

Desayuno	Merienda 1/2 mañana	Almuerzo	Merienda 1/2 tarde	Cena	Antes de dormir
Domingo					
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> • En ayuna debe tomarse otro vaso del Té Desparasitante. • 1 taza de té regular o café endulzado con azúcar stevia. • 2 rebanadas de queso blanco nacional bajo de sal, 1 rebanada de pan integral, tostadas y mantequilla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Limonada con hierba buena. • Brócoli salteado. • Ensalada (tomate, lechuga, cebolla, zanahoria rallada). • Pescado a la plancha. 	<ul style="list-style-type: none"> • Batido SBP Detox (cualquiera de las 2 opciones). • Trozos de coco, rebanada de queso o 1/2 yogurt natural. (solo una opción). • Té anti - inflamatorio SBP. 	<ul style="list-style-type: none"> • Té anti - inflamatorio SBP, cualquiera de las 3 opciones. (todo el que desee) • Vaso o ensalada Elixir SBP. • 1/4 de aguacate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cucharada de linaza diluida en un vaso de agua.
Martes	<ul style="list-style-type: none"> • En ayuna cucharada de linaza diluida en un vaso de agua. • 1 taza de té regular o café endulzado con azúcar stevia. • 2 rebanadas de queso blanco nacional bajo de sal, 1 rebanada de pan integral, tostadas y mantequilla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Limonada con hierba buena. • Zucchini salteado. • Ensalada (tomate, lechuga, cebolla, zanahoria rallada). • Pollo guisado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Batido SBP Detox (cualquiera de las 2 opciones). • Trozos de coco, rebanada de queso o 1/2 yogurt natural. (solo una opción). • Té anti - inflamatorio SBP. 	<ul style="list-style-type: none"> • Té anti - inflamatorio SBP, cualquiera de las 3 opciones. (todo el que desee) • Vaso o ensalada Elixir SBP. • 1/4 de aguacate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cucharada de linaza diluida en un vaso de agua.
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> • En ayuna cucharada de linaza diluida en un vaso de agua. • 1 taza de té regular o café endulzado con azúcar stevia. • 1 huevo con tomate, ají y cebolla. • 1 rebanada de pan integral con mantequilla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Limonada con hierba buena. • Espárragos salteados. • Ensalada (tomate, lechuga, cebolla, zanahoria rallada). • Puerco frito en aceite de coco. 	<ul style="list-style-type: none"> • Batido SBP Detox (cualquiera de las 2 opciones). • Trozos de coco, rebanada de queso o 1/2 yogurt natural. (solo una opción). • Té anti - inflamatorio SBP. 	<ul style="list-style-type: none"> • Té anti - inflamatorio SBP, cualquiera de las 3 opciones. (todo el que desee) • Vaso o ensalada Elixir SBP. • 1/4 de aguacate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cucharada de linaza diluida en un vaso de agua.
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> • En ayuna cucharada de linaza diluida en un vaso de agua. • 1 taza de té regular o café endulzado con azúcar stevia. • 1 huevo con tomate, ají y cebolla. • 1 rebanada de pan integral con mantequilla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Limonada con hierba buena. • Brócoli salteado. • Ensalada (tomate, lechuga, cebolla, zanahoria rallada). • Pollo a la plancha. 	<ul style="list-style-type: none"> • Batido SBP Detox (cualquiera de las 2 opciones). • Trozos de coco, rebanada de queso o 1/2 yogurt natural. (solo una opción). • Té anti - inflamatorio SBP. 	<ul style="list-style-type: none"> • Té anti - inflamatorio SBP, cualquiera de las 3 opciones. (todo el que desee) • Vaso o ensalada Elixir SBP. • 1/4 de aguacate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cucharada de linaza diluida en un vaso de agua.
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> • En ayuna cucharada de linaza diluida en un vaso de agua. • 1 taza de té regular o café endulzado con azúcar stevia. • 2 rebanadas de queso blanco nacional bajo de sal, 1 rebanada de pan integral, tostadas y mantequilla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Limonada con hierba buena. • Zucchini salteado. • Ensalada (tomate, lechuga, cebolla, zanahoria rallada). • Bistec picado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Batido SBP Detox (cualquiera de las 2 opciones). • Trozos de coco, rebanada de queso o 1/2 yogurt natural. (solo una opción). • Té anti - inflamatorio SBP. 	<ul style="list-style-type: none"> • Té anti - inflamatorio SBP, cualquiera de las 3 opciones. (todo el que desee) • Vaso o ensalada Elixir SBP. • 1/4 de aguacate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cucharada de linaza diluida en un vaso de agua.
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> • En ayuna cucharada de linaza diluida en un vaso de agua. • 1 taza de té regular o café endulzado con azúcar stevia. • 1 huevo con tomate, ají y cebolla. • 1 rebanada de pan integral con mantequilla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Limonada con hierba buena. • Espárragos salteados. • Ensalada (tomate, lechuga, cebolla, zanahoria rallada). • Pescado a la plancha. 	<ul style="list-style-type: none"> • Batido SBP Detox (cualquiera de las 2 opciones). • Trozos de coco, rebanada de queso o 1/2 yogurt natural. (solo una opción). • Té anti - inflamatorio SBP. 	<ul style="list-style-type: none"> • Té anti - inflamatorio SBP, cualquiera de las 3 opciones. (todo el que desee) • Vaso o ensalada Elixir SBP. • 1/4 de aguacate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cucharada de linaza diluida en un vaso de agua.
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> • En ayuna cucharada de linaza diluida en un vaso de agua y té desparasitante por última vez. • 1 taza de té regular o café endulzado con azúcar stevia. • 2 rebanadas de queso blanco nacional bajo de sal, 1 rebanada de pan integral, tostadas y mantequilla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Limonada con hierba buena. • Brócoli salteado. • Ensalada (tomate, lechuga, cebolla, zanahoria rallada). • Pollo asado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Batido SBP Detox (cualquiera de las 2 opciones). • Trozos de coco, rebanada de queso o 1/2 yogurt natural. (solo una opción). • Té anti - inflamatorio SBP. 	<ul style="list-style-type: none"> • Té anti - inflamatorio SBP, cualquiera de las 3 opciones. (todo el que desee) • Vaso o ensalada Elixir SBP. • 1/4 de aguacate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cucharada de linaza diluida en un vaso de agua.

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN

SBP

“Concédele los ingredientes correctos a la química perfecta de tu cuerpo”

Preparación

Elixir SPB

A los dientes de ajo, debe extraerles el centro; a los pepinos proceda a pelarlos y a eliminarles las semillas, cortar y colocar los ajos, junto con las alcachofas de lata; agregar a estos vegetales: pimienta, 1 cucharadita de sal marina, ½ taza de vinagre de manzana, ½ taza de aceite de oliva y mezclar esta cantidad en la licuadora, hasta que se convierta en un jugo espeso, a esto le agrega al servir, trozos de aguacate. En caso de preferirlo, puede comer como ensalada sin licuar. (Este elixir es fácil de llevar en un termopara cuando desea consumirme.)

Aderezo para ensaladas y vegetales

Machacar 1 ajo con ½ cucharadita de sal marina hasta crear una crema, agregar 5 cucharadas de vinagre de manzana, 1 cucharadita de pimienta, 4 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharadita de orégano. Revolver y poner sobre su ensalada o vegetales solo 2 cucharadas de esta mezcla por servida.

Aderezo para proteínas y vegetales

Machacar 1 ajo con ½ cucharadita de sal marina hasta crear una crema, agregar 5 cucharadas de aceite de coco, 1 cucharada de perejil finamente picadito, 1 cucharadita de pimienta molida. Puede colocar 2 cucharaditas de esta mezcla sobre sus proteínas o vegetales.



• Té Desparasitante

Los parásitos son seres vivos que se alimentan de otros seres vivos superiores, habitando en su organismo. Estos en excesos causan graves daños a la salud como anemia, desnutrición, enfermedades estomacales, en el intestino, en el colon, alergias, molestias estomacales, diarreas y causan inconvenientes que no nos permiten tener buena salud. El té de sen es conocido por su alto poder depurativo y desintoxicante; debido a la cantidad de sustancias que contiene, que ayudan al cuerpo a desencadenar un proceso de eliminación residuos y toxinas a través de las heces. Esta infusión nos ayuda a conseguir un buen funcionamiento orgánico en lo que a depuración se refiere.

• Leche de Coco

Mezclada con la infusión de sen, es la manera ideal para dar inicio a la purificación del cuerpo. Logra resultados sorprendentes para preparar a nuestro cuerpo consiguiendo asimilar todos los beneficios del plan SBP. Se metaboliza rápidamente en nuestro organismo y ofrece excelentes resultados. Su grasa se convierte en energía y nunca en grasa corporal. Contiene propiedades nutricionales preventivas y curativas, rica en ácido laurico que actúa como anti bacterial y anti viral; protegiendo al organismo frente a infecciones.

Beneficios

• Alcachofa

Es una de las fuentes vegetales más ricas en calcio, hierro, magnesio y potasio; también contiene fibra y cinarina, que ayuda a mejorar el funcionamiento de nuestro hígado. Cabe destacar que el hígado procesa, descompone y equilibra la sangre, por lo cual tiene la importante función de ayudar a desintoxicar el cuerpo.

• Ajos verdes y rojos

Ricos en vitamina A y C incluso superando la de los cítricos; rico en flavonoides, fósforo, magnesio, potasio y calcio; por lo cual se ha determinado es un excelente propulsor del colágeno. Estimula los sistemas circulatorio, digestivo e inmunológico.

• Cebolla

Rica en propiedades de gran beneficio a la salud, entre las que se encuentran la alicina que nos ayuda a reducir la presión arterial, también es antibiótico, antioxidante y favorece la buena circulación, contiene minerales como el fósforo, calcio, magnesio, potasio y zinc. Además es una fuente rica en vitamina C, lo que garantiza una beneficiosa producción de colágeno.

• Tomate

Por su alto contenido de licopenos, es uno de los mejores antioxidantes que nos ayudan a combatir inconvenientes cardíacos, ya que entre sus componentes están la vitamina A, B y C, potasio, fósforo, magnesio y es rico en fibra, lo que ayuda en la eliminación de tóxicos de nuestro cuerpo.

• Pepino

Es rico en fibra, vitaminas A, B, C y E. Rico en potasio, hierro, calcio, fósforo y magnesio, contiene grandes dosis de sílice, que es un mineral con la capacidad de fortalecer los tejidos conectivos corporales, es decir músculos, ligamentos y tendones por lo cual es un vegetal ideal para ser incluido en el consumo de deportistas.

• Ajo

Contiene propiedades antisépticas, fungicidas, bactericidas y depurativas, debido a su contenido de alicina que actúa contra numerosos virus y bacterias; además de su poder antioxidante. En la antigüedad era utilizado como medicamento natural reconocido por Hipócrates por el aporte de energía que daba al cuerpo.

• Vinagre de manzana

Es un completo ingrediente digestivo diurético, rico en potasio y peptina, lo que lo convierte en un aliado en la manera de depurar el cuerpo, ya que su consumo contribuye a desintoxicar el hígado.

• Aceite de oliva

Previene las enfermedades cardiovasculares, las cuales por su contenido de ácido oleico, contribuyen a reducir los niveles de colesterol LDL; mientras que aumenta los de HDL, mejorando la circulación sanguínea y disminuyendo la presión arterial. Ayuda a controlar el estreñimiento y a mejorar la absorción intestinal de los nutrientes.

• Pimienta

Mejora la digestión, lo que la convierte en un aliado en la pérdida de peso, contiene vitaminas A, C, K, folatos y colina, además de minerales como potasio, magnesio, fosfato y calcio

• Sal Marina

Varía en su composición dependiendo de la ubicación de la flora marina de donde se extrae, contiene calcio, cloruro de magnesio y olivo con alto contenido en minerales que benefician el fortalecimiento inmunológico en la prevención de la gripe y de excedentes de los ácidos corporales, mejorando la alcalinización para de esta manera prevenir enfermedades graves. Ayuda a crear jugos gástricos para que los alimentos se digieran con mayor rapidez, permitiendo que estos trabajen eficientemente en nuestro cuerpo; lo que contribuye con la pérdida de peso.

• Aguacate

Fuente que aporta mucha energía, ayuda a disminuir la inflamación de las articulaciones y estabiliza el ritmo cardíaco por lo que es muy recomendable para los deportistas. Tiene grandes efectos afrodisíacos, lo que lo llevó a ser llamado por los aztecas "la fruta de la fertilidad". Además de protegernos de las enfermedades del corazón, protege nuestra presión arterial además de su alto contenido en minerales y vitaminas.



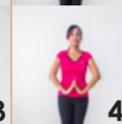
1



2



3



4

Calentamiento y relajación

Inhalar, subiendo los brazos y soltando la tensión en todos los músculos, de cabeza a pies.

Exhalar, bajando los brazos y tensando todos los músculos, de cabeza a pies.



1



2



3



4

Ejercicio 1

Abrir la boca lo más posible y luego liberar, se debe tensionar todos los músculos.



3



4

Ejercicio 3

Inflar el rostro y soltar, se debe tensionar todos los músculos.

Ejercicio 4

Estirar con las manos y luego sonreír, se debe tensionar todos los músculos.

Este programa de alimentación SBP, logra bajar de peso, medidas y mejorar su salud sin pasar hambre, ni utilizar costosos alimentos. Es un sistema que puede mantenerse en el tiempo, es simple y sencillo, apto para cualquier persona que no tenga problemas digestivos. (Si los tiene debe notificarlos antes de empezar este estilo de alimentación)

• Debe tomar mínimo de 8 a 10 vasos de agua diarios.

• Puede ingerir sin restricciones sus alimentos favoritos (pescado, carne y pollo) fritos en el saludable aceite de coco.

• Este es un programa de alimentación desparasitante, desintoxicante y antiinflamatorio.

• Contribuye a mejorar el funcionamiento de tu organismo.

• Dirigido a personas que desean bajar algunas libras extras de peso corporal, así como medidas, mejorando su salud, aportando nutrientes al cuerpo y mejorando la digestión. (Si sólo se quiere depurar y desintoxicar el cuerpo, la dieta varía)

Vamos a necesitar (1 semana)
(Elija de esta lista los vegetales que usted consumirá según su gusto, las opciones que se presentan son para ser alternados)

• **Vegetales:** Brócoli, espárragos, zucchini, hojas de mostaza y hongos portobelo.

• **Carbohidratos:** Pan integral, el más integral que encuentre que sea molde pequeño

• **Lácteos:** Queso blanco del país (bajo en sal), yogurt sin azúcar, manteguilla.

• **Proteínas:** Carne de res, puerco, huevos, pollo, pescado, sardina o tuna.

• **Aderezos:** Aceite de coco, sal marina, aceite de oliva, vinagre de manzana, ajo, cebolla, perejil y cilantro. (para guisar)

• **Para ensaladas y Batidos SBP Detox:** Lechuga, tomate, albahaca, zanahoria, aguacate, pepino, papaya y hierba buena.

• **Té desparasitante:** 1 lata de leche de coco, 1 sobre de sen (sin ramas solo hojas), 15 limones, 1 caja de estevia o splenda.

• **Té anti-inflamatorio:** Ramas de canela, manzana, hierba buena, Jengibre.

• **Linaza**

Estilo de Alimentación

Té Desparasitante • 2 Batidos SBP Detox
3 Tés Anti-inflamatorios • Elixir SBP

Té Desparasitante: Para hacer este té, primero preparamos un té de sen:

Té de Sen: Un litro de agua, con 2 cucharadas de sen, solo debe ser las hojas, no debe tener ramitas, se hierva y luego se dejan tapados hasta que se enfríen, se cuele y se guarda en la nevera para utilizarlo después.

Ya preparado, utilizamos ½ vaso del té de sen con 1 onza de leche de coco, se mezcla, se puede agregar 1 sobre de azúcar stevia o splenda, se revuelve y se bebe.

Batido SBP Detox 1: 5 hojas de hierba buena, ¼ de aguacate pequeño, el jugo de un limón (sin semillas), 2 pulgadas de papaya con su cáscara y 5 semillas, ½ vaso de agua y 2 sobres de stevia o splenda, se licua y se bebe.

Batidos SBP Detox 2: 2 pulgadas de pepino se le quita las semillas, 2 pulgadas de zanahoria rallada, 1 limón, 5 hojas albahaca, ½ vaso de agua, 1 o 2 stevia, se licua y se toma.

Té anti-inflamatorio de Canela Con Manzana: Preparar con ½ manzana, se pica en cuadritos y 3 rajitas de canela en litro de agua, se deja hervir 1 a 2 minutos, luego se tapa y se deja reposar. Si desea que la manzana se suavice más, lo puede dejar más tiempo hirviendo. Luego lo tapa y después ingerir durante todo el día.

Té anti-inflamatorio de Jengibre: 1 pulgada de jengibre, se pica en pedazos pequeños y 10 hojas de hierba buena en medio litro de agua, se deja hervir, luego se tapa y se toma durante el día.

Té anti-inflamatorio de Hierba Buena: Tomar varias ramitas de hierba buena, hervirlas en un litro de agua y dejarlo enfriar, lo puede colocar en la nevera y tomar con un poquito de limón, también se puede mezclar con stevia y lo puede tomar como bebida durante todo el día y en la noche lo puede tomar caliente.

Elixir SBP: 1 alcachofa de lata, ½ ají verde o rojo, 1 cebolla pequeña, 2 tomates peritas, 3 ajos (elimine el centro del ajo), 2 pepinos pelados sin semilla, ½ cucharadita de sal marina, ½ taza de vinagre de manzana, ½ taza de aceite de oliva. **Preparación para 4 días.** (puede reducir el vinagre y la cebolla por acidez)



"El Plan de alimentación SBP, mas que una dieta, lo considero un estilo de vida. En una semana que lo realice, logré bajar 12 libras y lo más importante es que no deje de comer en ningún momento. Muchas veces se tiene la idea que seguir un plan alimenticio es costoso, pero este no es así ya que los alimentos están distribuidos de una forma dinámica, que permite invertir solo B/. 30.00 semanales para obtener resultados en la alimentación. SPB de Yasmina Carvajal me cambio la vida."
Fasal Ferrabone

"Toda mi vida me mantuve en forma, pero sin darme cuenta empecé a ganar peso y medidas, al punto de llegar a tallas que jamás imaginé; aunque intenté realizar dietas locas que me recomendaban o que veía en internet, con las que nunca logré bajar esas libras. Afortunadamente escuché buenas referencias de las asesorías que en ese tema realiza Yasmina Carvajal y decidí contactarla y de allí mi cuerpo ha cambiado y con él mi autoestima."
Natalia meneses

