 1 al 5 es:



Trabajaré para alcanzar mis metas de la siguiente manera: _____

Mis notas: _____

Merezco ser la mejor versión de mi mismo porque: _____

Mis notas: _____

DIA 4

HOY PESO

DIA 5

HOY PESO

“Si piensas que puedes o piensas que no puedes, ¡Tienes razón!” - Henry Ford

“Si te piden que camines un kilómetro, camina dos.” - Og Mandino

- Desayuno: SHAKE ME!™
- Media Mañana: 1 fruta + POWER ME!™
- Comida/Cena: Comida saludable de 500-700 calorías
- Media Tarde: CLEANSE ME!™
- Comida/Cena: SHAKE ME!™

- Desayuno: SHAKE ME!™
- Media Mañana: 1 fruta + POWER ME!™
- Comida/Cena: Comida saludable de 500-700 calorías
- Media Tarde: CLEANSE ME!™
- Comida/Cena: SHAKE ME!™

- Vasos de agua que tomé hoy
- No consumí alcohol el día de hoy
- No comí por emoción ó antojo
- Actividad física: descripción min.

- Vasos de agua que tomé hoy
- No consumí alcohol el día de hoy
- No comí por emoción ó antojo
- Actividad física: descripción min.

Hoy mi nivel de **energía** es:



Hoy mi nivel de **energía** es:



Mi **apetito** el día de hoy en una escala de 1 al 5 es:



Mi **apetito** el día de hoy en una escala de 1 al 5 es:



Mi producto favorito de VIVRI™ hasta ahora ha sido: _____

Mis notas: _____

Mi motivación para ser mejor es: _____

Mis notas: _____

DIA 6

HOY PESO

DIA 7

HOY PESO

“Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia entonces, no es un acto, sino un hábito.” - Aristóteles

“Si no te esfuerzas hasta el máximo, ¿cómo sabrás donde está tu límite?” - Anónimo

- Desayuno: SHAKE ME!™
- Media Mañana: 1 fruta + POWER ME!™
- Comida/Cena: Comida saludable de 500-700 calorías
- Media Tarde: CLEANSE ME!™
- Comida/Cena: SHAKE ME!™

- Desayuno: SHAKE ME!™
- Media Mañana: 1 fruta + POWER ME!™
- Comida/Cena: Comida saludable de 500-700 calorías
- Media Tarde: CLEANSE ME!™
- Comida/Cena: SHAKE ME!™

- Vasos de agua que tomé hoy
- No consumí alcohol el día de hoy
- No comí por emoción ó antojo
- Actividad física: descripción min.

- Vasos de agua que tomé hoy
- No consumí alcohol el día de hoy
- No comí por emoción ó antojo
- Actividad física: descripción min.

Hoy mi nivel de **energía** es:



Hoy mi nivel de **energía** es:



Mi **apetito** el día de hoy en una escala de 1 al 5 es:



Mi **apetito** el día de hoy en una escala de 1 al 5 es:



Cuando estoy molesto/a (enojado/a, triste) lo mejor que puedo hacer por mí (no relacionado a la comida) es: _____

Mis notas: _____

Estoy orgulloso/a de mí mismo/a porque: _____

Mis notas: _____

DIA 8

HOY PESO

DIA 9

HOY PESO

“Todos tus sueños pueden hacerse realidad si tienes el coraje de perseguirlos.” - Walt Disney

“El fracaso existe, cariño mío, sólo cuando te rindes.”

- U2

- Desayuno: SHAKE ME!™
- Media Mañana: 1 fruta + POWER ME!™
- Comida/Cena: Comida saludable de 500-700 calorías
- Media Tarde: CLEANSE ME!™
- Comida/Cena: SHAKE ME!™

- Desayuno: SHAKE ME!™
- Media Mañana: 1 fruta + POWER ME!™
- Comida/Cena: Comida saludable de 500-700 calorías
- Media Tarde: CLEANSE ME!™
- Comida/Cena: SHAKE ME!™

- Vasos de agua que tomé hoy
- No consumí alcohol el día de hoy
- No comí por emoción ó antojo
- Actividad física: descripción min.

- Vasos de agua que tomé hoy
- No consumí alcohol el día de hoy
- No comí por emoción ó antojo
- Actividad física: descripción min.

Hoy mi nivel de **energía** es:



Hoy mi nivel de **energía** es:



Mi **apetito** el día de hoy en una escala de 1 al 5 es:



Mi **apetito** el día de hoy en una escala de 1 al 5 es:



Al final del día número 10, me premiaré a mí mismo/a con (no relacionado con comida): _____

Mis notas: _____

Lo que más me ha motivado a seguir en el sistema hasta ahora ha sido: _____

Mis notas: _____

DIA 10

PESO FINAL

“Para empezar un gran proyecto, hace falta valentía. Para terminar un gran proyecto, hace falta perseverancia.” - Anónimo

- Desayuno: SHAKE ME!™
- Media Mañana: 1 fruta + POWER ME!™
- Comida/Cena: Comida saludable de 500-700 calorías
- Media Tarde: CLEANSE ME!™
- Comida/Cena: SHAKE ME!™

- Vasos de agua que tomé hoy
- No consumí alcohol el día de hoy
- No comí por emoción ó antojo
- Actividad física: descripción min.

Hoy mi nivel de **energía** es:



Mi **apetito** el día de hoy en una escala de 1 al 5 es:

Bajo 1 2 3 4 5 Alto

Hoy me premiaré a mi mismo/a con: _____

Mis notas: _____

Mi plato VIVRI™

MI PLATO VIVRI™

Haz tus comidas libres con el Plato VIVRI™.
Para mejores resultados sigue estos lineamientos.

ACEITES SALUDABLES

Minimiza o elimina el consumo de aceites. En caso de utilizarlos para cocinar o en ensaladas, te sugerimos sólo aceites saludables como los de oliva, canola, coco o girasol. (Cada cucharada de aceite contiene aproximadamente 120 calorías). Evita la mantequilla y grasas trans.



VEGETALES

Principal componente de tu alimentación sana. Cuanta más cantidad y variedad de vegetales consumes, mejor. Evita vegetales con alto contenido de almidón, como las papas y el camote.



AGUA

Toma 8 vasos de agua al día. Puedes tomar agua preparada con frutas naturales, café, té o agua mineral sin agregar azúcar. Evita las bebidas altas en azúcar y/o con endulzantes artificiales incluyendo refrescos y jugos.

GRANOS ENTEROS

Consume granos enteros como arroz integral, pan de trigo entero y pasta integral. Evita los granos y harinas refinadas como arroz blanco y pan blanco.

FRUTAS

Come tu porción de fruta y evita las que sean altas en azúcar. La variedad es importante.

PROTEINA SALUDABLE

Selecciona legumbres, pescado y aves; limita nueces y carnes rojas; evita el tocino, carnes frías y otras carnes procesadas.

LISTA DE ALIMENTOS SUGERIDOS

Esta es sólo una guía donde te sugerimos alimentos con alto contenido nutricional y bajos en azúcares y grasas.

GO! PROTEINAS

Aves: pollo sin piel, pavo, huevos enteros (máximo 2)*, aves silvestres.

Pescado: anchoa, robalo (lobina, lubina o perca), bagre, bacalao, mero, abadejo, merluza, mahi-mahi, lucio, pargo, tiburón (cazón), pejerrey, lenguado, pez espada, tilapia, atún fresco, trucha, salmón.

Fuente Vegetal: polen de abeja, tofu, espirulina y legumbres como: chícharo, lentejas, soya y frijoles (no refritos).

Carne de Cerdo: jamón cocido sin grasa y lomo de cerdo.

Mariscos: cangrejos, almejas, langostas, mejillones, ostiones, camarones (gambas), callo de hacha y calamar.

Otros: bisontes, ciervos, alces y avestruz.

*Cantidad sugerida para limitar el colesterol.

STOP!

Carne procesada y embutidos como salchicha, chorizo y tocino. Lo frito o empanizado. Elimina o limita productos lácteos altos en grasa como leche, quesos y cremas.

GO! VERDURAS

Algas, alfalfa, espárrago, arúgula, brócoli, brote de soya, coliflor, apio, achicoria, col, berro, pepino, hinojo, cebolla, pimiento, col rizada, puerro, champiñones, okra, rábano, espinaca, acelga, nabo, calabacín, col de Bruselas, judías, berenjena, palmitos, colinabo, tomate, zanahoria, calabaza, ejote y jícama.

STOP!

Garbanzo, maíz, papa y betabel.

GO! FRUTAS

Manzana, pera, kiwi, piña, melón, sandía, papaya, durazno y guayaba.

STOP!

Aguacate, naranja, toronja, uva y plátano.

GO! GRANOS, HARINAS Y CEREALES

Arroz integral, pasta integral, quinoa y amaranto.

STOP!

Arroz blanco, pasta blanca, pan blanco y harinas refinadas.

GO! ACEITES

Usa únicamente de forma esporádica en cantidades pequeñas o spray: aceite de oliva extra virgen, aceite de canola, aceite de linaza, aceite de coco y aceite de girasol.

STOP!

Mantequilla, margarina, mayonesa, manteca y aderezos altos en grasa y oleaginosas.

GO! BEBIDAS

Agua natural, agua preparada con frutas naturales, agua mineral, té o café sin agregar azúcar. Puedes tomar CLEANSE ME!TM como agua de uso (disolver en 710 ml y máximo 2 veces al día).

STOP!

Alcohol, jugos y refrescos (incluyendo refrescos de dieta).

GO! ENDULZANTES

Stevia.

STOP!

Endulzantes artificiales, azúcar refinada, jarabe de maíz alto en fructosa, jugo de caña evaporada y miel.

GO! CONDIMENTOS

Usa los que tienen cero calorías como las siguientes hierbas: perejil, cilantro, orégano, etc. También puedes utilizar limón. Usa poca sal.

STOP!

Productos altos en sodio (sal), grasa y azúcar.

Recetario

OPCION 1 COMIDA/CENA

621 CALORIAS

Pollo con arroz y frijoles

- 170 g. de pechuga de pollo (sin grasa)
- 1 taza de arroz integral
- 1 taza de frijoles

Instrucciones:

Arroz y frijoles

Preparar el arroz de la manera tradicional: hervir el agua, agregar el arroz y las especias, cocinar a fuego lento hasta que se cocine completamente.

Agregar los frijoles en agua hirviendo y cocinar hasta que estén blandos. Puedes agregar sal y especias. No utilices aceite.

Pollo (hay 2 opciones)

1) Al horno

Toma las 170 g. de pechuga de pollo y condiméntalas con sal, ajo en polvo y paprika. No utilices aceite. Cocina en el horno hasta que esté completamente cocida.

2) Hervido

Toma un sartén y llénalo con agua hasta la mitad. Ponlo en la estufa y caliéntalo. Mientras el agua se calienta agrega un pizca de sal, pimienta, ajo (picado en polvo), paprika, albahaca en polvo y, opcional, medio limón. No utilices aceite. Coloca la pechuga de pollo dentro del agua sazonada. Voltea la pechuga varias veces hasta que esté completamente cocida.

Tu comida:

1 taza de arroz integral cocido
1 taza de frijoles enteros cocidos
1 pechuga de pollo de 170 g. cocidas
1 vaso grande de agua

**Consume de 2 a 4
tazas de verdura**

OPCION 2 COMIDA/CENA

687 CALORIAS

Puerco con arroz y frijoles

- 170 g. de chuleta de puerco (sin grasa)
- 1 taza de arroz integral
- 1 taza de frijoles (pintos, negros o kidney)

Instrucciones:

Arroz y frijoles

Preparar el arroz de la manera tradicional: hervir el agua, agregar el arroz y las especias, cocinar a fuego lento hasta que se cocine completamente.

Agregar los frijoles en agua hirviendo y cocinar hasta que estén blandos. Puedes agregar sal y especias. No utilices aceite.

Puerco (hay 2 opciones)

1) Al horno

Toma las 170 g. de chuleta de puerco y agrega sal, ajo en polvo y pimienta. No utilices aceite. Cocina en el horno hasta que esté completamente cocida.

2) Hervido

Toma un sartén y llénalo con agua hasta la mitad. Ponlo en la estufa y caliéntalo. Mientras el agua se calienta agrega una pizca de sal, pimienta, ajo (picado o en polvo) y cebolla en polvo. No utilices aceite. Coloca la chuleta de puerco dentro del agua sazonada. Voltea la chuleta varias veces hasta que esté completamente cocida.

Tu comida:

1 taza de arroz integral cocido
1 taza de frijoles enteros cocidos
1 chuleta de puerco de 170 g. cocida
1 vaso grande de agua

**Consume de 2 a 4
tazas de verdura**

OPCION 3 COMIDA/CENA

562 CALORIAS

Ensalada de pollo con tostadas

- 170 g. de pechuga de pollo (sin grasa)
- ¼ taza de crema de dieta
- 4 tazas de lechuga
- ¼ taza de queso cheddar rayado sin grasa
- 1 taza de salsa
- 28 g. de tostadas (chips) (11 tostadas total)

Instrucciones:

Pollo (hay 2 opciones)

1) Al horno

Toma las 170 g. de pechuga de pollo y condiméntalas con sal, ajo en paprika. No utilices aceite. Cocina en el horno hasta que esté completamente cocida.

2) Hervido

Toma un sartén y llénalo con agua hasta la mitad. Ponlo en la estufa y caliéntalo. Mientras el agua se calienta agrega un pizca de sal, pimienta, ajo (picado en polvo), paprika, albahaca en polvo y, opcional, medio limón. No utilices aceite. Coloca la pechuga de pollo dentro del agua sazonada. Voltea la pechuga varias veces hasta que este completamente cocida.

Ensalada

Coloca las 4 tazas de lechuga en un plato hondo. Cubre la lechuga con las tostadas. Corta la pechuga en cuadros y colócalos sobre las tostadas. Baña el pollo, la lechuga y las tostadas con salsa y la crema. Toma el queso cheddar rayado y espárcelo sobre la ensalada.

Tu comida:

1 ensalada de pollo con tostadas
1 vaso grande de agua

Consume de 2 a 4
tazas de verdura

OPCION 4 COMIDA/CENA

685 CALORIAS

Hamburguesa con arroz y frijoles

- 170 g. de carne molida baja en grasa (90/10)
- ¼ de taza de salsa
- 1 taza de arroz integral
- 1 taza de frijoles (pintos, negros o kidney)

Instrucciones:

Arroz y frijoles

Preparar el arroz de la manera tradicional: hervir el agua, agregar el arroz y las especias, cocinar a fuego lento hasta que se cocine completamente.

Agregar los frijoles en agua hirviendo y cocinar hasta que estén blandos. Puedes agregar sal y especias. No utilices aceite.

Hamburguesa

Toma las 170 g. de carne molida y agrega sal, ajo en polvo y pimienta (chile en polvo opcional). Haz una pequeña torta con la carne sazonada. No utilices aceite.

1) Al horno

Coloca la torta de carne en una hoja para hornear y métela al horno. Voltéala varias veces hasta que esté cocida completamente.

2) Hervido

Toma un sartén y agrega 4 cucharadas de agua. Ponlo en la estufa y caliéntalo. Mientras el agua se calienta agrega una pizca de sal, pimienta, ajo (picado o en polvo) y cebolla en polvo. No utilices aceite. Coloca la torta de carne dentro del agua sazonada. Voltea la torta de carne varias veces hasta que esté cocida completamente.

Tu comida:

1 taza de arroz integral cocido
1 hamburguesa de carne cocida
1 taza de frijoles enteros cocidos
1 vaso grande de agua
¼ de salsa a tu gusto

Consume de 2 a 4
tazas de verdura

OPCION 5 COMIDA/CENA

621 CALORIAS

Filete de res con arroz

- 170 g. de filete de carne (sin grasa)
- 1 taza de arroz integral
- ¼ de taza de crema de dieta

Instrucciones:

Arroz

Preparar el arroz de la manera tradicional: hervir el agua, agregar el arroz y las especias, cocinar a fuego lento hasta que se cocine completamente.

Filete de carne (hay 2 opciones)

1) Al horno

Coloca el filete de carne en una hoja para hornear. Sazona con sal, pimienta y ajo en polvo. No utilices aceite. Toma la hoja para hornear y métela al horno. Voltea el filete si es necesario y hornea hasta que esté completamente cocido.

2) Hervido

Toma un sartén y agrega 6 cucharadas de agua. Ponlo en la estufa y caliéntalo. Mientras el agua se calienta agrega una pizca de sal, pimienta, ajo (un diente o en polvo) y cebolla en polvo. No utilices aceite. Coloca el filete de carne dentro del agua sazonada. Voltea el filete varias veces hasta que esté completamente cocido.

Tu comida:

1 taza de arroz integral cocido
1 filete de carne de 170 g. cocido
1 vaso grande de agua
¼ de taza de crema de dieta al gusto

Consume de 2 a 4
tazas de verdura

Preguntas frecuentes

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Puedo tener un efecto “rebote” al dejar de consumir los productos?

El sistema VIVRI™ fue creado para que una vez que logres tus objetivos de salud continúes en un plan de mantenimiento tomando SHAKE ME!™ sólo una vez al día. SHAKE ME!™ te ayuda a nutrirte bien y sólo tiene 230 calorías. Si dejas el sistema VIVRI™, no te dará rebote siempre y cuando mantengas una dieta balanceada.

¿Puedo dejar de tomar un SHAKE ME!™ si no me da hambre?

Recomendamos que no dejes de tomar los dos shakes y una comida balanceada, aunque no tengas hambre. Independientemente del apetito que tengas, tu cuerpo necesita recibir nutrientes de forma constante para entrar en un ritmo metabólico adecuado. Eliminar calorías necesarias al suprimir un alimento, puede resultar en fatiga y desnutrición.

De repente me siento irritable y de mal humor. ¿qué pasa?

Estás cambiando de alimentación y de hábitos. Tu cuerpo necesita tiempo para ajustarse. No te preocupes, es pasajero. Tranquilízate pensando que estás tomando la mejor decisión, eliminando las impurezas y brindándole a tu cuerpo un merecido descanso.

¿Por qué son tan importantes los primeros tres días del Reto?

Los primeros tres días tu cuerpo se desintoxica. Para la mayoría, esta transición es muy fácil y se sentirán con más energía y mejor nutridos. Sin embargo, existe la posibilidad de tener un ligero dolor de cabeza o mayor evacuación sin dolor, como consecuencia natural de un proceso de limpieza corporal. Se sugiere tomar mucha agua para apoyar el proceso de eliminación de toxinas.

Después de los primeros tres días, tu cuerpo se acostumbra a recibir nutrición esencial y a la cantidad de alimento que necesita para funcionar bien. Es importante escuchar a tu cuerpo y darle lo que pide siempre que sea nutritivo y saludable.

¿Qué tan importante es hacer ejercicio al inicio del Reto?

El ejercicio es fundamental en una vida saludable. Sin embargo, se recomienda que en los primeros 3 días, mantengas tu actividad física normal. A partir del 4to día, podrás incrementar tu ejercicio regular o en caso de no hacerlo, iniciar con 30 minutos 3 veces por semana. Para mantener un peso saludable el 80% es nutrición y el 20% ejercicio. A medida que aumentes tu ejercicio y mejores tu nutrición tendrás mejores resultados.

Algunos días me da más hambre que otros. ¿qué puedo hacer?

Todo régimen de alimentación nuevo requiere un tiempo de ajuste. El cuerpo pasa por un periodo de purificación y adaptación al nuevo régimen que se puede manifestar de diferentes formas y durar de uno a cinco días.

Toma mucha agua y siempre mantén en el refrigerador opciones saludables, y bajas en calorías para comer. Ejemplo: pepinos y jícama, ensalada, sopa de verduras, etc.

Si es hora de tu snack y no tienes fruta a la mano, puedes tomar media porción de SHAKE ME!™

Sigo haciendo el reto después de las semanas iniciales y noto que ahora bajo de peso a un ritmo más lento. ¿Estoy haciendo algo mal? ¿Debo cambiar algo?

No te preocupes, la pérdida de peso a veces ocurre en segmentos. Tu cuerpo se va adaptando a las nuevas circunstancias y tiene etapas de “estabilización”.

Asegúrate de ir al baño al menos una vez al día. También, puedes promover mayor pérdida de peso incrementando tu nivel de ejercicio y tomando más agua.

¿Cuántas veces al día puedo tomar POWER ME!™?

Puedes tomar POWER ME!™ hasta dos veces al día, dependiendo de tu sensibilidad a la cafeína y tu ritmo de vida. Si eres sensible a la cafeína, puedes servirse media porción. **Las personas intolerantes a la cafeína, así como mujeres embarazadas o lactando, y los niños no deben consumir POWER ME!™.**

¿Qué puedo hacer si me siento estreñado?

Puedes tomar un CLEANSE ME!™ adicional a media mañana o como agua fresca con tus alimentos (hasta 2 porciones al día). Incrementa las porciones de verduras en tu comida libre. Por último, asegúrate de tomar mucha agua.

Ya había bajado de peso y subí. ¿qué pasa?

Es normal que nuestro peso varíe en ocasiones debido a cambios cíclicos en nuestro cuerpo: nivel de evacuación intestinal, retención de líquidos o cambios hormonales. Seguramente, notarás que tus resultados de talla se mantienen más constantes.

¿Por qué no puedo tomar alcohol?

Obtendrás mejores resultados del Reto si lo evitas. El alcohol elimina toda la bacteria saludable de nuestro cuerpo, ocasiona deshidratación, afecta las glándulas suprarrenales, dificulta la desintoxicación del hígado, alimenta la levadura intestinal, y contiene conservadores que a menudo se obtienen del trigo y maíz.

Sabiendo esto, estarás mucho mejor con un vaso de agua mineral con medio limón exprimido mientras disfrutas de tu vida social. Lo más importante es que no te genere estrés el dejar de tomar alcohol. En ocasiones utilizamos el alcohol para suplir alguna necesidad emocional o por presión social. Piensa en este "descanso" del alcohol como un regalo a tu hígado y una oportunidad para aprender más de quién eres y lo que quieres.

Tengo una condición médica. ¿Puedo hacer el reto VIVRI™?

Desafortunadamente, no podemos responder a preguntas sobre una condición de salud específica o medicamentos. Tu Líder VIVRI™ y equipo pueden comentar sobre la importancia de una buena nutrición, beneficios de los productos y efectividad del sistema pero no relacionarlo con una condición específica.

Te sugerimos que revises detalladamente las etiquetas de cada producto junto con tu médico o nos envíes un correo electrónico a info@VIVRI.com para que nuestro equipo Médico-Científico VIVRI™ responda a tus preguntas.

Nuestra declaración general es la siguiente: Los productos VIVRI™ no curan, diagnostican, ni previenen enfermedades.

LA MEJOR VERSIÓN DE TI

CLICK HERE TO ENTER

www.VIVRI.com