

"PLAN DE ATAQUE RIVIERA MAYA"

¡Ponte en forma en 15 días y luce tipo estas vacaciones!

Hemos elaborado un plan de choque muy sencillo que todo el mundo será capaz de realizar.

Nuestro único objetivo es llegar a la meta de forma fácil, rápida y eficaz, pero sin dejar de cuidar nuestra salud y belleza desde el primer momento.

Para trabajar tu motivación y hacer el plan nutricional correctamente sin que apenas te cueste esfuerzo empieza realizando este ejercicio. No dejes de hacerlo, te aseguro que los resultados serán mejores y apenas te darás cuenta de los cambios positivos que están ocurriendo en tu vida, confía en el poder de tu mente y en ti misma:

- Lo primero que quiero que hagas es que busques una foto de un paisaje de la Riviera maya, la imprimas y la pegues en tu nevera.
- Después necesito que busques un hueco en tu ajetreada agenda y te detengas 20 minutos a hacer el siguiente ejercicio:

Túmbate o ponte cómoda. Cierra los ojos y visualízate en la Riviera maya (En el paisaje de la foto) con un bañador precioso y colorido que te has comprado para la ocasión y disfrutando de un sabroso cóctel con el que celebras lo bien que te encuentras en esos momentos contigo misma.

Escucha las olas de fondo, la suave melodía mexicana del chiringuito de la playa y sonríe, porque estas allí y en estos momentos todo te da igual, te encuentras mejor que nunca y te sientes guapa y esbelta como nunca.

- Después de este maravilloso ejercicio, que puedes hacer siempre que quieras. Búscate una libreta y escribe bien grande en la primera página "La Riviera Maya me espera" y quiero estar espléndida para disfrutarla. Escribe cada día de la dieta cómo te sientes, los cambios que vas haciendo en tu vida y si algún día ves que flojeas, vete a la primera página léela mira la foto de la nevera y dedica otros 20 minutos a soñar. Te aseguro que la mente es muy poderosa y podemos conseguir lo que deseamos si lo visualizamos. Nuestro cerebro no diferencia entre ficción y realidad e imaginarte allí, te ayudará a tener la sensación de que ya lo has conseguido.

Desde el primer momento es fundamental que te tengas claro dos principios básicos para conseguir tus objetivos:

1. Estar activa y moverte más para quemar calorías más rápido.
2. Realizar la dieta teniendo a los Batidos Wellness como tus mejores aliados para no pasar hambre y conseguir tus objetivos.

1. ¿Qué puedo hacer para quemar más calorías?

Es importante que estos 15 días te propongas aumentar tu actividad física. Para ello te propongo alguna actividad que puedes realizar. Debes hacerla al menos 4 días a la semana. Elige la que más se adapte a tus posibilidades y gustos:

- Caminar 60 minutos. No vale ir viendo escaparates, caminar rápido supone andar al menos... km
- Nadar 45 minutos.
- Apuntarse a una clase de Pilates, aeróbic, step, tonificación.
- Combinar 20 minutos de carrera (Se puede realizar en una cinta de correr) con 30 minutos de ejercicios para tonificar abdominales, glúteos, muslos y brazos.
- Si tienes cerca de casa un centro que tenga plataformas vibratorias y en el que realicen un programa orientado de ejercicios, puede ser una buena idea apuntarte a él. Este ejercicio lo realizarás 3 días a la semana y otros dos días caminarás 60 minutos.

Cualquier otro deporte que te guste puede ser una buena alternativa, lo importante es que lo realices 4 veces a la semana y con una duración de entre 30 a 60 minutos.

2. ¿Cómo debo de comer para conseguir mis objetivos?

A continuación te presentamos un plan nutricional de dos semanas. La metodología esta vez es la siguiente: Tendrás una pauta para los lunes, miércoles, viernes y sábados y otra para los martes, jueves y domingos. Es importante que las vayas intercalando y las realices de esa manera.

En la primera semana se consumen 4 batidos al día y en la segunda 2, por lo tanto es imprescindible que antes de comenzar realices tu pedido Wellness y así estar bien preparado para poder realizarlo correctamente.

PLAN NUTRICIONAL PRIMERA SEMANA (4 Batidos al día)

Tienes dos tipos de pauta para la semana, las vas a ir intercalando, de esta manera tendrás más variedad en tu dieta y comerás de todo. Además los días marcados en rojo están diseñados para regular el tránsito intestinal, algo fundamental para conseguir buenos resultados.

Lunes- Miércoles- Viernes - Domingo

Desayuno:

Batido Natural Balance diluido en 150ml de leche desnatada. Una pieza de fruta fresca.

No olvides tomar tu Wellness Pack después del desayuno

Media mañana:

Batido Natural Balance diluido en 150ml de agua

Comida:

Pauta dietética principal: Verduras en ensalada + Carne blanca o pescado

Lunes	Miércoles	Viernes	Domingo
Ensalada de rúcula, tomate y cebolleta aliñada con aceite y limón	Ensalada de escarola, granada, kiwi y tomatitos cherry aliñada con aceite y limón	Ensalada de canónigos, tomate y champiñones crudos aliñada con aceite y vinagre de manzana	Hojas de endivia rellenas de tomate rallado, aceite de oliva, tomillo y albahaca
Pollo al limón 1/4 pollo (peso bruto) 50 g patata Jugo de limón 1 cucharada postre de aceite de oliva Sal, pimienta y orégano	Salmón al cava Rodaja de salmón. Un vasito de cava o vino blanco. Pepinillo. Eneldo. Sal Limón.	Pechuga de pavo con pimiento 100 g pechuga de pavo 80 g pimiento rojo 1 cucharada postre de aceite de oliva Sal, pimienta y orégano	Pez espada en adobo. Filete de pez espada. Media cebolla. Media cabeza de ajo Pimentón, ajo y perejil Limón
Preparación Pelar la patata y cortarla en rodajas finas. Preparar el pollo retirándole la piel y eliminando la grasa visible. Preparar la condimentación mezclando la sal, el jugo de limón, el orégano, la pimienta y el aceite. Colocar el pollo en una fuente y rociarlo con una parte del condimento, separando la otra parte para las patatas. Colocar el pollo en el horno y cocer durante unos 45 minutos. En los últimos 20 minutos, añadir las patatas, rociar con el jugo del pollo y con el resto de condimento.	Preparación Se prepara una salsa con el vasito de cava o vino, los pepinillos, el eneldo y el limón, se tritura todo y se echa sobre el salmón. Se cocina en el horno o en el microondas (siempre tapado).	Preparación Lavar el pimiento y cortarlo en tiras. Cocinar a la plancha el filete de pavo con el aceite y las tiras de pimiento. Condimentar con la sal, la pimienta y el orégano.	Preparación Se pica bien el ajo y la cebolla, se la añade pimentón, ajo y perejil. Se deja el pescado en este adobo y un chorrito de limón durante dos horas. Luego se asa al horno (tapado) o al microondas

Merienda:

Batido Natural Balance diluido en 150ml de agua y 2 tortas de arroz inflado bajo en sal

Lunes	Miércoles	Viernes	Domingo
Berenjenas rellenas de verduras Ingredientes 100 g berenjena 30 g cebolla 1 rama de apio 30 g tomate 30 g calabacín 5 g queso rallado 1 cucharada postre de aceite de oliva Sal	Alcachofas al limón Ingredientes 2 alcachofas Jugo de 1 limón 1 cucharada postre de aceite de oliva Sal y pimienta	Coliflor al ajo arriero 300gr de coliflor 2 dientes de ajo 1 cucharada de aceite 1 cucharadita de pimentón 1 chorrito de vinagre Una pizca de sal	Lombarda rehogada. 200gr de lombarda. 1 cebolla. 1 diente de ajo Vasito de vino blanco
Preparación Lavar la berenjena, quitarle el tallo y cortarla por la mitad. Cocerla durante 15 minutos en agua ligeramente salada. Picar muy finos la cebolla, el apio, el calabacín y el tomate. Poner el aceite en una sartén antiadherente y saltear el apio. Escurrir la berenjena y quitarle la pulpa. Mezclar la pulpa con las otras verduras y volver a rellenar la berenjena. Espolvorearla con el queso rallado y gratinarla en el horno a alta temperatura hasta que se dore.	Preparación Poner las alcachofas en una bandeja de horno. Mezclar el jugo del limón con el aceite y verterlo por encima de las alcachofas. Salpimentar y ponerlo en el horno precalentado durante 20 minutos.	Preparación Primero cocer la coliflor entre 15 y 20 minutos (dependiendo del gusto de cocción) y apartar del fuego. Después en una sartén dorar unos ajitos y echar una cucharadita de pimentón, retirar rápido para que no se quemé. Añadir a esto un poco del caldo de la cocción de la coliflor y un chorrito de vinagre; por último poner la coliflor en una fuente y verter la mezcla sobre ella.	Preparación Trocear una lombarda y una cebolla. Echar en la sartén un poquito de aceite (pintar con una brocha) y un diente de ajo troceado, cuando esté caliente echar la lombarda y la cebolla y rehogar durante 5 minutos, después rociar con vino blanco y tapar otros 5 minutos, quitar del fuego cuando este cocinado y según el gusto de dureza.

Cena:

Batido Natural Balance antes de cenar

Pauta dietética principal: Plato de verduras cocinadas

Martes- Jueves- Sábado**Desayuno:**

Batido Natural Balance diluido en 150ml de leche desnatada con 3 cucharones de Allbran o salvado de trigo.

No olvides tomar tu Pack Wellness después del desayuno

Media Mañana:

Un zumo de dos naranjas.

Comida:

Batido Natural Balance 30 minutos antes de la comida

Pauta dietética: Legumbres con verdura

Martes	Jueves	Sábado
<p>Lentejas con verduras</p> <p>Ingredientes 60 g lentejas (peso cocido) 125 g tomate 60 g cebolla 40 g zanahoria 60 g judías verdes 60 g puerros 1 diente de ajo 1 cucharada sopera de aceite de oliva, Sal</p> <p>Preparación • Picar la cebolla muy fina y sofreírla en una sartén antiadherente con 1 cucharada sopera de aceite. Cuando esté algo dorada añadir el ajo picado y la zanahoria en trocitos pequeños. • Seguir sofriendo un rato y añadir el tomate rallado y las verduras cortadas en trocitos, una cucharada de pimentón y la sal. Freír durante 10 minutos. • Escurrir las lentejas, añadir las al sofrito y dejar hervir lentamente 30 minutos. Debe quedar caldoso.</p>	<p>Garbanzos al romero 60gr de garbanzos secos 150gr de repollo 100gr de espinacas 1 cuchara de aceite de oliva 1 cuchara de perejil picado 1 cuchara de romero picado 1 cuchara de aceite de romero Zumo de medio limón</p> <p>Preparación Ponga a cocer los garbanzos en agua. También se pueden utilizar los garbanzos previamente precocidos. En una sartén rehogue las verduras picadas 5 minutos. Añada las especias, el limón y los garbanzos y rehogue durante 5 minutos más.</p>	<p>Ensalada de judías blancas 60gr de judías blancas Un tomate Escarola Un pepino Una zanahoria Media cebolleta Medio pimiento rojo Una cucharada de aceite de oliva virgen extra Una cucharadita de vinagre de Módena Una cucharadita de mostaza Dijon El zumo de medio limón Una cucharadita de miel</p> <p>Preparación Cocer las judías blancas Picar bien todas las verduras. Mezclar el aceite, vinagre, la mostaza, el limón y la miel para hacer la vinagreta. Preparar la ensalada juntando todos los ingredientes.</p>

Merienda:

Batido Natural Balance diluido en 150ml de agua

Cena:

Batido Natural Balance 30 minutos antes de la cena

Después del batido tomar una de las tres opciones:

- **Tortilla de un huevo con cebolla picada y taquitos de calabacín.** Rehogar previamente la verdura. Mezclar con el huevo y cuajar la tortilla.
- **Acelgas rehogadas con un huevo duro:** Cocer el huevo y picarlo. Rehogar las acelgas con el huevo en una sartén.
- **Revuelto de un huevo y setas variadas:** Rehogar previamente las setas en la sartén, estrellar el huevo y revolver en la sartén.

(No exceder el consumo de los tres huevos prescritos a la semana)

PLAN NUTRICIONAL SEGUNDA SEMANA (2 Batidos Natural Balance al día)**Lunes- Miércoles- Viernes - Domingo****Desayuno:**

Dos biscotes integrales con una terrina de queso fresco y una cucharadita de mermelada sin azúcar

No olvides tomar tu Pack Wellness después del desayuno

Media mañana:

Batido Natural Balance diluido en 150ml de agua

Comida:

Pauta dietética principal: Verduras en ensalada + 2 días de legumbres, 2 día de carne

Lunes	Miércoles	Viernes	Domingo
Ensalada de escarola con rabanitos aliñada con aceite y vinagre de manzana	Ensalada de zanahoria y apio rallados aliñados con aceite y limón	Ensalada de pepino y tomate en rodajas aliñados con aceite, sal y orégano	Ensalada de espinacas con tomatitos cherry aliñada con aceite, vinagre de Módena y mostaza Dijon
<p>Hamburguesas de garbanzos 60g.de garbanzos Una zanahoria rallada Un puerro mediano Medio pimiento verde y medio rojo Salsa de soja Harina de trigo integral Una cebolla pequeña.</p> <p>Preparación Picar las verduras en trozos muy pequeños y saltear. Escurrir los garbanzos cocidos, mezclar lo salteado con los garbanzos y machacarlo todo con un tenedor, formar las hamburguesas, pasar por la harina y hacer a la plancha</p>	<p>Filete de ternera con champiñones 130 g filete de ternera 80 g champiñones 30 g cebolla 1 cucharada postre de aceite de oliva Sal, vinagre, perejil picado y eneldo</p> <p>Preparación Cortar el filete de ternera en tiras. Pelar la cebolla y picarla. Rehogarla en el aceite. Añadir las tiras de ternera y remover suavemente. Lavar los champiñones y añadirlos a la preparación, removiendo. Condimentar al gusto y servir caliente.</p>	<p>Judías pintas con verduras 60gr de judías pintas Medio pimiento rojo Un trozo de calabaza Una cebolla 2 dientes de ajo Una cucharadita de pimentón Una cucharadita de polvo de curry</p> <p>Preparación Trocear las verduras y pelar los ajos. Rehogar las verduras con 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra 5 minutos. Echar las judías en la olla, las especias y cubrir de agua. Cocer hasta que estén bien cocinadas las judías.</p>	<p>Pollo a la naranja. 1 naranja. 1 pechuga de pollo. Media cebolla.</p> <p>Preparación: Trocear la pechuga y picar la cebolla, hacerlas a la plancha vuelta y vuelta. Batir el zumo de la naranja con una pizca de sal y una cucharadita de aceite de oliva. Echar la salsa sobre el pollo y dejar cocer durante 8 minutos.</p>

Merienda:

Batido Natural Balance diluido en 150ml de agua y 2 tortas de arroz

Cena:

Pauta dietética principal: Pescado blanco o azul

Lunes	Miércoles	Viernes	Domingo
<p>Lenguado al vapor 200 g filete de lenguado (peso bruto) 100 g patata Jugo de limón Sal y pimienta</p> <p>Preparación Pelar la patata, cortarla en finas rodajas y hervirla en 200 ml de agua con sal durante unos 20 minutos. Cuando la patata lleve 15 minutos de cocción añadir el filete de lenguado. Tras 5 minutos, retirarlo todo, rociar el lenguado con el jugo de limón y servir caliente. Este plato también puede cocerse en el microondas.</p>	<p>Filetes de gallo al horno 150 g filetes de gallo 50 g pimiento 1 cucharada soperas de salsa de tomate 40 g cebolla 1 limón 2 cucharadas soperas de Jerez 1 cucharada postre de aceite de oliva Sal, pimienta y perejil</p> <p>Preparación Poner la cebolla y el pimiento cortados en rodajas en una fuente con sal, pimienta, aceite y el Jerez. Meterlo tapado en el horno a temperatura fuerte. Cuando esté bien hecho, añadir salsa de tomate y los filetes de gallo, limón y perejil. Dejarlo 5 minutos más en el horno.</p>	<p>Trucha encebollada 150 g trucha 60 g cebolla 50 cl vino blanco seco 1 cucharada postre de aceite de oliva Sal y pimienta</p> <p>Preparación Limpiar la trucha, ponerla en una fuente de horno con el aceite y añadir la cebolla cortada en aros. Añadir la sal y la pimienta al gusto y el vino blanco. Ponerla en el horno o en el microondas hasta que se haga.</p>	<p>Rape con jamón 150 g rape 20 g jamón del país 1 cucharada postre de pan rallado 1 cucharada postre de aceite de oliva Jugo de limón</p> <p>Preparación Colocar el rape en una fuente de horno con el jamón por encima. Si la loncha de jamón es muy fina, se puede enrollar el rape y sujetarlo con un palillo. No añadir sal al rape (la sal del jamón ya lo condimenta). Rociar con el jugo de limón y el aceite. Espolvorear con el pan rallado. Colocar en el horno precalentado y cocer durante unos 10 minutos</p>

Martes- Jueves- sábado

Desayuno:

Batido Natural Balance diluido en 150ml de leche desnatada con 3 cucharones de allbran o salvado de trigo

No olvides tomar tu Pack Wellness después del desayuno

Media Mañana:

Una pieza de fruta fresca (Kiwi, naranja, manzana o piña)

Comida:

Pauta dietética principal: En estos tres días se alternarán 2 días de arroz integral y 1 día de pasta integral cocinadas de forma sana y natural con verduras y pescados o carnes magras.

Martes	Jueves	Sábado
Arroz caldoso con pollo y verduras 1 taza de arroz integral 3 tazas de agua 2 muslitos de pollo ½ Pimiento, Izanahoria, ½ cebolla, 60gr de judías verdes y 50gr de guisantes. Media cucharadita de azafrán. 1 diente de ajo Preparación Primero dorar el pollo en una sartén (con muy poco aceite) y retirar en un papel de cocina para que coja la grasa. Poner en una cazuela el pollo, el diente de ajo y echar el agua encima, salpimentar y echar el azafrán y una cucharada de aceite de oliva virgen; llevarlo a ebullición y una vez esté hirviendo echar el arroz y las verduras. Dejar unos 20 minutos cociendo.	Espaguetis integrales a la marinera 70gr de espaguetis 60gr de gulas 6 Gambas 1 cebolla 2 dientes de ajo 2 cucharadas de aceite de oliva virgen Un vasito de vino blanco 1 guindilla Preparación Cocer los espaguetis previamente. En una sartén rehogar la cebolla picada, las gambas cocidas y las gulas con los ajos, el vino blanco y la guindilla. Finalmente mezclar el sofrito con los espaguetis.	Arroz integral con calamares al curry 1 taza de arroz integral 2 tazas de agua 80gr de cintas de calamar Una cebolla Un trozo de calabaza Una cucharadita de pasas 1 cucharada de polvos de curry 1 diente de ajo Preparación Primero dorar los calamares, la calabaza en daditos y la cebolla picada en la sartén (con muy poco aceite) y retirar. Poner en una cazuela los calamares, la cebolla, la calabaza, el diente de ajo, las pasas y echar el agua encima, salpimentar y echar el curry y una cucharada de aceite de oliva virgen; llevarlo a ebullición y una vez esté hirviendo echar el arroz. Dejar unos 20 minutos cociendo.

Merienda:

Un yogurt desnatado de sabores o natural sin azúcar o un **Batido Natural Balance**

Acompañarlo con una pieza de fruta fresca.

Cena:

Pauta dietética principal: Huevo, pescado o pollo

Martes	Jueves	Sábado
Tortilla de calabacín y cebolla Media cebolla Medio calabacín Un huevo entero Una cucharadita de curry Una cucharada de aceite de oliva y sal al gusto Preparación Cortar la cebolla y el calabacín en taquitos, ponerlos en un cuenco y rociar con una cucharada de aceite de oliva. Cocinar en el microondas hasta que queden bien blanditos (15-20 min). Mezclar con el huevo y el curry y cuajar la tortilla en la sartén	Revuelto de taquitos de pavo Un huevo entero 60gr de pavo en taquitos 1 Tomate en taquitos Tomillo, albahaca y perejil Una cucharada de aceite de oliva virgen extra Preparación Mezclar en un bol el huevo con las especias y los taquitos de pavo y tomate natural Cocinar en la sartén hasta cuajar el huevo.	Emperador en salsa de cominos 2 filetes de emperador (de unos 180gr) 1 cucharada de aceite una punta de cucharadita de pimentón una punta de cucharadita de cominos 1 diente de ajo 1 cucharada de zumo de limón. Preparación Machacar en un mortero el diente de ajo (se hace mejor con un poco de sal), con el pimentón y los cominos. Añadir la cucharada de aceite y el zumo de limón y volver a machacar hasta formar una pasta.