



# PROTOCOLO RESOLUTION





## ¡Déjanos quitarte la ansiedad!

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.

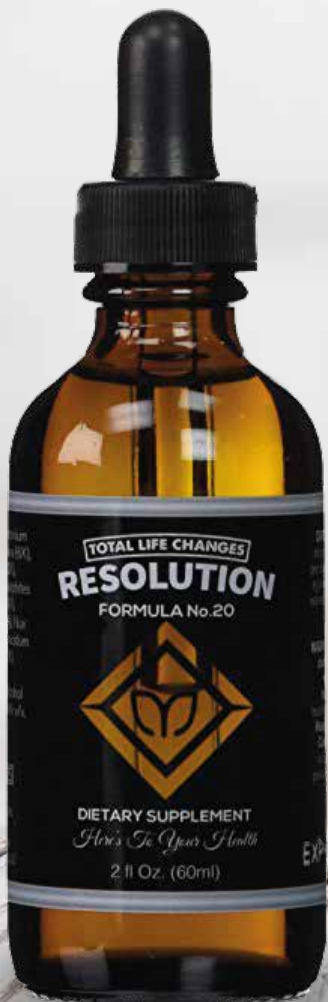
Resolution y su programa de 2 etapas apoya los ejercicios cardiovasculares y entrenamientos con pesas los cuales no interfieren con los resultados deseados.

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 del 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.

# Protocolo de 1200 calorías

## FASE 1 - ¡CARGATE! (DIAS 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 de 1 a 3 minutos 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”

## 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

## FASE 2 - ¡AGÚANTATE! (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. Manten el liquido bajo la lengua por mas de 15.

### 1200 CALORÍAS CON EJERCICIO

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

### 900 CALORÍAS SIN EJERCICIO

200) calorías en el desayuno  
(300) calorías en la comida  
(200) 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 almidon.

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 perdida 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).

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

<b>PROTEÍNAS</b> 100 g por porción		<b>VEGETALES</b> Cada porción está pensada en 1 taza		<b>FRUTAS</b>	
Clara de huevo (6)	100 calorías	Lechuga	10 calorías	Manzana mediana	74 calorías
Pechuga de pollo	110 calorías	Pepino	20 calorías	Naranja mediana	95 calorías
Pechuga de pavo	115 calorías	Tomates	35 calorías	Media toronja ¼ tz en gajos	85 calorías
Carne molida magra	135 calorías	Apio	20 calorías	1 taza fresas en trozo	50 calorías
Filete de falda	165 calorías	Cebolla	65 calorías	Arándanos enteros ½ tz	40 calorías
Lomo de res	190 calorías	Espinaca	10 calorías		
Bisonte (Búfalo)	110 calorías	Acelga	10 calorías		
Venado	120 calorías	Hinojo	30 calorías		
1 lata de atún en agua	80 calorías	Rábano rojo	20 calorías		
Langosta	95 calorías	Espárragos	30 calorías		
Cangrejo	85 calorías	Repollo	25 calorías		
Camarón	110 calorías				
Ostiones	95 calorías	<b>PROTEÍNA VEGETAL</b>			
Bacalao	85 calorías	Tofu	75-100 calorías		
Robalo / Tilapia	100 calorías	Fideos de Tofu	20 calorías		
Lenguado	90 calorías				
Dorado	110 calorías				

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

\*La **PROTEÍNA** debe ser al menos el 50% de tu ingesta calórica diaria.

# 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

CONSUME AL MENOS 3 LITROS  
DE AGUA AL DÍA.

# 10

DÍAS MENÚ

## GUÍA

1200 CALORÍAS

**DESAYUNO** | Omelet de clara de huevo con vegetales

**ALMUERZO** | Pollo a la plancha con ensalada fría de lechuga

**SNACK** | Manzana verde

**CENA** | Pescado a la plancha + espárragos al Vapor

**DESAYUNO** | 1 o 2 huevos hervidos

**ALMUERZO** | Tilapia o atún (sin aceite, en agua)

**SNACK** | Rollitos de jamón de pechuga de pavo

**CENA** | Ensalada verde con pollo a la plancha

**DESAYUNO** | Claras de huevo

**ALMUERZO** | Carne de res a la plancha con ensalada verde

**SNACK** | Manzana verde

**CENA** | Filete de pescado al vapor

**DESAYUNO** | 1 o 2 huevos hervidos

**ALMUERZO** | Ensalada verde con pollo a la plancha

**SNACK** | Manzana verde

**CENA** | Camarones al gusto sin grasa + espinacas



**DESAYUNO** | 1 o 2 huevos hervidos  
**ALMUERZO** | Ceviche de camarón + tosta-  
da horneada  
**SNACK** | Rollitos de jamón de pechu-  
ga de pavo  
**CENA** | Ensalada verde con pollo a  
la plancha

**DESAYUNO** | Omelet de clara de huevo con  
vegetales  
**ALMUERZO** | Pechuga de pollo a la plancha  
**SNACK** | Manzana verde  
**CENA** | Filete de pescado al vapor con  
vegetales

**DESAYUNO** | 1 o 2 huevos hervidos  
**ALMUERZO** | Pechuga de pollo + ensalada  
verde con pepino  
**SNACK** | Manzana verde  
**CENA** | Camarones al vapor + espá-  
rragos a la parrilla (o ensala-  
da verde)

**DESAYUNO** | Omelet de clara de huevo  
con vegetales  
**ALMUERZO** | Alitas de pollo picantes sin  
huso ni piel + ensalada de  
col o ensalada verde  
**SNACK** | Manzana verde  
**CENA** | Fajitas de pollo con ensalada  
de col o Ensalada verde

**DESAYUNO** | Yogurt griego sin grasa  
**ALMUERZO** | Ensalada de pollo a la plan-  
cha  
**SNACK** | Rollitos de jamón de pechu-  
ga de pavo  
**CENA** | Filete de pescado a la plan-  
cha y vegetales al vapor

**DESAYUNO** | 1 o 2 huevos hervidos  
**ALMUERZO** | Carne de Res a la plancha  
con vegetales al vapor  
**SNACK** | Manzana verde  
**CENA** | Caldo de pollo con verduras



# TLC IBO

TOTAL LIFE CHANGES®  
INDEPENDENT BUSINESS OWNER

