

RETO -2KG EN 7 DÍAS



“Bajar de peso no se trata de dejar de comer, sino de cambiar tus hábitos alimentarios”.

Este desafío de 7 días es solo una muestra gratuita de nuestro programa "7EN7"

¡Buena suerte!

“Este material no reemplaza el asesoramiento profesional. Siempre consulte a un profesional de la salud sobre problemas de salud”.

La información contenida en este documento tiene como objetivo informar y

No sustituye ningún tipo de consejo médico.

¡Este material es para ofrecerte sugerencias saludables que puedan ayudarte a perder peso de una vez por todas! Este material ya ha ayudado a miles de mujeres en todo el mundo y tú podrías ser la próxima.

¡Sigue el paso a paso y pierde peso! Recordando que los resultados pueden llegar o no en los primeros días, depende de cada organismo, ya que nadie es igual, ¿verdad? ¡Te apoyamos!...

LA REPRODUCCIÓN DE ESTE CONTENIDO ESTÁ PROHIBIDA BAJO PENA DE MEDIDAS
LEGALES

LA PRÁCTICA DE COMPARTIR ESTE LIBRO ELECTRÓNICO ES ILEGAL
Y NO ESTÁ AUTORIZADO POR EL AUTOR DE LA OBRA.

Artículo 184 del Decreto Ley N° 2.848, de 7 de diciembre de 1940

RECOMENDACIONES GENERALES

¡Sigue ESTOS PASO A PASO Y BAJA PESO!

**Esto no puede faltar en tu vida diaria.
durante este desafío!**

Té 2 tazas. por día - OBLIGATORIO

Jugo detox - DEBE

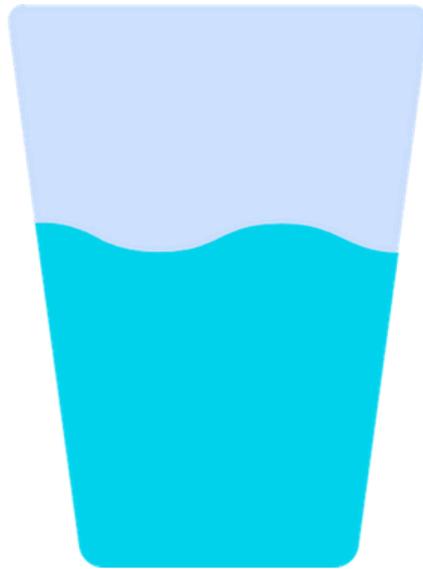
Batido para bajar de peso - DEBE

A diario

- **No se permiten alimentos fritos.**
 - **Sin azúcar**
 - **Sin refrescos**

Pronto tendrás el cuerpo que siempre has deseado,
¡pero el esfuerzo y la dedicación para seguir este
método depende únicamente de ti!

AGUA



CANTIDAD IDEAL DE AGUA POR DÍA

Multiplica 30 mililitros por tu peso. Por ejemplo, si pesas 90 kg debes beber 2,7 litros de agua al día.

El cálculo se hace así: 30 ml

**El agua hace TODA LA DIFERENCIA, pero...
¡Demasiada agua también causa daños!**

NOTA: Ya agregado a las bebidas y tés del libro electrónico.

TÉ



DEJEMOS AQUÍ 2 POTENTES COMBINACIONES QUE TE BRINDARÁN RESULTADOS INCREÍBLES SI BEBES DURANTE ESTE RETO:

COMBINACIÓN 1

Té de desintoxicación de hierbas:

Rico en antioxidantes que ayudan a acelerar el metabolismo, mientras que el jengibre ayuda con la digestión y la quema de grasas. Mejora la digestión y además tiene propiedades refrescantes.

COMBINACIÓN 2

Té termogénico de canela y jengibre:

Potentes termogénicos, ayudan a aumentar el gasto energético del organismo, favoreciendo la quema de calorías. Ayudan a la digestión y tienen propiedades antiinflamatorias. Estimula el metabolismo y favorece la pérdida de peso.

Desayuno:**Opción 1:****tortilla con 2 huevos**

- 1 taza. de té verde o café con leche desnatada
- 1 fruta pequeña (tu elección)

Opción 2:

- Batido de tu elección Páginas 56 a 57 (Si no quieres comer nada)

RECUERDA TOMAR LA COMBINACIÓN DE TÉ 1 O 2 (1L/DÍA)**Almuerzo:**

- 3 cucharadas de arroz integral
- 1 cáscara de frijoles claros
- 1 filete de pollo a la parrilla
- ensalada al gusto

RECUERDA TOMAR LA COMBINACIÓN DE TÉ 1 O 2 (1L/DÍA)**Merienda de la tarde:****Opción 1:**

- Batido de tu elección Páginas 56 a 57

Opción 2:

- 1 fruta de tu elección

RECUERDA TOMAR LA COMBINACIÓN DE TÉ 1 O 2 (1L/DÍA)**Para almorzar:****2 porciones de pasta penne integral con tomates asados**

- 1 filete de pollo a la plancha u otra carne magra de tu elección

Desayuno:

DÍA 2

Opción 1:

- 1 bote (170g) de yogur light licuado con ½ fresa y 1 cucharada de avena
- 2 tostadas integrales con queso crema light

Opción 2:

- Batido de tu elección Páginas 56 a 57 (Si no quieres comer nada)

RECUERDA TOMAR LA COMBINACIÓN DE TÉ 1 O 2 (1L/DÍA)

Almuerzo:

- 2 cucharadas de arroz integral + 1 cucharada de frijoles negros
- 1 filete a la plancha sin capa de grasa
- 3 cucharadas de repollo salteado

ensalada al gusto

RECUERDA TOMAR LA COMBINACIÓN DE TÉ 1 O 2 (1L/DÍA)

Merienda de la tarde:

Opción 1:

- Batido de tu elección Páginas 56 a 57

Opción 2:

- 1 fruta de tu elección

RECUERDA TOMAR LA COMBINACIÓN DE TÉ 1 O 2 (1L/DÍA)

Para almorzar:

2 cucharones de sopa de verduras (tu preferencia)

- Ensalada ilimitada de hojas verdes, con tomate, rábano, pepino, palmitos, aceitunas y huevos de codorniz.

Desayuno:

DÍA 3

Opción 1:

- 2 tostadas con queso blanco
- 1 hojuela de jugo de naranja

Opción 2:

- Batido de tu elección Páginas 56 a 57 (Si no quieres comer nada)

O PUEDES REPETIR EL DÍA ANTERIOR

RECUERDA TOMAR UNA COMBINACIÓN DE TÉ 1 O 2 (1L/DÍA)

Almuerzo:

- 2 cucharadas de arroz integral o común
- 1 huevo cocido
- 1 filete de pollo a la parrilla
- hojas saladas al gusto

RECUERDA TOMAR UNA COMBINACIÓN DE TÉ 1 O 2 (1L/DÍA)

Merienda de la tarde:

Opción 1:

- Batido de tu elección Páginas 56 a 57

Opción 2:

- 1 fruta de tu elección

RECUERDA TOMAR UNA COMBINACIÓN DE TÉ 1 O 2 (1L/DÍA)

Para almorzar:

- salado agrio con rábanos
- 1 filete de pollo a la parrilla
- brócoli cocido

Desayuno:**Opción 1:**

- 1 tapioca con queso
- 1 taza. de té verde o café con leche desnatada

Opción 2:

- Batido de tu elección Páginas 56 a 57 (Si no quieres comer nada)

O PUEDES REPETIR DESDE EL DÍA ANTERIOR

RECUERDA TOMAR LA COMBINACIÓN DE TÉ 1 O 2 (1L/DÍA)

Almuerzo:

- 1 filete de pescado cocido con salsa de tomate, cebolla y chile verde
- ½ mazorca de maíz cocida
- 3 cucharadas de puré de calabaza
- ensalada de hojas verdes ilimitada

RECUERDA TOMAR LA COMBINACIÓN DE TÉ 1 O 2 (1L/DÍA)

Merienda de la tarde:**Opción 1:**

- Batido de tu elección Páginas 56 a 57

Opción 2:

- 1 fruta de tu elección

RECUERDA TOMAR LA COMBINACIÓN DE TÉ 1 O 2 (1L/DÍA)

Para almorzar:

- 1 filete de pescado a la plancha + vinagreta + puré de coliflor

O PUEDES REPETIR DESDE EL DÍA ANTERIOR

Desayuno:

DÍA 5

Opción 1:

- 1 tapioca con queso
- 1 taza. de té verde o café con leche desnatada

Opción 2:

- Batido de tu elección Páginas 56 a 57 (Si no quieres comer nada)

O PUEDES REPETIR DESDE EL DÍA ANTERIOR

RECUERDA TOMAR LA COMBINACIÓN DE TÉ 1 O 2 (1L/DÍA)

Almuerzo:

- 1 filete de pescado cocido con salsa de tomate, cebolla y chile verde
- ½ mazorca de maíz cocida
- 3 cucharadas de puré de calabaza
- ensalada de hojas verdes ilimitada

RECUERDA TOMAR LA COMBINACIÓN DE TÉ 1 O 2 (1L/DÍA)

Merienda de la tarde:

Opción 1:

- Batido de tu elección Páginas 56 a 57

Opción 2:

- 1 fruta de tu elección

RECUERDA TOMAR LA COMBINACIÓN DE TÉ 1 O 2 (1L/DÍA)

Para almorzar:

- 1 filete de pescado a la plancha + vinagreta + puré de coliflor
- O PUEDES REPETIR DESDE EL DÍA ANTERIOR

Desayuno:

DÍA 6

Opción 1:

- 1 yogur entero con 1 cucharadita de chía
- 1 pan integral pasado a la parrilla con 2 lonchas de pechuga de pavo o jamón sin tapa

Opción 2:

- Batido de tu elección Páginas 56 a 57 (Si no quieres comer nada)

RECUERDA TOMAR LA COMBINACIÓN DE TÉ 1 O 2 (1L/DÍA)

Almuerzo:

- 3 cucharadas llenas de arroz integral o regular
- 1 cáscara de frijoles claros
- 1 filete a la plancha sin tapa
- ensalada de hojas con gotas de limón

RECUERDA TOMAR LA COMBINACIÓN DE TÉ 1 O 2 (1L/DÍA)

Merienda de la tarde:

Opción 1:

- Batido de tu elección Páginas 56 a 57

Opción 2:

- 1 fruta de tu elección

RECUERDA TOMAR LA COMBINACIÓN DE TÉ 1 O 2 (1L/DÍA)

Para almorzar:

- ensalada de hojas oscuras con pepino, cebolla y tomate
- 1 filete de pollo a la plancha en salsa de mostaza

O PUEDES REPETIR DESDE EL DÍA ANTERIOR

Desayuno:

DÍA 7

Opción 1:

- **huevos revueltos con tocino**
- **1 trozo de aguacate**
- **1 vaso de jugo natural o 1 taza. de té verde o café**

Opción 2:

- **Batido de tu elección Páginas 56 a 57 (Si no quieres comer nada)**

RECUERDA TOMAR LA COMBINACIÓN DE TÉ 1 O 2 (1L/DÍA)

Almuerzo:

- **ensalada de hojas verdes**
- **1 muslo asado sin piel**
- **puré de camote**

O PUEDES REPETIR DESDE EL DÍA ANTERIOR

RECUERDA TOMAR LA COMBINACIÓN DE TÉ 1 O 2 (1L/DÍA)

Merienda de la tarde:

Opción 1:

- **Batido de tu elección Páginas 56 a 57**

Opción 2:

- **1 fruta de tu elección**

RECUERDA TOMAR LA COMBINACIÓN DE TÉ 1 O 2 (1L/DÍA)

Para almorzar:

- **sopa de verduras con quinoa + 1 huevo cocido**

O PUEDES REPETIR DESDE EL DÍA ANTERIOR

¡FELICIDADES!

SI HAS LLEGADO HASTA AQUÍ, CREO FUERTE QUE YA ESTÁS VIENDO RESULTADOS, ¿CIERTO?

¿Te gustó este desafío de 7 días?

Aquí tenéis una pequeña "Muestra Gratis" del Programa "7EN7". ¡Un método sencillo y fácil que derretirá las grasas más difíciles en tan sólo 30 días!

¡La guía completa paso a paso de tus resultados en la palma de tu mano, con una planificación completa, **recetas sencillas y fáciles de hacer!**

Horario ilustrado y súper práctico, además de nuestra **zona oficial de miembros que será tuya para siempre...**

Aprenderás a hacer la **receta del Té Secreto que succiona toda la grasa localizada** y te ayuda a perder la hinchazón en tan solo unos días.



¡YA HAY CIENTOS DE TESTIMONIOS POSITIVOS! ¡HOY PODEMOS DECIR QUE CREAMOS UN MÉTODO A PRUEBA DE FALLOS!



Nuestro programa ha sido el más buscado en toda Latinoamérica en los últimos días. ¡Así que no pierdas más tiempo!

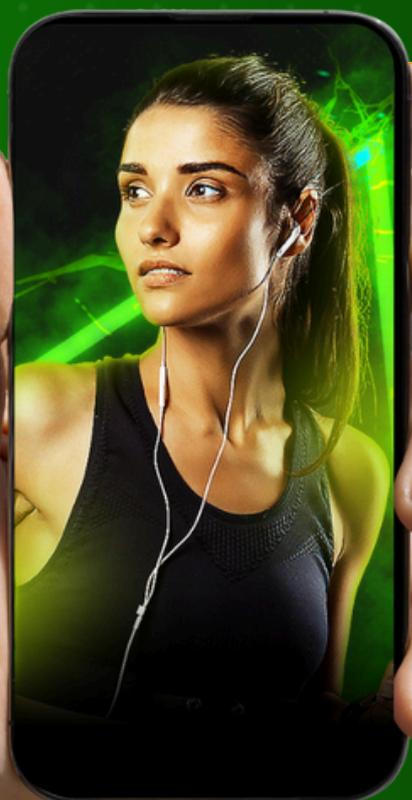
¡Haga clic en el botón a continuación y comience a perder peso hoy!



OBTÉN ACCESO EXCLUSIVO A NUESTRA
ZONA
OFICIAL

Al hacer clic en el botón de abajo

HAGA CLIC AQUÍ



¡SIN CUOTAS MENSUALES!

10 RECETAS PARA TI





JUGO DETOX PARA ADELGAZAR

INGREDIENTES

- 1 aro de piña grueso
- 4 hojas de verdura
- 2 cucharadas de sésamo o linaza
- 1 hojuela de agua de coco
- 1 cucharada de té verde en polvo

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

Licúa todos los ingredientes en una licuadora y bebe inmediatamente, sin colar. Si es necesario, puedes endulzar el jugo con 1 cucharada de Stevia. El mejor momento para beber este zumo es en el desayuno o media tarde.



[HAGA CLIC AQUÍ PARA ADQUIRIR EL MATERIAL COMPLETO](#)



FIDEOS FIT DE CALABACÍN

INGREDIENTES

- 3 piezas de calabacín italiano crudo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo crudo
- 3 cucharadas de albahaca cruda
- 2 pizcas de sal
- 1 pizca de pimienta negra en polvo
- 2 rebanadas pequeñas de queso parmesano

MÉTODO DE PREPARACIÓN

Con un cuchillo, corta el calabacín en rodajas finas a lo largo. Corta cada rebanada en tiras muy finas, como espaguetis. Agréguelos gradualmente al agua hirviendo y cocine rápidamente (aproximadamente 1 minuto) solo para ablandarlos.

Escurrir y transferir a agua con hielo (para detener la cocción) y reservar.

En una sartén grande calentar el aceite y sofreír los ajos, sin que se doren. Agrega la albahaca, la sal, la pimienta negra y los calabacines reservados y mezcla suavemente para incorporar el condimento (sin romper las tiras).

Transfiera a un plato, espolvoree con queso parmesano y sirva.

[HAGA CLIC AQUÍ PARA ADQUIRIR EL MATERIAL COMPLETO](#)



JUGO DETOX PARA PÉRDIDA DE PESO 2

INGREDIENTES

- Jugo de 1 limón
- Jugo de 2 naranjas
- 6 hojas de lechuga (tu preferencia)
- ½ vaso de agua

MÉTODO DE PREPARACIÓN

Licúa todos los ingredientes en una batidora, cuela y bebe después, preferiblemente sin utilizar azúcar ni edulcorantes. Este jugo se puede preparar y almacenar en una botella u otro recipiente bien cerrado y mantenerse refrigerado hasta por 6 horas.



[HAGA CLIC AQUÍ PARA ADQUIRIR EL MATERIAL COMPLETO](#)



Té termogénico de canela y jengibre

INGREDIENTES

- 1 rama de canela
- 1 cucharadita de jengibre fresco, en rodajas
- 3 dientes
- 500ml de agua

MÉTODO DE PREPARACIÓN

Hervir agua y agregar canela, jengibre y clavo. Dejar en infusión durante unos 10 minutos. Colar y servir caliente.



[HAGA CLIC AQUÍ PARA ADQUIRIR EL MATERIAL COMPLETO](#)



SOPA PARA ADELGAZAR

INGREDIENTES

- 1 repollo mediano
- 1 chayote mediano
- 1 zanahoria grande picada
- 1/2 de calabaza cabotiá
- 2 tomates
- 500 gramos de pollo desmenuzado
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- sal al gusto
- Condimentos opcionales
- 2 litros de agua filtrada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

Desinfecta los ingredientes. Cortar el repollo en varios trozos, la zanahoria en rodajas, quitarle la piel al chayote y cortar en cubitos, pelar la calabaza y cortar en trozos pequeños.

Transfiera estos ingredientes a una olla a presión grande. Cubrir con 1 litro y medio de agua aproximadamente o 1 litro y medio de caldo de pollo casero. Tapa la sartén y colócala a fuego alto. Espera a que suba presión y déjalo cocinar durante 20 minutos.



[HAGA CLIC AQUÍ PARA ADQUIRIR EL MATERIAL COMPLETO](#)



AGITE PARA REEMPLAZAR LA COMIDA

INGREDIENTES

- 1 pera
- 4 fresas
- 2 cucharadas de copos de avena
- 200 ml de yogur natural desnatado
- 1 nuez de Brasil
- ½ cucharada de hojas de menta
- 1 sobre de edulcorante en polvo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

Licúa todo en la licuadora.



[HAGA CLIC AQUÍ PARA ADQUIRIR EL MATERIAL COMPLETO](#)



PIZZA FIT RÁPIDA Y BARATA

INGREDIENTES

- 400 g de pollo desmenuzado y sazonado
- 3 huevos enteros
- 1 cucharada de levadura
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- tomates al gusto
- Queso bajo en grasa de tu elección.
- Salsa de tomate ligera
- Orégano

MÉTODO DE PREPARACIÓN

En un bol agrega el pollo desmenuzado, los huevos, la levadura, el aceite de oliva.

y mezclar bien. Luego engrasa un molde para pizza y extiende la masa formando una fina capa.

Luego agregue la salsa, el queso, tomates picados y orégano, y colocar en horno precalentado a 180 grados Hornear hasta que te des cuenta de que la masa está en el punto ideal. ¡Sirva inmediatamente y disfrute de su comida!

Opcional: agregue aceitunas y huevos cocidos picados encima o lo que quieras.



[HAGA CLIC AQUÍ PARA ADQUIRIR EL MATERIAL COMPLETO](#)



Té de desintoxicación a base de hierbas

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de hojas de té verde
- 1 cucharadita de hojas de menta
- 1 cucharadita de jengibre fresco, en rodajas
- 500ml de agua

MÉTODO DE PREPARACIÓN

Hervir agua y agregar las hojas de té verde, la menta y el jengibre en rodajas. Dejar en infusión durante unos 5-7 minutos. Colar y servir frío o caliente.



[HAGA CLIC AQUÍ PARA ADQUIRIR EL MATERIAL COMPLETO](#)



TORTILLA RELLENA LOWCARB

INGREDIENTES

- 2 huevos
- ½ cebolla pequeña
- 3 rodajas finas de tomate picado
- 1 rebanada de queso blanco
- 3 cucharadas de pollo desmenuzado
- Orégano al gusto
- sal al gusto
- Un chorrito de aceite de oliva para engrasar la sartén

MÉTODO DE PREPARACIÓN

En un recipiente de cristal mezclamos los huevos, la cebolla, el tomate picado y la sal con ayuda de una batidora o un tenedor.

Pasar la mezcla a una sartén antiadherente con un chorrito de aceite de oliva.

Espera a que se forme la tortilla y empiece a despegarse de la sartén y luego voltéala hacia el otro lado con una espátula.

Luego agrega el queso, el jamón y el orégano.

¡Cierra la tortilla y sirve!



[HAGA CLIC AQUÍ PARA ADQUIRIR EL MATERIAL COMPLETO](#)



EL TÉ RELAJA EL VIENTRE

INGREDIENTES

- Cáscara de ½ piña
- cáscara de 1 naranja
- 1 cucharada de carqueja
- 1 cucharada de jengibre
- 1 litro de agua

MÉTODO DE PREPARACIÓN

Añade a un recipiente 1 litro de agua, la piña y la piel de naranja, y una cucharada de jengibre y luego llevar a ebullición durante 3 minutos.

Después de hervir, apaga el fuego y agrega la carqueja.

Finalmente tapar, dejar reposar 5 minutos y colar antes de beber.



[HAGA CLIC AQUÍ PARA ADQUIRIR EL MATERIAL COMPLETO](#)



BATIDO/SMOOTHIE PARA ADELGAZAR

INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de agua helada
- 4 hojas de lechuga
- 3 tallos de apio
- 1 puñado de espinacas
- 1 manzana
- 1 pera
- 1 plátano
- Jugo de 1/2 limón

MÉTODO DE PREPARACIÓN

Licúa todo en una licuadora y agrega hielo al gusto.



[HAGA CLIC AQUÍ PARA ADQUIRIR EL MATERIAL COMPLETO](#)

ÚNETE AHORA A NUESTRA ÁREA DE MIEMBROS Y ACCEDER A CIENTOS DE RECETAS Y MENÚS NUTRICIONALES ENFOCADOS EN TU PÉRDIDA DE PESO SALUDABLE.

Al hacer clic en el botón de abajo

[HAGA CLIC AQUÍ](#)



DIETA
FITNESS



¡SIN CUOTAS MENSUALES!

PREGUNTAS FRECUENTES

- **¿CUÁNTOS KG PUEDO PERDER?**

R: Si sigues nuestro método exactamente paso a paso, notarás que al menos 5 kg de grasa corporal desaparecerán de tu cintura, caderas, muslos y especialmente de tu abdomen en los primeros días.

¡Tu ropa empezará a quedarte bien, te sentirás maravillosa y más atractiva con tu nuevo cuerpo!

¡Busquemos la mejor versión que tu cuerpo puede tener!

- **¿ES CARO SEGUIR EL PROGRAMA?**

R: ¡No! Todas las recetas y menús son sencillos y económicos. A diferencia de muchas dietas costosas y restrictivas.

¡Nuestro material te ayudará a perder mucho peso gastando poco y sin salir de casa!

**¡BIEN! QUIERO EL MATERIAL
COMPLETO**