

EL PROGRAMA PARA BAJAR DE PESO CON AFRICAN MANGO (AFM) ---

www.loseonepoundperday.com



FASE 1

DÍAS 1-2

- Dosis: Comienza con 10 gotas 3 veces al día (más adelante se puede aumentar hasta 20 gotas 3 veces al día si es necesario por cuestiones de hambre). Mantenga la AFM bajo la lengua por 15 segundos antes de tragar. No comer ni beber nada por 30 minutos después de haber tomado la AFM.
- Tomar ½ galón (2 litros) hasta un galón (4 litros) de agua por día. **IMPORTANTE.**
- Comer lo más que pueda hasta llenarse. Puede consumir comida con grasa, azúcar, almidón y todo lo que se le antoje. Mantenga su estómago **LLENO** constantemente (pero no excesivamente) por dos días. Comer bocadillos a media noche si es posible. Concéntrese en grasas más que en azúcares. ¡Disfrute de los helados!

FASE 2

DÍA 3 EN ADELANTE

- Cada mañana, después de orinar o tener una evacuación, asegure de pesarse sin ropa. Anote su peso a diario.
- Para el resto de su dieta, seguirá tomando la AFM de igual forma, aplicándolo bajo la lengua, como el día uno y día dos.
- Siga tomando ½ galón (2 litros) hasta 1 galón (4 litros) de agua todos los días.
- Asegúrese de tomarse fotos antes y después, se impresionará.
- Seguir el horario de alimentación que aparece a continuación.

DESAYUNO

- Tomar las cantidades que guste de agua o té (té verde o de hierbas). Puede tomar café negro (sin leche o crema). Debe esperar una hora después de tomar las gotas para beber café o té verde, debido a su contenido de cafeína.

EL PROGRAMA PARA BAJAR DE PESO CON AFRICAN MANGO (AFM) ---

www.loseonepoundperday.com

- Puede elegir comer una fruta o Tostada Grille.
- Prohibidos: Splenda, NutraSweet, Sweet n Low, o Equal. Pues, contienen sustancias toxicas. Para endulzar puede usar Stevia.

ALMUERZO Y CENA

- Comer 3.5 onzas de una de las siguientes Carnes: Res baja en grasa, ternera, búfalo, pechuga de pollo sin piel, pavo para sánduches, (procure que sea bajo en sodio). No se permite otras carnes. La mejor manera de quitar la grasa es cocinar a la parrilla.
Pescado: Tilapia, corvina, pargo, lenguado, langosta o camarón. No se permite: Salmón, atún, o pescado ahumado. Puede sazonar su carne o pescado con medio limón, pimienta blanca o negra, sal marina, ajo, albahaca, perejil, tomillo, mejorana o cualquier especia de su preferencia.
- 2 porciones de 6 onzas al día de ensalada preparada con las siguientes verduras (se puede mezclar): Espinaca, acelga, ramas de remolacha, ensalada verde (de cualquier lechuga), tomate, apio, hinojo, cebolla (cualquiera), rábano, pepinillo, espárrago y repollo. No se permite otras verduras. Puede servírselas crudas al natural, ligeramente cocidas al vapor, o a la parrilla sin aceite. Como aderezos, solo use vinagre de cidra de manzana, jugo de medio limón, y mostaza.
- Tome la cantidad de agua que desee.

Manera alternativa de medir: 6 onzas= la cantidad que cabe en la palma de su mano.

FRUTA: Puede comer 2 porciones de manzana mediana a diario, media toronja, naranja o un puño de fresas (6 grandes o 10 pequeñas). La fruta se puede comer a cualquier hora del día. Quizá prefiera comerse una fruta como desayuno.

CARBOHIDRATOS: Se permiten 2 porciones de Tostadas Grille a diario. 1 porción =2 tostadas.

Prohibidos: Aceite, mantequilla o aderezos fuera de los ya indicados.

PERIODO Y DURACIÓN DE DIETA

- Debe permanecer bajo el plan de dieta el mínimo de 21 días para poder programar la glándula del hipotálamo y no más de 43 días. Después debe dejar la dieta por lo menos

EL PROGRAMA PARA BAJAR DE PESO CON AFRICAN MANGO (AFM) ---

www.loseonepoundperday.com

6 semanas. Procure consumir una dieta de al menos 1500 calorías al día. Cuando termine este periodo podrá comenzar las gotas de AFM por 21-43 días más, si es necesario.

FASE 3

TERMINANDO LA DIETA

- Al terminar con las gotas de AFM, siga el plan de dieta por 3 días más, mientras su sistema aún conserve y esté funcionando con la AFM.. Si no lo hace, es probable que experimentará un aumento de peso.
- Después de esos 3 días, usted podrá volver a consumir una cantidad normal de calorías por 3 semanas, añadiendo grasas poco a poco. Es vital seguir excluyendo alimentos que contengan azúcar refinada e almidón. En las siguientes 3 semanas (semanas 4-6) incluirá azúcares y carbohidratos de forma paulatina.
- ¡Tenga cuidado! Este paso es crítico porque su cuerpo vuelve a programar su metabolismo y la glándula del hipotálamo de acuerdo a su nuevo peso. Mantenga su peso en un rango de 2 libras más o menos de acuerdo al peso alcanzado al finalizar la fase 2 de la dieta. Si gana más de 2 libras, será necesario hacer un día de manzanas y carne. Durante el día comerá dos manzanas, al cenar comerá 3.5 onzas de carne de res baja en grasa con una porción de tomates frescos. Al siguiente día habrá recuperado su peso ideal. Si pesa más de 2 libras menos del peso inicial, comerá una comida adicional ese día (cuidado que no contenga azúcares ni almidones).
- Recuerde que debe seguirse pesando igual como lo hacía bajo el plan de dieta. Si al pesarse a las cinco de la tarde nota que ha aumentado 2 libras, no importa. Lo que importa es su peso por la mañana (después de usar el baño y sin ropa).

QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER

- No se requiere ejercicio para obtener resultados, pero puede que le ayude caminar 30 minutos a diario. No haga ejercicio excesivo, pues le producirá fatiga y apetito excesivo.
- No tome medicamentos sin receta, al menos que sea necesario (consulte con su médico).

EL PROGRAMA PARA BAJAR DE PESO CON AFRICAN MANGO (AFM) ---

www.loseonepoundperday.com

- Si es necesario que tome medicamentos recetados, continúe como su médico le haya indicado (insulina, medicamento para la presión alta, corazón, aspirina, etc.).
- No se falte ninguna de sus comidas.
- Si no está indicado bajo esta hoja de dieta, no lo coma, ni lo beba, ni lo mastique.
- No azúcares ni almidones de cualquier clase.
- Si le falta energía, puede tomar vitaminas que no tienen aceite como base. Vitamina B-6 y B12 en especial
- Se recomienda complementar éste programa con Raspberry Keytone (2-4 al día) para maximizar el efecto de la AFM. Y tomar las gotas de Mantenimiento al terminar el programa. Estos dos productos sirven de gran ayuda en quemar las reservas de grasa y mantener el hambre bajo control.

ANSIAS DE COMER

- Sentir un poco de ansias para comer varía de vez en cuando y de persona a persona, aunque solo dura los primeros días de la dieta. La mayor parte de personas no tendrán ningún problema.
- Las gotas de AFM promueven la movilización de grasa como combustible para el cuerpo, lo cual mantiene estable la glucosa en la sangre durante el día.
- Si nota que le da hambre a la misma hora todos los días, coma una de las frutas permitidas 30 minutos antes de la hora que ha comenzado a sentir ansias. Eso debe dar solución a las ansias.

SI NO ESTÁ BAJANDO DE PESO O SUFRE DE ESTREÑIMIENTO

- Tome sus gotas de AFM como es debido, siga tomando bastante agua, hasta 1 galón (4 litros) y coma 6 manzanas durante el día y nada más. Ningún otro alimento o bebida.
- Podría aumentar su dosis de gotas a 15 o hasta 20 (solo si su peso no ha bajado por 5 días o si necesita controlar mejor el hambre).

EL PROGRAMA PARA BAJAR DE PESO CON AFRICAN MANGO (AFM) ---

www.loseonepoundperday.com

- Podría hacer un día de manzanas con carne (instrucciones bajo "Terminando La Dieta" en la página #1).
- Recuerde seguirse pesando igual como bajo el plan de dieta. Si al pesarse a las cinco de la tarde nota que ha aumentado 2 libras, no importa. Lo que importa, es el peso por la mañana (después de usar el baño y sin ropa).

BALANZA O BÁSCULA DIGITAL DE BAÑO

- Cómprese una balanza o báscula digital de baño. Tendrá que tomar su peso todos los días a la misma hora, antes de desayunar. Es ventajoso tener una balanza exacta y en lo posible una que marque fracciones de peso (libras o kilos).

LAS CREMAS Y POMADAS

- Se recomienda no usar cremas, pomadas, o maquillaje que contengan aceites mientras este bajo el plan de dieta AFM. Si puede encontrar cremas, pomadas, y maquillajes sin aceite, úselos. Esta recomendación es para mejor resultados o si nota que no está bajando por 5 días consecutivos.

FRECUENCIA DE DOSIS

- Es muy importante recordar que todos tenemos distintas tolerancias para todo. Pero por lo general, un promedio de 3 dosis al día es suficiente para comenzar. Algunos notan que después de 15 a 21 días, comienzan a experimentar un poco de hambre. En tal caso, quizás sea necesario añadir un dosis extra al día. Algunas personas requieren hasta 6 dosis al día. Algunos continúan con 3 dosis al día durante los 43 días sin variar. Haga caso a las necesidades de su propio cuerpo, le indicará lo que necesita. **SE RECOMIENDA NO PASAR DE LOS 43 DIAS sin un descanso** (véase "Periodo y Duración de la Dieta" en la página 2).

Exención de Responsabilidad Médica: Se recomienda consultar con su médico antes de comenzar cualquier nuevo programa de bienestar o dietético, o antes de tomar suplementos, productos nutricionales/homeopáticos. Cualquier persona que utiliza el protocolo para GCH (HCG) homeopático/AFM debe consultar con su médico y mantenerlo al tanto de su progreso. www.loseonepoundperday.com no es una organización médica y no ofrece consejo médico o diagnóstico. Usted sigue el protocolo a su propio riesgo, www.loseonepoundperday.com no asume responsabilidad por daños o problemas de salud resultantes de seguir el protocolo de Dr. Simeon, o por el uso de HCG homeopático/AFM WLF.