

La Guia del Exito - para hacer la dieta y protocolo de HCG

1

Gracias por comprar nuestro producto. Aquí en HCG Platinum, creemos en nuestros productos y su habilidad de cambiar vidas. Esta guía contiene todas las herramientas necesarias para que su experiencia sea con éxito, segura, y simple. Esperamos que mientras sigue la dieta sin fallar, logrará los resultados deseados.

Esta guía incluye cupones para productos adicionales que se efectuara la dieta mas facil. Para ver mas productos de HCG Platinum, visite www.hcgplatinum.com.

Esta guía también contiene la dieta recomendada para mejores resultados. Si tiene preguntas en cualquier tiempo durante la dieta de las comidas permitidas o lo que no esta permitida, llámenos a 888-424-7528. Para mas ayuda, tenemos el Live Chat en el sitio www.hcgplatinum.com.

Apreciamos su participación y le deseamos lo mejor durante el desafío de perder peso.

Sinceramente,

Su Familia en HCG Platinum

2

Como Tomar Las Gotas

Paso 1: Llene la cuentagotas hasta $\frac{3}{4}$ lleno (como se ve en la foto).

Paso 2: Apriete la cuentagotas, y vaciar las gotas abajo la lengua y espere 3-5 minutos. Mientras espera, las gotas se van a absorber en el cuerpo.

Paso 3: No come ni toma nada por 15 minutos antes o despues de tomar las gotas.

3

Fase 1

Como Empezar

La dieta esta dividida en 3 fases. Lee con cuidado todos las instrucciones porque es muy importante para su exito.

*Mujeres: Para mejor resultados, comience la dieta y gotas despues del ciclo menstrual.

Fase 1: (Dias 1-40)

Dias 1 y 2: Son los dias de engordar. Comienza a tomar las gotas estos dos dias y come y toma todas las comidas y bebidas que desea por los dos dias. No hay restricciones: pasteles, manteca, aguacates, hamburguesas, comidas fritas, y etc. Haga un registro de su peso y anote su peso todas las mañanas despues de usar el baño y antes de tomar/comer algo. Estos dias son muy importantes para crear una reserva de energia durante la transicion a una dieta de baja calorías.

Dias 3-40: Son los dias de la dieta de baja calorías. Siga tomando las gotas 3 veces por dia en la mañana, tarde, y noche. Comienza la dieta de baja calorías (vea la pagina siguiente).

4

La Dieta de baja calorías segun el Dr. Simeons

*No hay substituciones ni excepciones a la dieta. Seguimos la dieta exacta de Dr. Simeons para mejor resultados.

Desayuno: Te o café en cualquier cantidad sin azucar. Solamente una cucharada de leche es permitible en 24 horas. Saccharin, Stevia, o otro tipo de substituto de azucar es permitible.

Almuerzo: 1) 100 gramos (4 oz.) de proteina. *(tamaño de una baraja de cartas). Opciones de proteinas son: carne de vacuno, pechuga de pollo, pescados blancos, langosta, cangrejo, o camarones. (No puerco, pavo, anguila, atun, o salmon).

2) 2 tazas de verduras. Opciones son: espinaca, esparragos, repollo, lechuga, tomates, apio, cebolla, rabano, hinojo, achicoria, brocoli, coliflor, pepino, y acelga. (Solamente un tipo de verdura es permitible por comida, pero los tomates, cebollas, pepinos, y lechugas se puede mezclar y comer juntos.)

3) Un tostado de Grissini or Melba por comida.

Cena: Misma comidas y cantidades de Almuerzo.

Snacks/Aperitivos: 2 frutos por dia cuando quiere (para desayuno o entre comidas): manzana, pomelo, o fresas (6-7).

Extras: Cualquier cantidad de te, café, o agua es permitible en cualquier tiempo del dia. Jugo de limon se puede usar para todas las comidas. Condimentos de hierbas naturales se puede usar, incluye: sal, pimienta, vinagre, polvo de mostaza, ajo, albahaca, perejil, tomillo, mejorana, y etc.

NO aceite, manteca, o aderezo | **NO** soda pop | **NO** cerveza | **NO** vino o alcohol | **NO** Crystal Light o otros bebidas de sabor | **NO** excepciones.

*los alimentos se debe medir crudas

5

Un Dia de la Dieta (ejemplo)

Mañana:

Despierta y usar el baño
Anota su peso y sacar medidas del cuerpo
Tome 32 oz. de te, café, o agua antes de Almuerzo
Tome las gotas 15 minutos antes o despues Desayuno

Tarde:

Comer Almuerzo:
4 oz. de proteina (pollo a la parrilla codimentado)
2 tazas de verduras (2 tazas de pepinos condimentados)
Fruta (1 manzana)
Tome las gotas 15 minutos antes o despues Almuerzo

Noche:

Comer Cena:
4 oz. de proteina (bacalao a la parrilla condimentado)
2 tazas de verduras (2 tazas de esparrosos)
Fruta (6-7 fresas)
Tome las gotas 15 minutos antes o despues Cena

*la fruta se puede comer para Desayuno o como un snack entre comidas

6

Como pasar a la siguiente fase

Si logro su meta de peso antes de 23 dias:

Sigue tomando las gotas y aumenta las calorías hasta 800-1,000 calorías hasta el día 23. La meta de esta transición es para controlar los tipos de comida y las cantidades, no tanto de contar calorías. Sigue las instrucciones con cuidado para mejor resultados.

Si NO logro su meta antes de 24 dias:

Continúe tomando las gotas y sigue la dieta de baja calorías hasta 40 días o hasta que haya logrado su meta de peso, cualquiera que venga primero.

Si tiene más peso para perder, se puede comenzar otro ciclo después de pasar Fases 2 y 3. No debe saltar Fases 2 y 3 porque es crucial para el éxito de perder peso.

En todo caso, **NO toma las gotas pasando los 40 dias**, ni seguir la dieta de baja calorías mas de 42 dias.

7

Como tener exito en Fase 2 *(3 semanas)*

La meta en Fase 2 es mantener su peso nuevo

Este Fase es la mas importante del programa de perder peso. Durante las proximas semanas, su cuerpo se va a acostumbrar a su peso nuevo y sera mas facil a mantener.

-Come las mismas comidas durante la dieta de baja calorías y poco a poco introducir mas frutas, verduras, y proteinas a su dieta sin usar azucar y almidones. Durante Fase 2 se puede comer todo tipos de verduras y mezclarlas tambien, y productos de lacteos. Es importante aumentar las proteinas, hasta doble, durante este fase. (Todavía NO pastas, fideos, panes, postres, pasteles, dulces, golosinas, y etc.)

-Come 1,500 hasta 2,000 calorías por dia para ayudar en mantener su peso nuevo y asegurandose de que su peso se mantenga dentro de 2 libras.

-Si gana mas de 2 libras durante este Fase, es recomendable ejecutar un dia de carne: Este dia is cuando toma agua y nada mas, y come un bife de carne grande para cena con un tomate o manzana.

-Continúe anotando su peso cada dia.

8

Como tener exito en Fase 3 *(3 semanas)*

-Poco a poco introducir azucar y almidones a su dieta, pero se cuidadoso de no desarrollar malos habitos de comer. Todo depende de Usted de mantener su peso nuevo!

-Continúe anotando su peso cada dia.

-Si logro su meta de peso, le felicitamos!

-Si NO logro su meta de peso todavía, comience un ciclo nuevo con Fase 1. Es su decision para determinar cuantos ciclos tiene que hacer para lograr su meta de peso.

9

“Remedios” si no pierde peso

Si llega a un punto de no perder peso en 2 días seguidas, no se desanime. Es muy común. Su cuerpo está acostumbrándose a la dieta y el peso nuevo. Sugerimos que haga los siguientes pasos, uno o todos:

-Tomar más agua. Debe tomar mucha agua, casi un galón por día.

-Ejecutar el “Día de la Manzana”. Por un día entero, come hasta 6 manzanas. No tome mucha agua, solamente suficiente para quitar el sed incomoda.

-Tomar más gotas por día para quitar el hambre y aumentar los efectos de perder peso.

-Anotar su peso y sacar medidas de su cuerpo y miembros. Durante un tiempo que no pierde peso, su cuerpo está redistribuyendo peso y tal vez está perdiendo pulgadas de su cuerpo y sus miembros aunque no está necesariamente perdiendo libras.

10

Como hacer los ejercicios

Comiendo más saludable y ejercicio regular son las llaves a una persona más saludable y para perder peso a largo plazo. Por eso, recomendamos ejercicio ligero. No es necesario hacer ejercicio para perder peso durante esta dieta. Ejercicio pesado no está recomendado durante esta dieta. En cualquier momento que siente débil o mareo, debe parar el ejercicio inmediatamente. El ejercicio diario depende de su nivel de habilidad y de lo que se siente cómodo.

*Tomando vitaminas B-12 es recomendado si va a hacer ejercicio, como nuestra vitamina B12+Potassium que está para comprar en nuestro sitio www.hcgplatinum.com.

11

Preguntas comunes de la Dieta HCG

-Cuanto peso puedo perder?

*Se puede perder hasta 1 libra por día mientras sigue la dieta exactamente.

-Como puedo sobrevivir con una dieta de baja calorías?

*Nuestro producto permite que su cuerpo quema entre 1,500-4,000 calorías de sus depósitos de grasa. Con comer las calorías adicionales de la dieta, su cuerpo estará quemando entre 2,000-4,000 calorías para energía.

-Tendre hambre todo el tiempo?

*Es común pasar un poco de hambre durante los primeros días. Pero pronto el hambre se va. Muchas personas sienten que hasta porciones pequeñas de comida satisfacen su hambre mientras otras personas ni pueden comer todas las calorías por día. Si siente hambre continuamente, debe aumentar las gotas cada

vez. Nuestro producto Maintain tambien puede ayudar en quitar el hambre y esta para comprar en nuestro sitio www.hcgplatinum.com.

-Debo comer mas si hago ejercicios pesados o si hago muchas actividades fisicas?

*Si hace muchas actividades fisicas, debe comer mas de los 500 calorías por día. Las gotas de HCG Platinum permite que la grasa se quema en los depositos guardadas, proporcionando las calorías necesarias para energía. Si siente hambre, aumente las gotas de 1-2 mas cada vez.

-Tendre que hacer la dieta para siempre?

*No. La dieta resulta en perder peso rapidamente, pero es su decision despues de la dieta para comer mas saludable y hacer ejercicio regular para tener resultados a largo plazo.

12

Como medir el exito

- Anota su peso diariamente: Usted sera motivado a seguir la dieta al ver el peso bajar.
- Utiliza una escala de comida: Utilizando una escala de comida le va a ayudar para medir las comidas y asegurar que este dentro las parametros de la dieta.
- Utiliza una cinta de medir: Sentira que su ropa se va quedando mas suelta, y la cinta de medir le ayudara registrar el progreso de perder pulgadas de su cuerpo.
- Tomar fotos: Tome fotos de su cuerpo antes de empezar la dieta y al terminar cada Fase.
- Continue su rutina normal: El ejercicio es una opcion para hacer, pero no es necesario para perder peso durante la dieta.

Como hacer el protocolo que sea mas facil

- Comienza la dieta con la intencion de hacerla a largo plazo.
 - Tomar mucha agua para ayudar en eliminar la grasa.
 - Medir las comidas y preparelas antemano para que esten listas para comer en cualquier momento. (4 oz. de carne es el tamaño de una baraja de cartas).
 - Consigue un amigo para hacer la dieta consigo. El sistema de amigos funciona de verdad!
 - Prueba con nuestra vitamina B12+Potassium. Se puede comprar por www.hcgplatinum.com.
 - No hagas substitutos de las comidas! La dieta indicada le va a dar todas las calorías, proteínas, y vitaminas que su cuerpo necesita.
 - Use maquillaje de mineral in vez de aceite, y use cremas y lociones de mineral. Cualquier tipo de aceite consumido o aplicado al piel sera absorbido por su cuerpo y disminue los efectos de quemar grasa.
 - Mujeres: Si le baja mas sangre de lo normal durante el ciclo menstrual o siente calambres, no tomes las gotas pero sigue la dieta de baja calorías. Tome las gotas de nuevo cuando los sintomas se van.
 - Use nuestros productos Maintain y Meal Replacement drinks. Estos productos suplementan la dieta de hcg y le resulta mas facil hacer la dieta y son conveniente, potente, y natural. Se puede comprar en el sitio www.hcgplatinum.com.
-

13

Recetas de comidas

GARDEN SALSA

- 2 tomates grandes
- 2 latas de tomates picadas
- 1/2 cebolla blanca, picada
- 1/2 taza de cilantro, picada
- 6 cebolla verde, picada
- 1 lata pequeña de chiles verdes, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 chucara de pimienta roja, picado
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta

Mezcla todos los ingredientes en un bowl grande. Si prefiere la salsa mas suave y fino, pase los ingredients por la procesadora unos segundos. Poner en el refrigerador. 1 cuchara de salsa equivale 10 calorías. Poner arriba de ensalada o a las carnes para mas sabor.

CHILI

- 2 libras de carne molida o pollo
- 2 latas de tomates de 32 oz.
- 1 taza de agua
- 1/2 cebolla blanca, picada
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de polvo de ajo
- 1 cucharadita de comino
- 4 cucharaditas de polvo de chili
- Sal y pimienta a gusto

Cocina la carne hasta que este hecho. Saque la carne del sartén y pasar a un colador y pasar bajo agua caliente para sacar la grasa. Vuelve a poner la carne en el sartén y agregar todos los ingredientes. Hervir a fuego lento por 20-30 minutos. Cuando termine, divide la comida en 8 porciones y guardarlas en contenedores separados. Poner los contenedores en el refrigerador or congelarlas para comer en otro tiempo en el futuro. Se puede comer con unas de las frutas para completar la comida de lunch o cena.

*Para mas recetas de la diet hcg visite www.hcgplatinum.com.

14

Opcion de la Dieta de 1500 calorías

Leche (2 porciones por dia)

1 taza de leche desnatada

6 oz. yogur sin grasa

Frutas (3 porciones por día)

1 manzana/naranja prequeña
4 oz. banana
17 uvas
½ taza jugo de manzana/naranja
1 taza melon picado
1 durazno mediano
½ pera grande

Verduras (3 porciones por día)

(1 taza cruda o ½ taza cocinadas)
Zanahoria
Espinaca
Ejotes
Brocoli
Okra
Calabasin
Espárrago
Coliflor

Carnes o substitutos de Carne (5 porciones por día)

1 oz. pollo sin piel
1 oz. pescado
1 oz. carne rojo
½ taza tofu
2 claras de huevo
1 oz. requesón de baja grasa
¼ taza requesón sin grasa

Grasas (3 porciones por día)

1 cucharadita manteca
1 cucharada aderezo para ensalada
1.5 cucharadita manteca de mani
2 cucharadas aderezo de ensalada de baja grasa

Almidones (8 porciones por día)

1 pedazo de pan
1/3 taza arroz o fideos
6 Saltine Crackers o 3 tazas palomitas de maíz
¾ taza cereal sin azúcar
½ taza papa al horno
½ taza arvejas(guisantes) or maíz

*Si no puede cumplir con la dieta de baja calorías, hemos incluido la dieta opcional de 1500 calorías que sigue las directrices dietéticas del gobierno de los Estados Unidos. Resultados de bajar peso será más lento por no seguir la dieta de baja calorías, pero igual se puede bajar de peso.