

Pack Lipo 2D

beauty treatment

Lipo 2D son unos cómodos Packs Post-Sesión de tratamiento en cabina, con producto para una dieta completa de 2 días. Pensados para reforzar y aumentar los efectos de una sesión de tratamiento, especialmente cavitación o radiofrecuencia

La Dieta

	Día 1	Día 2
Desayuno	Bebida de capuchino + Infusión o café (con edulcorante)	Bebida de capuchino + Infusión o café (con edulcorante)
Media Mañana	Barrita de chocolate low sugar	Gofre de limón
Almuerzo	Verdura permitida + Tortilla de champiñones + infusión (edulcorante)	Verdura permitida + Crema de espárragos + infusión (edulcorante)
Merienda	Gofre de limón	Barrita de chocolate low sugar
Cena	Verdura permitida + Crema de espárragos + infusión (edulcorante)	Verdura permitida + Tortilla de champiñones + infusión (edulcorante)

Verdura libre: Apio, acelgas, brócoli, brotes de soja, canónigos, calabacín, pepino, berros, endivias, lechuga, espárragos, espinacas, pimiento verde, rábanos, champiñones.

Verdura Controlada (aprox. 200g diarios): Berenjena, calabaza, cebolla, col, coliflor, col de Bruselas, judía verde, nabo, puerro, tomate.

Se recomienda alternar verduras cocidas y verduras crudas en las diferentes comidas.

Verdura a evitar: Alcachofa, maíz, zanahoro

Alimentos totalmente excluidos: pan, pasta, patata, harinas, sémola, maicena, cereal, bebidas alcohólicas, zumos de fruta y azúcar.



Métodos de Preparación

Los siguientes métodos son consejos prácticos para consumir de diferentes maneras los productos de tu **Pack Lipo D**

Las Cremas

Diluir el contenido del sobre en la coctelera con la cantidad indicada de agua fría, y calentarlo, sin llegar a hervir.

Cómo consumirla:

Calentar la crema y comer con las verduras por separado.

Añadir las verduras a la crema y comerlo como plato único.

Añadir la crema a una sopa casera hecha con las verduras, así la crema no será tan espesa.

Utilizar la crema como salsa.

Ejemplo de salsa de pollo: diluir el contenido de un sobre de crema con 100ml de agua fría y calentarlo. Preparar un plato de escalibada y extender la salsa por encima.

Las Tortillas

Colocar 100ml de agua fría en una coctelera. Añadir el contenido del sobre y agitar. Colocar la preparación en una sartén antiadherente bien caliente. Darle la vuelta a media cocción. Se puede adornar con unos champiñones.

Las Bebidas

Diluir el contenido de un sobre en la coctelera en 200ml de agua fría y mezclarlo hasta obtener una absoluta disolución.

Cómo consumirlas:

Las bebidas se pueden consumir frías o calientes.

Adaptando la cantidad de agua se puede modificar el espesor. Si deseamos una consistencia parecida a un batido añadiremos menos cantidad de agua.

Para aumentar el aroma, un vez diluidas, ponerlas 10 minutos en la nevera.

Algunos consejos

Procura beber entre 1,5 y 2 litros de agua diarios (de 6 a 8 vasos de agua), repartidos durante todo el día. El agua puede ser natural, con gas o bien en infusión.

Las cocciones más recomendadas son aquellas que precisen poco aceite tipo hervido, vapor, papillote, brasa, puré, sopas y caldos, escalibada, en crudo, etc.

Para condimentar se puede utilizar sal, pimienta, vinagre, condimentos deshidratados como ajo, cebolla, perejil, orégano. El aceite recomendado es de 2 cucharadas soperas diarias, que se pueden utilizar para hacer vinagreta con zumo de limón. Quedan excluidas las salsas.

La cena intentaremos hacerla 2 horas antes de acostarnos y tiene que ser más ligera que el almuerzo.

No nos podemos saltar ninguna comida, aunque tengamos que comer sin apetito, todas son igual de importantes. Lo ideal es comer cada 3 horas aproximadamente, así nuestro organismo está activo constantemente.

Se recomienda practicar actividad física moderada (caminar de forma ligera, pasear en bicicleta, nadar) de 1 a 3 veces por semana.

Una vez terminados los 2 días de dieta aconsejamos llevar una alimentación variada y equilibrada, evitando las comidas grasientas y con gran contenido en azúcares. Evitar las comidas copiosas y las bebidas alcohólicas. Evitar picar entre horas para conseguir estabilizar y mantener el peso conseguido.

