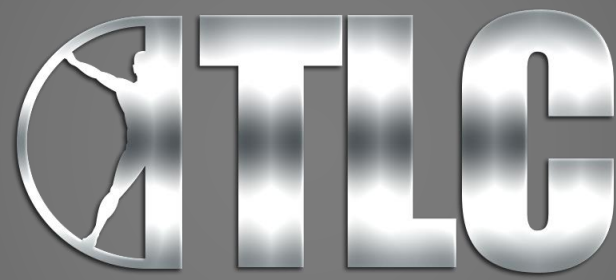


TOTAL LIFE CHANGES  
**RESOLUTION**  
FORMULA No.20



TOTAL LIFE CHANGES  
**MOMENTUM2015**



¡Déjanos quitarte la ansiedad! Con este nuevo producto revolucionario de Total Life Changes RESOLUTION es una Mezcla exclusiva de TLC. Después de extensas pruebas el resultado fue una maquina quemadora de grasa. RESOLUTION es la fórmula perfecta para obtener resultados en 23 días.

Resolution y su programa de 2 etapas apoya los ejercicios cardiovasculares y entrenamientos con pesas los cuales no interfieren con los resultados deseados

Pierde peso rápido y seguro, con pocos cambios en tu rutina diaria. Al usarlo junto con nuestra dieta de 1200 calorías Resolution ayuda a la rápida pérdida de peso, incluyendo la terrible grasa abdominal y a su vez reduce las posibilidades de famoso rebote.

El propio C.O.O. de TLC, John Licari fue uno de los primeros en probar Resolution. “Estaba un poco indeciso de probarlo, porque soy un corredor apasionado y entreno al menos tres veces a la semana. No quería que nada interfiriera con mi dieta y ejercicio semanal. Pero al mismo tiempo tenía entre 7 y 10 libras (entre 3.5 y 5 kg) de grasa abdominal que había sido imposible de eliminar en los últimos meses. Después de repasar la dieta de 1200 calorías y considerar que estaba bien hacer algunos ajustes necesarios, lo intenté y no podría estar más satisfecho, Realmente funciona. Es realmente simple. Tuve pocos o casi ningún antojo o ansiedad por comida y perdí 10 libras (5kg) en 10 días. ¡ASOMBROSO!

**La dieta recomendada de 1200 calorías permite un desayuno de 200 calorías, una comida y cena de 400 calorías y 2 aperitivos de 100 calorías durante el día.**

**Disfruta de tres comidas balanceadas cada día, compuestas principalmente por proteínas y vegetales, limitando los tamaños de las porciones de fruta y excluyendo el almidón por completo para obtener los mejores resultados.**

Resolution se deriva de materias primas certificadas (los ingredientes más puros disponibles) procesados de acuerdo a Buenas Prácticas de Manufactura (GMP por sus siglas en inglés) y está hecho en EUA.



Nada es Imposible. Haz un **CAMBIO**

# PROTOCOLO DE 1200 CALORIAS



## TOTAL LIFE CHANGES RESOLUTION

### FASE 1 - ¡CARGATE! (DÍAS 1 Y 2)

Coloca 10 gotas de Resolution bajo la lengua 2 veces al día en los días 1 y 2. Mantén el líquido bajo la lengua por lo menos 15 segundos antes de tragar.

Durante los primeros dos días de este plan de dieta te alentamos a que comas una gran variedad de comida grasosa. Carnitas, tacos, pasteles, helado, carnes con grasa, y todas las comidas fritas son un gran ejemplo. La filosofía de la fase 1 es que debes almacenar grasa y energía para la fase 2 “Dieta baja en calorías”

### FASE 1

#### DIETA SUGERIDA DESAYUNO

Huevos revueltos con chorizo acompañados de frijoles refritos, aguacate y las tortillas que desees

#### COMIDA

Hamburguesa o pollo frito con papas a la francesa

#### POSTRE

Pie de manzana con helado de vainilla

#### CENA

Pasta Alfredo con queso parmesano, pan de ajo y vegetales a la mantequilla

#### POSTRE

Pastel de chocolate acompañado de helado



TOTAL LIFE CHANGES  
**RESOLUTION**  
FORMULA No.20



DIETARY SUPPLEMENT

*Here's To Your Health*

## FASE 1 - ¡AGUANTATE! (DIAS 3-23)

Incrementa la dosis a 10 gotas 3 veces al día. Usando el gotero, coloca un total de 10 gotas bajo la lengua. Mantén el líquido bajo la lengua por más de 15

### 1200 CALORIAS CON EJERCICIO

(200) calorías en el desayuno  
(400) calorías en la comida  
(400) calorías en la cena  
(100) calorías colación x (2)

### RESUMEN DE LA DIETA

Disfruta de 3 comidas balanceadas al día que consista principalmente en proteínas y vegetales, limitando las porciones de fruta y excluyendo los almidones para mejores resultados. Deberás quitar toda la grasa de la carne y la piel del pollo y pavo, después debes pesarla antes de cocinarla. Puedes sazonar la carne pero sin usar condimentos que contengan azúcar, grasa o almidón.

Con el fin de que tengas mejores resultados en esta dieta, te recomendamos escoger carne orgánica. Asegúrate de leer el contenido nutricional de cada cosa que consumas. Trata de ser muy consciente de que es lo que le estás metiendo a tu cuerpo. Lleva un registro de tus calorías diarias. Toma mucha agua y mínimo 2 tazas de Iaso Tea al día. Si sientes hambre durante la dieta, come más vegetales.

**Si no eres muy activo o no deseas iniciar a hacer ejercicio, disminuye tu ingesta calórica a max. 900 calorías**

Cada metabolismo es diferente, así que asegúrese de registrar exactamente lo que come y sus mediciones de pérdida de peso.

### 900 CALORIAS SIN EJERCICIO

(200) calorías en el desayuno  
(300) calorías en la comida  
(200) calorías en la cena  
(100) calorías colación x (2)

### GUIA DEL ÉXITO

1. Toma mucha agua y evita la sal. Incorpora mínimo 2 tazas de Iaso Tea a tu dieta diaria.
2. Levántate y salte. Ejercítate. hazlo de 30 a 45 min diario. Trota, Camina, haz Pilates, yoga, tai-chi, ciclismo, natación, etc.
3. Escoge diferentes comidas en cada comida y cada día para una mejor pérdida de peso; lleva registros precisos de tus porciones y del total de calorías
4. Evita consumir mucha carne roja, camarón, tomates y naranjas.
5. Registra tus medidas; deberás reducir más en centímetros que en kilos; así que llevar un registro de tus comidas te permitirá ver que comidas son un problema para perder peso

Puedes hacer una ensalada con diferentes tipos de vegetales, solo asegúrate de calcular correctamente los tamaños de tus porciones (2 tazas en total) y sus calorías correspondientes. Se recomienda comer un elemento a la vez para facilitar la digestión y obtener mejores resultados



\*Toda la comida debe ser pesada ANTES de cocinarla.

\*La PROTEINA deber ser al menos el 50% de tu ingesta calórica diaria

<b>PROTEINAS</b> 100g por porción		<b>VEGETALES</b> Cada porción está pensada en 1 taza		<b>PROTEÍNA LÁCTEA</b> Asegúrate que todos los productos sean "libres de grasa"	
Clara de huevo (6)	100 calorías	Lechuga	10 calorías	Leche 1 taza (8oz)	90 calorías
Pechuga de pollo	110 calorías	Pepino	20 calorías	Yogurt (sin grasa) (6oz)	103 calorías
Pechuga de pavo	115 calorías	Tomates	35 calorías	Queso cottage (6oz)	100 calorías
Carne molida magra	135 calorías	Apio	20 calorías		
Filete de falda	165 calorías	Cebolla	65 calorías	<b>FRUTAS</b>	
Lomo de res	190 calorías	Espinaca	10 calorías	Manzana mediana	74 calorías
Bisonte (Búfalo)	110 calorías	Acelga	10 calorías	Naranja mediana	95 calorías
Venado	120 calorías	Hinojo	30 calorías	Media toronja ¼ tz en gajos	85 calorías
1 lata de atún en agua	80 calorías	Rábano rojo	20 calorías	1 taza fresas en trozo	50 calorías
Langosta	95 calorías	Espárragos	30 calorías	Arándanos enteros ½ tz	40 calorías
Cangrejo	85 calorías	Repollo	25 calorías		
Camarón	110 calorías			<b>ALMIDONES</b>	
Ostiones	95 calorías	<b>PROTEINA VEGETAL</b>		Pan melba 1 tostada	15 calorías
Bacalao	85 calorías	Tofu	75-100 calorías	1 palito de pan grisini	15 calorías
Robalo / Tilapia	100 calorías	Fideos de Tofu	20 calorías	1 trozo galletas saladas	20 calorías
Lenguado	90 calorías			1 galleta wasa "Lite"	25-45 calorías
Dorado	110 calorías				

# BEBIDAS PERMITIDAS

## CREMA

No usar crema (está permitida solo 1 cucharada de leche libre de grasa por día en el café o té; No cuenta como comida láctea

## BEBIDAS

Se pueden utilizar endulzantes Stevia y Sacarina (sweet N Low) No están permitidos el aspartame, la sucralosa (Splenda) y el azúcar regular. Se le puede agregar sabor con limón fresco, lima o naranja únicamente. No se deben consumir sabores o ingredientes adicionados a las bolsas de té como frutas, rosas, raíces miel ni tampoco tés embotellados.

## CONDIMENTOS

Puedes usar cualquier especie que quieras, solo asegúrate que no contengan azúcar o almidón. La sal y la pimienta están permitidas. Lee los ingredientes de todo lo que consumes, ingerir incluso una pequeña cantidad de algo que no está permitido puede afectar tus resultados

## GOMA DE MASCAR

Puedes consumir goma de mascar, asegúrate que está saborizada únicamente con Xylitol (un endulzante natural). La mayoría de marcas usan Aspartame y este no está permitido



**RESOLUTION**  
**10 DÍAS**  
**MENÚ GUÍA**  
**(1200 CALORÍAS)**

Desayuno	Omelet de clara de huevo con Espinaca y tomates
Almuerzo	Pollo a la plancha con ensalada Fria de lechuga
Snack	apio + aderezo de eneldo
Cena	Pescado a la plancha + espárragos al Vapor
Postre	Gelatina sin azucar

Desayuno	Yogurt griego sin grasa + 1 naranja Espinaca y tomates
Almuerzo	Tilapia o atún (sin aceite, en agua)
Snack	una porción de fruta
Cena	Ensalada verde con pollo a la plancha
Postre	Smotie de fresas

Desayuno	Claras de huevo
Almuerzo	Carne de res a la plancha con ensalada verde
Snack	limonada
Cena	Filete de pescado al vapor
Postre	Manzana

Desayuno	Licuido de fresa
Almuerzo	Ensalada verde con pollo a la plancha
Snack	Sopa de verduras
Cena	Camarones al gusto sin grasa + espinacas
Postre	Fruta

Desayuno	Queso Cottage sin grasa + 1 naranja
Almuerzo	Ceviche de camarón + tostada horneada
Snack	Gelatina sin azúcar
Cena	Ensalada verde con pollo a la plancha
Postre:	Manzana

Desayuno	Claras de huevo con vegetales a elegir dentro de los permitidos
Almuerzo	Pechuga de pollo a la plancha
Snack	Pan tostado con mermelada sin azúcar
Cena	Filete de pescado al vapor con vegetales
Postre	Paleta de hielo de naranja sin azúcar


Desayuno	½ toronja
Almuerzo	Pechuga de pollo + ensalada verde con pepino
Snack	Pan tostado
Cena	Camarones al vapor + espárragos a la parrilla (o ensalada verde)
Postre	Fruta

Desayuno	Licuido de fresa
Almuerzo	Alitas de pollo picantes sin huso ni piel + ensalada de col o ensalada verde
Snack	Mojito sin alcohol o fruta
Cena	Fajitas de pollo con ensalada de col o Ensalada verde
Postre	Manzana en Rodajas con stevia

Desayuno	Yogurt griego sin grasa
Almuerzo	Ensalada de pollo a la plancha
Snack	apio con aderezo de eneldo
Cena	Filete de pescado a la plancha y vegetales al vapor
Postre	Paletas de hielo de naranja

Desayuno	Claras de huevo
Almuerzo	Carne de Res a la plancha con vegetales al vapor
Snack	Manzana
Cena	Caldo de pollo con verduras
Postre	fresas





TOTAL LIFE CHANGES

**M O M E N T U M 2 0 1 6**