

UNA TOMA MODERNA PARA UN ESTILO DE VIDA ATEMPORAL

EL PLAN B-FIT



¿Listo para un nuevo tu?

¿Estás listo para alcanzar tu peso ideal con un nuevo régimen que te hará sentir tan bien como te verás?
¡Bienvenido a B-FIT! Estamos muy contentos de que hayas decidido comprometerte con tu salud.
Simplemente sigue este plan para lograr tus objetivos. ¡Recuerda tomar unas fotos del “antes”, porque no vas a creer los resultados al final de este viaje!



Iniciemos

Piensa en positivo. Muy a menudo, comenzamos un plan sintiendo que nos estamos privando de algo, lo cual puede prepararnos para el fracaso desde el inicio. Para tener éxito, presta atención a tu proceso mental y, en lugar de ver el sistema de forma negativa, entrena tu mente para asociar esta experiencia con algo positivo.

Encuentra Apoyo

Habla con tu familia o con la persona que te compartió este programa sobre tu camino. Hazles saber que vas a cambiar tus hábitos de alimentación y ejercicio, para que puedan apoyarte en lugar de desanimarte en tu decisión de transformar tu estilo de vida hacia una versión más saludable de ti mismo.

Encuentra tu Porque

El éxito, en cualquier área, depende del valor y el significado que le des. ¿Por qué estás emprendiendo este camino hacia una mejor salud? Encuentra una razón que te motive a comprometerte de verdad: ya sea para vivir una vida plena y enfocada en la longevidad, para dar un buen ejemplo de salud a tus hijos, o para lucir y sentirte bien en un evento que se aproxima. Esa razón será tu motor en los días difíciles,

Ningún “por qué” es insignificante, pero cuanto más significativo sea para ti, mayores serán tus probabilidades de éxito.

Sabemos que los primeros días serán los más difíciles.
Mantén tu objetivo final en mente... ¡tú puedes lograrlo!



!0 Tips para un cambio significativo

1

Enfocate en cambios de estilo de vida saludable

2

Establece metas realistas y alcanzables

3

Establece una meta que no tenga que ver con peso

4

Realiza actividades rutinarias con ejercicio

5

Haz que comer sano sea una actividad diaria

6

Asegúrate de seguir hábitos que puedas cumplir

7

Tomate tu tiempo y establece hábitos lentamente

8

Apóyate en amigos y familia

9

Llena tu cocina de la comida necesaria para iniciar

10

Selecciona una fecha de inicio especial



Tu plan diario

Entendemos que cada persona tiene una rutina diaria diferente según su estilo de vida. Por eso, lo siguiente está pensado como una guía general para ayudarte a comenzar.

Al despertar

Bebe al menos 8 oz (aprox. 240 ml) de agua pura en cuanto te despiertes para rehidratar tu cuerpo. Después de hidratarte, puedes disfrutar tu café o té favorito.

Desayuno

Sigue las pautas de la dieta B-FIT. Mantente hidratado durante toda la mañana con agua pura.

Media Mañana

Sabemos que este cambio en tu rutina puede hacer que sientas menos energía de lo habitual. ¡Toma EDGE, el impulso perfecto de energía!

Mediodía

Consume Amalaki y Vibe.

30 Minutos Antes del Almuerzo

Toma un sobre de B-FIT 30 minutos antes de comer. B-FIT debe tomarse con agua.

Almuerzo

Sigue las pautas de la dieta B-FIT. Mantente hidratado durante toda la tarde.

Cena

Sigue las pautas de la dieta B-FIT.

30 Minutos Antes de Dormir

Consume Dream.

Tips rápidos para el éxito

Elige un día a la semana en el que te permitas comer lo que quieras. No se trata de excederte, ya que no quieres deshacer todo el esfuerzo que hiciste durante la semana.

El objetivo es que, con el tiempo, no sientas el deseo de consumir demasiados alimentos poco saludables, pero sabemos que están por todas partes y queremos que te sientas exitoso cada día, incluso si no sigues el programa al 100%.

Incluir algunas comidas de gusto ocasionales puede ayudarte a no rendirte ni sentirte frustrado. ¡Esto se trata de equilibrio, no de perfección!



Enfoca tu ventana de alimentación

Una herramienta poderosa para maximizar la pérdida de peso es prestar atención no solo al tipo de alimentos que consumes, sino también al momento en que los consumes. A esto comúnmente se le llama ayuno intermitente, pero preferimos llamarlo ventana de alimentación, para enfocarnos en cuándo comer en lugar de en cuándo no comer.

La mayoría de nosotros estamos acostumbrados a comer desde que nos despertamos hasta justo antes de acostarnos. Esto puede significar que consumimos alimentos durante unas 16 horas de las 24 del día, dejando muy poco tiempo para que el cuerpo acceda a sus reservas de grasa como fuente de energía. Al reducir esta ventana de tiempo, le das a tu cuerpo más horas al día para quemar la energía almacenada, lo que puede favorecer la pérdida de peso.

Empieza por observar honestamente cuántas horas al día estás comiendo, desde el desayuno hasta tu último bocado antes de dormir. Luego, reduce ese rango en 2 horas al iniciar tu proceso. Cada semana, recorta otras 2 horas, hasta alcanzar la meta deseada de 8 horas al día. El objetivo es consumir todas (o casi todas) tus comidas y refrigerios dentro de una ventana de 8 horas. No es necesario hacerlo de golpe; puedes avanzar gradualmente mientras tu cuerpo se adapta.

Reducir tu ventana de alimentación no es esencial para todos, pero sí es una herramienta valiosa que muchas personas encuentran útil para controlar los antojos, reducir el apetito y alcanzar sus objetivos de peso más rápidamente.

Por ejemplo: si disfrutas tu desayuno a las 10:00 a.m., intenta terminar tu cena antes de las 6:00 p.m. Para obtener mejores resultados, recomendamos no comer nada después de las 7:00 p.m.



El sueño importa

La falta de sueño puede afectar negativamente tu metabolismo y ralentizar tus resultados en la pérdida de peso. Los adultos necesitan al menos siete u ocho horas de sueño para mantener un metabolismo saludable. Dormir bien es fundamental para alcanzar tus metas de pérdida de peso.

Cuando no descansamos lo suficiente, nuestro cuerpo produce una hormona llamada grelina, que aumenta el hambre y nos lleva a comer en exceso. En cambio, niveles saludables de sueño ayudan a que el cuerpo produzca leptina, una hormona aliada en la pérdida de peso que controla los antojos y reduce el apetito.

Al equilibrar estas hormonas y disminuir los niveles de estrés, será mucho más fácil eliminar la grasa acumulada, alimentarte de forma más saludable y sentir la energía que has estado buscando.

Ejercicio

Intenta realizar entre 30 y 60 minutos de actividad física moderada al menos tres veces por semana. Puedes dividir el ejercicio en bloques tan cortos como de 10 minutos. Haz lo que se sienta bien para ti.

Hacer ejercicio a primera hora de la mañana, cuando tu cuerpo está en estado de ayuno, puede ser muy beneficioso para tus objetivos de pérdida de peso. Estudios han demostrado que las personas pueden quemar hasta un 20% más de grasa corporal al ejercitarse en la mañana con el estómago vacío. Cuando haces ejercicio, tu cuerpo libera hormonas como la dopamina y las endorfinas en el cerebro, que te hacen sentir feliz. Además de generar estas sustancias que te hacen sentir bien, el ejercicio también ayuda al cerebro a eliminar químicos relacionados con el estrés y la ansiedad.

Tips

- *Establece metas inteligentes*
- *Encuentra un amigo*
- *Cambia tu rutina*
- *Ejercítate en periodos cortos*

Sea lo que sea que decidas hacer, no pienses en el ejercicio como una tarea más en tu lista de pendientes. Encuentra una actividad que disfrutes y hazla parte de tu rutina diaria.

