

Vemma bodē TRANSFORMATION PLAN Vemma



PROGRAMA SEMANAL DEL CICLO DE CARBOHIDRATOS

	DÍAS BAJOS EN CARB.	DÍAS ALTOS EN CARB.
DESAYUNO En un plazo de 30 minutos tras levantarte	bodē shake	bodē shake
APERITIVO DE LA MAÑANA	PROTEÍNAS INTELIGENTES, GRASAS Y VERDURAS	PROTEÍNAS INTELIGENTES, CARBOHIDRATOS Y VERDURAS
ALMUERZO	PROTEÍNAS INTELIGENTES, GRASAS Y VERDURAS	bodē shake
MERIENDA	bodēburn CON GRASAS INTELIGENTES Y VERDURAS	bodēburn CON CARBOHIDRATOS INTELIGENTES Y VERDURAS
CENA	PROTEÍNAS INTELIGENTES, GRASAS Y VERDURAS	PROTEÍNAS INTELIGENTES, CARBOHIDRATOS Y VERDURAS
ANTES DE IR A LA CAMA 30-60 minutos antes de irte a la cama	bodērest	bodērest



Chris y Heidi Powell

SEMANAS 1-3 de cada ciclo de 4 semanas

DÍA 1	DÍA BAJO EN CARB.
DÍA 2	DÍA BAJO EN CARB.
DÍA 3	DÍA ALTO EN CARB.
DÍA 4	DÍA BAJO EN CARB.
DÍA 5	DÍA BAJO EN CARB.
DÍA 6	DÍA ALTO EN CARB.
DÍA 7	DÍA SIN CULPA

SEMANA 4 de cada ciclo de 4 semanas

DÍA 1	DÍA ALTO EN CARB.
DÍA 2	DÍA ALTO EN CARB.
DÍA 3	DÍA ALTO EN CARB.
DÍA 4	DÍA ALTO EN CARB.
DÍA 5	DÍA ALTO EN CARB.
DÍA 6	DÍA ALTO EN CARB.
DÍA 7	DÍA SIN CULPA

DÍA BAJO EN CARB.

Para aumentar el potencial de quemar energía de tu cuerpo.*

DÍA ALTO EN CARB.

Para ayudar a mantener el metabolismo de tu cuerpo a toda marcha.*

DÍA SIN CULPA

Para premiarte comiendo lo que te apetezca durante un día completo, en el último día de cada ciclo de carbohidratos.

bodēcleanse

tomado durante siete días consecutivos al menos una vez al mes o durante un ciclo de siete días cada dos semanas para conseguir una limpieza más profunda.

* Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.



Chris y Heidi Powell



Vemma Canarias
(Vitaminas y Suplementos)



@canaryvemmma

canary.vemma@gmail.com

tenerife.vemma.eu

Vemma bodē TRANSFORMATION PLAN Vemma®



CONSEJOS INTELIGENTES



COME REGULARMENTE

Come cinco veces al día, cada tres horas. Tu objetivo diario es consumir la mitad de tu peso en gramos de proteína.



BEBE AGUA

Hidrata tu cuerpo bebiendo un mínimo de 2 litros de agua al día.



HAZ EJERCICIO

El ejercicio mejora tu potencial de salud. Comienza con diez minutos al día y después añade cinco minutos cada semana, hasta llegar a 30 minutos, seis veces a la semana.



SODIO

Limita tu consumo de sodio. El sodio se esconde tras muchos alimentos. Intenta no consumir más de 2300 mg al día (una cucharadita de postre) para reducir la retención de agua y el bienestar general.



ALCOHOL

Limita el consumo de alcohol a una vez a la semana en tu día sin culpa. El límite es una bebida para las mujeres y dos bebidas para los hombres.



VEMMA
bodē
TRANSFORMATION
PLAN



PROTEÍNAS INTELIGENTES

PRODUCTOS LÁCTEOS

Requesón
(bajo en grasas)
Huevos
Sustitutos del huevo
Yogur griego
(natural y sin grasa)
Yogur
(bajo en carb./alto en proteínas)

AVES

Pollo
Pechuga de pato
Avestruz
Pechuga de pavo
(baja en sodio)

CARNE ROJA

Ternera
(cortes magros)
Búfalo
(picado)
Alce
Ternera asada
(baja en sodio)
Venado

MARISCO

Bagre
Almejas
Bacalao
Cangrejo
Fletán
Langosta
Mejillones
Salmón
Vieiras
Gambas
Pargo
Tilapia
Trucha
Atún

PROTEÍNA VEGETAL

Tempeh
Proteína vegetal
texturizada
(TVP)
Tofu

CARNE BLANCA

Cerdo
(magro)

VEMMA
bodē
TRANSFORMATION
PLAN



CARBOHIDRATOS INTELIGENTES

PRODUCTOS LÁCTEOS

Leche
(1% o desnatada)
Yogur
(bajo en grasas)
con fruta

PAN

Pan integral
Magdalenas integrales
Tortillas integrales
Tortillas de maíz

FRUTA

Manzanas (p)
Albaricoques (p)
Bananas (p)
Bayas (p)
Uvas (p)
Kiwis
Melones
Nectarinas (p)
Naranjas
Melocotones (p)
Peras (p)
Piña
Ciruelas (p)
Mandarinas

CEREALES

Amaranto
Cebada
Cereales de salvado
Alforfón
Maíz
Cuscús
Arroz integral de grano largo
Avena
(cortada o normal)
Palomitas de maíz
Quinoa
Espelta
Cereales integrales
Arroz salvaje

PASTA

Pasta de arroz integral
Pasta integral

TUBÉRCULOS

Patatas
(pequeñas)
Boniatos/batatas
(pequeños)

LEGUMBRES

Judías
(hervidas o de lata bajas en sodio)
Vainas de soja
Lentejas
(hervidas o de lata bajas en sodio)
Guisantes

VEMMA
boddē
TRANSFORMATION
PLAN



VERDURAS INTELIGENTES

VERDURAS

Alcachofas
Remolacha
Coles de Bruselas
Coliflor
Pepino
Judías verdes
Verduras mixtas
Quimbombó
Achicoria
Lechuga romana
Espinaca
Tomates

Rúcula
Col china
Repollo
Apio
Berenjena
Col rizada
Champiñones
Cebollas
Rábanos
Colinabo
Coles
Nabos

Espárragos
Brócoli
Zanahorias
Berza
Endibia
Lechuga
Hojas de mostaza
Pimientos
Ruibarbo
Tirabeques
Calabaza
Calabacín

V E M M A

bodē

TRANSFORMATION PLAN



GRASAS INTELIGENTES

PRODUCTOS LÁCTEOS

Queso
(bajo en grasas)
Queso feta
Nata espesa
Mozzarella
(baja en grasas)

ALIÑOS

Vinagreta balsámica
Aliño cremoso para
ensalada
(bajo en grasas)
Mayonesa
(normal)

FRUTA

Aguacate
Olivas
(grandes)

FRUTOS SECOS & SEMILLAS

Mantequilla de almendras
(con sal)
Almendras
(crudas, enteras)
Mantequilla de cacahuete
(natural, con sal)
Cacahuetes
(crudos, troceados)
Nueces pacanas
(crudas, troceadas)
Semillas de calabaza
Mantequilla de
sésamo/tahini
Semillas de girasol
Nueces de soja
(tostadas, ligeramente saladas)
Nueces
(crudas, troceadas)

ACEITES

Aceite de colza
Aceite de pescado
Aceite de linaza
Aceite de oliva
Aceite de girasol