

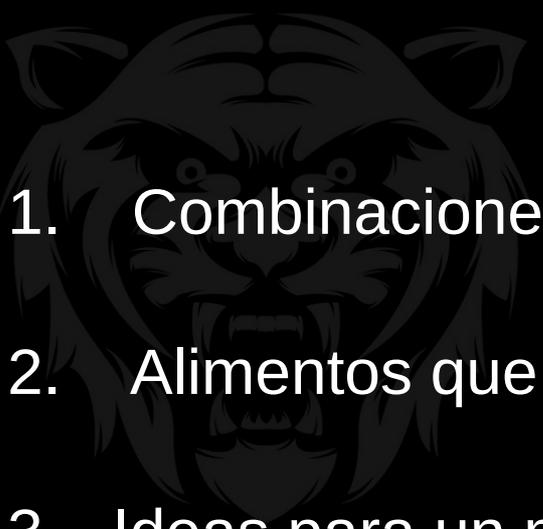


BLAUBODY

– The best of fitness –

PASOS PARA UN CUERPO SANO



- 
1. Combinaciones de alimentos
 2. Alimentos que hay que evitar
 3. Ideas para un menú saludable
 4. Alimentos orgánicos
 5. Ayuno
 6. El programa

BLAZED BODY
— The best of fitness —



COMBINACIONES DE ALIMENTOS

BLAUBOY
— The best of fitness —

¿QUÉ SON LOS TRAJES DE COMIDA?

Combinar alimentos significa combinar los mejores alimentos para nuestro sistema digestivo, porque cuando se facilita la digestión, la eliminación y asimilación de los nutrientes es óptima.

En efecto, ciertas mezclas de alimentos prolongan el tiempo de la digestión y pueden provocar una digestión incompleta, indigestión, mala asimilación, con todas las consecuencias que esto puede tener, por una parte, naturalmente sobre el sistema digestivo, pero también sobre el equilibrio general!



¿QUÉ TIENES QUE HACER?

- No mezcle los alimentos densos y pobres en agua, como los alimentos con almidón de abajo, con las proteínas animales.

Ejemplos de productos : (arroz, fideos, pan, garbanzos, lentejas, tofu, yogur de soja, judías secas, patatas, calabaza, boniatos...)

Ejemplo de proteínas animales : (huevos, carne, pescado, mariscos, queso, yogur)

- Además, debe evitarse la mezcla de diferentes familias de alimentos y proteínas.

Ejemplo : sin lentejas + pan o sémola + garbanzos

Ejemplo : proteínas entre ellas: no hay carne + queso o huevos + yogur

LOS BENEFICIOS DE LAS COMBINACIONES DE ALIMENTOS CORRECTOS :

1. Mejor digestión
2. Mantener el equilibrio
3. Efecto desintoxicante
4. Más energía y vitalidad
5. No hay sensación de
hambre





ALIMENTOS QUE HAY QUE EVITAR

BLAUBOARD
— The best of fitness —

¿POR QUÉ EVITAR CIERTOS ALIMENTOS?

Si quieres tener un cuerpo y una mente sanos, debes dejar de comer ciertos alimentos que son perjudiciales para tu salud y bienestar.

Esto se debe a que algunos alimentos pueden ser procesados y consisten en productos químicos, mientras que otros pueden estar llenos de grasa, lo que es malo para el cuerpo humano y su funcionamiento.

ALIMENTOS QUE DEBEN SER ELIMINADOS

- Carne grasa
- Garbanzos
- Frying
- Salchichas, perritos calientes
- Galletas
- Pastelería de Viena
- Tarta
- Grano industrial
- Grasas y productos fritos
- Queso
- Mantequilla
- Crema completa
- Pan blanco
- Sodas, jarabes, alcohol
- Comida rápida

REEMPLAZAR POR ESTOS ALIMENTOS

- Verduras
- Frutas
- Verduras hervidas
- Productos lácteos con bajo contenido en grasa
- Los tipos de carne magra
- Piscis
- Granos enteros



LOS MEJORES FRUTOS

Aunque todas las frutas son buenas para la salud, algunas son más desintoxicantes que otras.

¿Pero cuáles?

Manzana, plátano, kiwi, piña, cereza, limón y arándano.

Todos son ricos en potasio, vitamina C y fibra. Los antioxidantes favorecen la digestión y sus propiedades promueven la eliminación de toxinas de la orina.



IDEAS PARA UN MENÚ SALUDABLE

BLAU... The best of films...

Menú 1 :

Légumes crus + légumes cuits +
protéines animales

Por ejemplo :

Verduras (lechuga, pepino,
zanahorias, remolacha cruda, col,
escarola)

+ verduras cocidas (calabacín,
brócoli, zanahorias)

+ pollo o pescado a la parrilla o
huevo o queso o yogur

Menú 2 :

Verduras crudas + verduras cocidas
+ almidón (un pequeño tazón)

Ejemplo :

Verduras crudas (lechuga, pepinos,
zanahorias, nabos crudos, col,
escarola, etc.)

+ verduras cocidas (calabacín,
brócoli, calabaza, batata...)

+ alimentos con almidón (patata, o
arroz, o tofu, o lentejas...)

Menú 3 :

vegetal crudo + proteína animal +
yogur

Ejemplo :

Verduras crudas (lechuga, pepino,
zanahoria, nabo crudo, col,
escarola, etc.)

+ mini-sandwich para acompañar el
pollo o el huevo o el pescado

+Guacamole

+ yogur natural o de miel



ALIMENTOS ORGÁNICOS

BLAUBERRY
— The best of fitness —

¿POR QUÉ COMER ORGÁNICO?

1. La comida orgánica te ayuda a comer más sano
2. Menos uso de plaguicidas
3. Comida más sabrosa
4. Es bueno para el medio ambiente
5. Proteger el planeta
6. Comer menos OGM
7. Conocer muchos alimentos
8. Comer orgánicamente significa involucrarse (para nuestra salud y para nuestro planeta)

¿DÓNDE SE PUEDEN ENCONTRAR PRODUCTOS ORGÁNICOS?

- Los pequeños agricultores venden productos orgánicos y a menudo los productos son de muy buena calidad.
- Tiendas especializadas, ver también en el sitio y en Internet
- En los supermercados

BIO REDUCE EL CÁNCER

Las personas que consumen regularmente alimentos orgánicos podrían reducir su riesgo de cáncer en un 25% en comparación con las personas que consumen alimentos orgánicos con menor frecuencia, según los resultados de un estudio epidemiológico realizado en más de 68.000 personas por un equipo del Instituto Nacional de Investigación Agrícola de Francia (INRA).



AYUNO

BLAUBODY
— The best of fitness —

¿QUÉ SIGNIFICA EL AYUNO?

- El ayuno es la interrupción del consumo de cualquier alimento (sólido y líquido), excepto el agua, durante un período de tiempo más o menos largo con el fin de descansar, desintoxicar y regenerar el organismo.
- El ayuno, combinado con una dieta saludable, ejercicio físico y equilibrio emocional, contribuye al mantenimiento de la buena salud.

LOS PRINCIPIOS DEL AYUNO

- El joven es sobre todo un medio de desintoxicación del cuerpo. Permite que el sistema digestivo descanse y que los demás órganos se limpien eliminando las toxinas y las grasas malas.

- Así, las personas que ayunan suelen hacerlo para "limpiar" o para dar al cuerpo condiciones óptimas para la curación.

También transmite una sensación de claridad mental y "vaciamiento mental".

LOS BENEFICIOS DEL AYUNO

1. Aliviar el dolor crónico
2. Alivio de la artritis reumatoide
3. Contribución al tratamiento de la hipertensión arterial
4. Inducir la pérdida de peso
5. Mejora de la calidad del sueño
6. Contribución al tratamiento de la pancreatitis aguda



¿CÓMO AYUNAR?

El ayuno secuencial es muy fácil de practicar:

- Deje de comer alrededor de las 20.00 después de una cena muy ligera y empiece a comer de nuevo al día siguiente alrededor de las 12 o 13.00.
- Während dieser Zeit ist es ratsam, durch das Trinken von viel **Wasser oder zuckerfreien Kräutertees gut hydriert zu bleiben.**



EL PROGRAMA

BLAUBOLD
— The best of fitness —

A → **SALTAR LA CUERDA**



AGARRA LA CUERDA DE SALTAR, CALIENTA Y SALTA.

SESIÓN: 5 MINUTOS

B → MOUNTAIN CLIMBER



1. LLEVA TU RODILLA DERECHA DE VUELTA A TU PECHO.
2. VOLVER A BAJAR
3. HAZ LO MISMO CON LA RODILLA IZQUIERDA
4. RECOMIENDA

SESIÓN: 1 MINUTO

C → BURPEES



1. LEVÁNTATE
2. ACUCLILLADOS
3. POSICIONAR LA POSICIÓN DE LA BOMBA
4. ACUCLILLADOS
5. RECUPERARSE
6. SALTANDO CON LOS BRAZOS EN ALTO
7. REINICIE

SESIÓN: 15 ENSAYOS

D → LE GAINAGE



1. ACUÉSTESE EN EL SUELO
2. LEVANTA LA PELVIS, SEPARANDO LAS RODILLAS PARA QUE ESTÉN BIEN ALINEADAS CON LOS HOMBROS.
3. CONTRAER LAS NALGAS Y LOS ABDOMINALES.

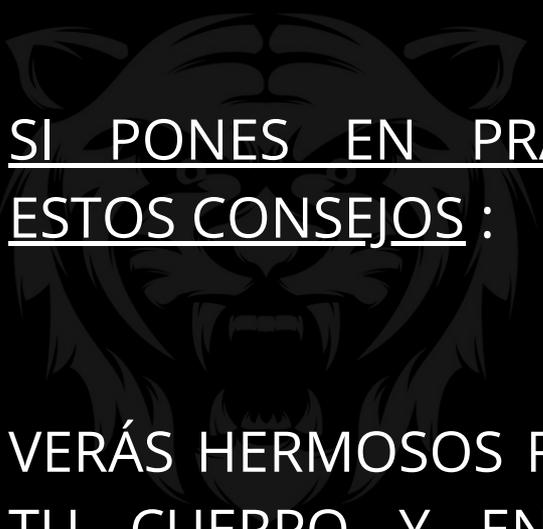
SESIÓN: 1 MINUTO

AQUÍ ESTÁ EL PLAN DIARIO PARA UN CUERPO SANO:

3 SERIES POR DÍA

1. HAZ LOS 4 EJERCICIOS SEGUIDOS
2. TOMAR 5 MINUTOS DE DESCANSO
3. REPITA LOS 4 EJERCICIOS
4. 5 MINUTOS DE DESCANSO
5. REPITA LOS 4 EJERCICIOS
6. EMPEZAR DE NUEVO AL DÍA

SIGUIENTE



SI PONES EN PRÁCTICA TODOS
ESTOS CONSEJOS :

VERÁS HERMOSOS RESULTADOS EN
TU CUERPO Y EN TU VIDA EN
GENERAL.

SOBRE TODO, RECUERDE DORMIR
BIEN POR LA NOCHE, EL DESCANSO
ES MUY IMPORTANTE PARA
RECARGAR LAS BATERÍAS.

BLVD - The best of fitness



LEA LO SIGUIENTE CON CUIDADO:

PARA SEGUIR OFRECIÉNDOLE LOS MEJORES PRODUCTOS Y EL MEJOR SERVICIO AL CLIENTE NECESITAMOS CONOCERLE MEJOR. ESTAR LO MÁS CERCA POSIBLE DE TI EN CASO DE UN PROBLEMA PARA AYUDARTE RÁPIDAMENTE. ESTO NOS PERMITIRÁ ADAPTAR NUESTRA OFERTA DE ACUERDO CON SUS NECESIDADES Y SUS PREFERENCIAS.

ENVÍENOS UN SIMPLE MENSAJE
CON SUS RESULTADOS AL
SUPPORT@BLAUBODY.FR

SÓLO DÍNOSLO:

- ¿Quién es usted?
- ¿estás satisfecho con BLAUBODY?
- ¿CÓMO PODEMOS MEJORAR?

GRACIAS