

Onfäises®

EQUILIBRIO NATURAL



BIENVENIDO

Instructivo Onfases® es la mezcla natural (superfoods) perfecta para lograr una mejor calidad de vida, más balanceada, holística, nutricional, integral y saludable.

Somos el programa integral que te brinda las herramientas necesarias para empezar a vivir saludablemente desde ahora y por el resto del tiempo que tu lo desees, con el enfoque específico en lograr tus metas mejorando tus hábitos alimenticios de forma permanente.



¿PREGUNTAS FRECUENTES?

Té, Gotas, y Capsulas.

¿QUÉ ES ONFASES?

Es un suplemento de rápida absorción que permite comer de manera moderada cualquier tipo de alimento evitando la acidez, el sobre peso y aumento de tallas, Onfases® es un producto orgánico 100% Natural, libre de químicos y anfetaminas, formulado con mezclas de superfoods de alta densidad Nutricional. Estamos dedicados a ofrecer productos y métodos sencillos de máxima eficacia, funcionales para lograr una mejora constante con hábitos saludables, disciplina y equilibrio emocional.

¿PRODUCE ADICCIÓN?

No, ninguno de sus activos, en cualquiera de sus presentaciones interfiere en el sistema nervioso central y no tiene relación directa en la producción de neurotransmisores.

¿EXISTE INTERACCIÓN CON OTROS MEDICAMENTOS?

Se ha demostrado que Onfases no interactúa con los medicamentos de uso común. Ya que este NO es un medicamento, es un suplemento 100% natural garantizado y regulado por normas sanitarias. Sin embargo, se recomienda que antes de tomar Onfases® usted informe a su consultor de todos los medicamentos que esté tomando.

MODO DE EMPLEO

- ▶ Una cápsula al día 10 minutos antes del desayuno.
- ▶ Leer por completo el manual y todas las indicaciones. Aplicar las técnicas con disciplina y constancia.

BENEFICIOS

- ▶ Es un suplemento de rápida absorción.
- ▶ Bloquea la grasa.
- ▶ Alcaliniza la sangre.
- ▶ Controla el apetito.
- ▶ Desintoxica.
- ▶ Compatible con cualquier dieta y hábito alimenticio, permitiéndole al consumidor realizar sus actividades como acostumbra, no se requieren dietas rigurosas, no hay conteo de calorías.
- ▶ Permite el consumo de alcohol moderado sin contraponerse ya que no es un medicamento.
- ▶ No contiene anfetaminas o químicos que causen reacciones secundarias.

¿CÓMO ACTÚA ONFASES CAPSULAS DE SUPERFOODS?

Inhibe el apetito disminuyendo la acidez del estómago absorbiendo el jugo gástrico (ph más alcalino), función realizada por los componentes naturales de las algas marinas (superfoods), aumentando la absorción de glucosa en las células y provocando la supresión del apetito.

¿CUÁNTO PESO DEBO PERDER?

Cada organismo reacciona de manera diferente en relación con los demás; por ende la disminución de peso puede variar de 300grs a 500grs por semana (1 a 2.5 kilogramos por mes). En ocasiones suele reflejarse en la reducción de tallas sin perder peso o densidad muscular.

¿QUÉ SUCEDERÁ AL DEJAR DE TOMAR ONFASES, CAPSULAS, TÉ, GOTAS?

El efecto habrá desaparecido del organismo a las 48 hrs.

¿POR QUÉ LAS ETIQUETAS TIENEN UNA LEYENDA QUE DICE... "EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA"?

Esto es por disposición de COFEPRIS. Todos los suplementos alimenticios que salgan al mercado en México de forma autorizada, deben de tener dicha leyenda.

¿PUEDO COMBINAR ONFASES, TÉ, GOTAS Y CAPSULAS?

Cualquiera de las presentaciones se puede combinar y puede consumir todo tipo de alimentos con moderación. "NO SE EXIGEN DIETAS RIGUROSAS" Se puede ingerir alcohol, si se presenta la necesidad de ello, durante alguna celebración ocasional. Onfases® es un producto libre de químicos y anfetaminas, no crea dependencia ni adicción.

PRESENTACIÓN PRECIO AL PÚBLICO

SEMANA: 7 DÍAS.
MES: 28 DÍAS.

INGREDIENTES

Fórmula a base de Superfoods; Te verde matcha, Wheatgrass, Goji Berries, Acai, Alga Kelp, Algas pardas, Moringa, Sales Minerales, Uva Ursi, Psyllium plantago. La mezcla perfecta para lograr una mejor calidad de vida, más balanceada, holística, nutricional, integral y saludable.

PRECAUCIONES

- ▲ No consumir en caso de embarazo, lactancia, problemas cardiacos, renales, epilepsia.
- ▲ No suspender la toma, sin tomar la estabilización.
- ▲ No se deje al alcance de los niños, una vez abierto consérvese en un lugar fresco y seco.
- ▲ No exceda la dosis señalada en cualquiera de las presentaciones.
- ▲ El consumo de éste producto es responsabilidad de quien lo recomienda y quien lo usa.

SÍNTOMAS DE CRISIS CURATIVA & DESINTOXICACIÓN



SÉ PACIENTE, SÉ INTELIGENTE

La salud se recupera a través de una serie de ciclos, en la mayoría de las veces en que se inicia un programa de desintoxicación con productos naturales de origen herbal, se presentan algunos síntomas molestos que pueden ser mal interpretados causando alarma, desconcierto y posiblemente el abandono del programa.

EL SÍNDROME DE HERXHEIMER

Es muy típico cuando se empieza un tratamiento para eliminar toxinas del cuerpo, Este síndrome está presente cuando se eliminan o evitan de la dieta alimentos adictivos, como por ejemplo el gluten, los lácteos, el café, el azúcar, **Grasas transde origen industrial** abundan en procesados y ultraprocesados como **galletas, snacks comerciales, barritas de granola, margarinas, bollos, frituras industriales o propias de los fast food** entre otros alimentos. Los podemos encontrar bajo el nombre de **grasas hidrogenadas o aceite vegetal hidrogenado** en las etiquetas de los diferentes productos.

SÉ CONSTANTE

Es importante saber que estos síntomas hasta cierto punto son normales ya que constituyen un claro indicador de que los productos están cumpliendo con la importante tarea de estimular el organismo para que se limpie a sí mismo de desechos y toxinas acumuladas posiblemente a lo largo de mucho tiempo de llevar un estilo de vida intoxicante, este proceso se conoce como CRISIS DE CURACIÓN o de DESINTOXICACIÓN y **aunque no siempre se presenta, cuando ocurre debe considerarse como un buena señal.**

Los síntomas durante el proceso de desintoxicación pueden ser por ejemplo : dolores de cabeza, decaimiento y cansancio, erupciones en la piel, estreñimiento repentino, diarrea, orina frecuente, nerviosismo, irritabilidad, depresión mental, fiebre repentina, síntomas como del resfriado o sencillamente se agudizan las molestias de algún padecimiento, es posible que las molestias se acentúen en los órganos o sistemas más débiles afectados.

La salud se recupera a través de una serie de ciclos, por ejemplo: después de unos días de iniciado el programa se presenta un síntoma, hay náuseas durante un día luego diarrea con evacuaciones fétidas, pasa esto y por un tiempo todo va mejor de pronto un resfriado o pierde el apetito, después de 2 ó 3 días se recupera repentinamente y empieza a sentirse mejor que nunca. Estos episodios de desintoxicación son cada vez más cortos y leves alternado con periodos cada vez más largos de bienestar, **la Intensidad de los síntomas depende de cada organismo así como del grado de intoxicación y deterioro que se tenga** "es así como la naturaleza hace limpieza de casa".

¿CUÁNTOS
AÑOS LLEVAS
DICIENDO
QUE ESTE ES
TU AÑO?

LÓGRALO CON ALIMENTOS SANOS,
EJERCICIOS Y ONFASES

AYUDAR A NUTRIRTE
REQUIERE SOLO
3 MINUTOS
SOLUCIONES POR WHATSAPP



¿NECESITAS UNA DESINTOXICACIÓN?
SIGNOS DISTINTIVOS



TEN PACIENCIA

Es importante señalar, que todo este proceso implica para el organismo un esfuerzo especial por desintoxicarse, reprogramar y regenerarse por lo que demanda gran cantidad de energía, cuanto más se hidrate y duerma ante la presencia de los síntomas estos disminuirán, más pronto se pasaran, sé inteligente, pregunta por toda duda y síntoma que se presente.



WHATSAPP  ¡CONTACTA TU COACH!

¿SÍNTOMAS, DUDAS?
PREGUNTAS

Puede que se presenten momentos en los que pienses que no estás llegando a ninguna parte y que todo tiempo fue en vano, pero **cada minuto dedicado a la construcción de un óptimo estado de salud física, mental, emocional y espiritual se ven reflejados en semanas o meses y lo mejor de todo, puedes hacerlo permanente.**

TÓMALO CON TRANQUILIDAD Y GRAN VOLUNTAD.

Practica y aprende a comprender completamente la ley de curación, que dice:

"Toda curación se inicia de adentro hacia afuera, de la cabeza hacia abajo y en sentido inverso según haya aparecido los síntomas".

Asume la responsabilidad de tu salud, toma consciencia por tus acciones y efectos.

SIGUE ADELANTE



NOS EMOCIONA MUCHO PODERTE DECIR QUE ÉSTA GUÍA MEJORARÁ TU RELACIÓN CON LA COMIDA

FÍSICA | MENTAL | EMOCIONAL

Sé Inteligente, sé REFERENSER, los clientes referentes de Onfases no "hacen dieta", no intentan pasar hambre para adelgazar ni estar un mes comiendo lechuga y pechuga. Tampoco comen galletas 0%, productos light o bajos en calorías. Los REFERENCER'S comen comida real, cuidan su salud, tienen hábitos productivos y lo mejor de todo, disfrutan con ello. Saben que la salud y equilibrio tiene que ver con los alimentos físicos y emocionales, (que miras, que escuchas, que piensas) que son mucho más que la suma de sus nutrientes y calorías.

*Referenser: Termino que en Onfases® acuñamos para la persona que es un referente de vida para otros seres humanos por medio de sus actos, que trabaja primero en su ser, sin tener que demostrar nada a nadie, sentando sus bases en una plataforma de humildad.

PRIMERO SER, HACER Y TENER

DA CLIC EN LA MANO

Pará ver más información y tutoriales.



CONTACTO REDES SOCIALES

ETAPAS DEL PROGRAMA



INSTRUCTIVO ONFASES & IMPACTO SALUDABLE

FASE DETOX

La Fase Detox dura de 28, 60 - 90 días, en los que desintoxicaremos tu cuerpo... Incorporando nuevos hábitos. Durante ésta etapa eliminaremos por completo los hábitos dañinos que suelen bloquear cualquier logro, alimentos que mantienen tu pH ácido en vez de ALCALINO.

En ésta etapa depuras tu cuerpo y lo preparas para el ataque o las creencias sobre tu estado físico y mental (Rompiendo paradigmas). Inicias la programación de hábitos nuevos, metas y objetivos.

FÍSICOS | MENTAL | EMOCIONAL

Por último te das cuenta que todo es posible con disciplina, constancia y voluntad. Comienzas a notar la diferencia en semanas.

FASE ATAQUE

La Fase Ataque dura de 28 o 60 días, en los que combatimos y adecuamos tus hábitos alimenticios, así como los formas y patrones que sueles utilizar al ingerir tus alimentos. Inicias el planteamiento de nuevos hábitos alimenticios, con herramientas (tecnología científica de programación) que generen acciones saludables por ciclos de tiempo mantenidos, creando patrones nuevos de conducta en semanas o meses que con el tiempo, sean los nuevos hábitos de tu vida.

En ésta etapa reprogramas tu cuerpo y lo preparas para el **reset de las creencias sobre tu estado físico y mental (Rompiendo paradigmas)**. Se mantiene la reprogramación de nuevas metas y objetivos.

FÍSICOS | MENTAL | EMOCIONAL

Todo es posible con disciplina, constancia y voluntad. **Te conviertes en un estudiante autodidacta de tus hábitos y alimentos.**

FASE CONTROL

La Fase Control dura de 60 o 90 días, se mantienen los nuevos hábitos alimenticios y se eliminan los kilos de más del cuerpo y mente, emociones tóxicas, estableciendo de forma gradual los nuevos patrones que dirijan tu nueva imagen. La toma de alimentos se evalúa junto con la fase, modificando patrones entre las 5 comidas en tu plan nutricional.

En ésta etapa reprogramas tu cuerpo-mente (ANCLAS) el reset (BORRAR) las creencias sobre tu estado físico y mental (**Reprogramar el subconsciente y las creencias limitantes**). Se mantiene la constancia, los hábitos, reprogramación de nuevas metas y objetivos.

FÍSICOS | MENTAL | EMOCIONAL

Se toma el control consciente de todas las causas y efectos, se mantiene la disciplina, constancia y fortalece la voluntad. **Te conviertes en un estudiante permanente** de manera consciente y objetiva para verificar, corregir y moderar tus formas antiguas y convertirlas en nuevas, eso es ser consciente de uno mismo y te llevará a dejar el ego a un lado, kilos y cargas tóxicas. Para ser mejor persona día con día, sin gran esfuerzo **autodidacta permanente de tus hábitos y alimentos.**

FASE BALANCE

La Fase Balance dura de 60 días, es la estabilización del suplemento.

No es correcto suspender la toma del suplemento sin antes estabilizarse. Por ley natural cada acción genera un efecto te sugerimos que alimentos no consumas por periodos prolongados para que tu cuerpo se mantenga en equilibrio, con el peso ideal, por tiempo indefinido.

Se crea una mejora constante por **introspección**. En términos generales, **la introspección se define como la capacidad para observar, atender y conectar con nuestro mundo interno**. Este proceso se realiza para incrementar nuestro nivel de conciencia acerca de quiénes somos y qué deseamos. Una introspección liberadora es también la que permite identificar los obstáculos que se interponen en nuestra evolución personal.

DETOX LIMÓN

LIBRE DE TÓXICOS.

Durante 7 a 14 días, eliminaremos por completo los alimentos que posiblemente han obstaculizado tus esfuerzos.

(ABSTINENCIA VOLUNTARIA SEMANA 1 - 2).

• Aún cuando puedas creer que no te afectan te sorprenderá lo que descubrirás en corto tiempo.

• En las siguientes dos semanas, realizarás un **DETOX LIMÓN** que acelerará tus procesos metabólicos, regula tu pH (haciéndolo más alcalino).

• No te preocupes, en onfases no manejamos dietas rigurosas, conteo de calorías, ni restricciones, podrás reintroducir los alimentos que te gustan en corto plazo, si esa es tu elección.



QUE TU CUERPO SEA EL VEHÍCULO QUE IMPULSE TUS MÁS GRANDES LOGROS!

La salud es un vehículo, no un destino y el destino lo trazas tú por medio de objetivos específicos, no existe nada mejor que gozar de excelente salud para llegar a nuestro objetivo.

DETOX TRIMESTRAL (CADA 3 MESES)

Cada mañana al despertar, por las siguientes dos semanas realiza éste sencillo programa desintoxicante.



UN PH ÁCIDO GENERA: Cansancio, sobrepeso, estrés, dolores de cabeza, problemas digestivos, disemineralización en todos los sistemas, etc.

SEMANA 1

1 Limón	1 1/2 Limónes	2 Limónes	2 1/2 Limónes	3 Limónes	3 1/2 Limónes	4 Limónes
DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
1/2 medio vaso con agua tibia	1/2 medio vaso con agua tibia	1/2 medio vaso con agua tibia	1/2 medio vaso con agua tibia	1/2 medio vaso con agua tibia	1/2 medio vaso con agua tibia	1/2 medio vaso con agua tibia

SEMANA 2

4 Limónes	3 1/2 Limónes	3 Limónes	2 1/2 Limónes	2 Limónes	1 1/2 Limónes	1 Limón
DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
1/2 medio vaso con agua tibia	1/2 medio vaso con agua tibia	1/2 medio vaso con agua tibia	1/2 medio vaso con agua tibia	1/2 medio vaso con agua tibia	1/2 medio vaso con agua tibia	1/2 medio vaso con agua tibia



El jugo del limón es alcalino, no genera acidez en el cuerpo y es el complemento inicial de la primera fase, ésta fase desintoxicante (LIMONES Y AGUA TIBIA) es simple y totalmente funcional. **¡NO TE COMPLIQUES!**

ALIMENTOS QUE CREAN UN PH ALCALINO

En el entendimiento de que el sobrepeso ha sido causado y es mantenido como crónico debido a una nutrición deficiente de sustancias antibióticas, recomendamos los siguientes alimentos.

AGUA

✓ ELECCIÓN INTELIGENTE

Durante el día beber aproximadamente dos litros de agua, te ayudará a combatir la ansiedad, creando un estado de satisfacción. **La cantidad exacta se calcula multiplicando el factor 0.033** por el peso en kilos.

VERDURAS

✓ ELECCIÓN INTELIGENTE

Incluye muchas verduras, come todas las que quieras. Agrega color a tu plato y disfruta sus beneficios nutricionales. Recuerda que la papa es un carbohidrato que se considera como obstáculo en determinadas horas del día, después de las 6PM, no la consumas.

¡COME SALUDABLE, SE INTELIGENTE!

Es muy importante agregar germinados de alfalfa, brócoli o lenteja (NO DE SOYA) frescos a todas las ensaladas, todos los días. Aderezar al gusto (ver lista de aderezos).

PREPÁRATE UNA RICA ENSALADA:

- 1.- Lechuga orejona y lechuga italiana cortadas en tiras o trozos; zanahoria y pepino rallados; pimiento morrón, brócoli crudo, cebolla morada y albahaca cortadas; ajonjolí, germinados y abundante aguacate. (2 cucharadas de ajonjolí)
- 2.- Espinacas y escarolas; jícama, calabacitas y betabel rallados; apio, cebollines, cilantro, nuez cortados; germinados y abundante aguacate. (6 mitades de nuez)
- 3.- Lechuga orejona y berros; betabel y pepino, zanahoria rallados; pimiento morrón, cebollita de cambray, hierba buena y almendras cortadas; germinados y abundante aguacate. (6 almendras)

WHATSAPP CONTACTA TU COACH

¿SÍNTOMAS, DUDAS?
PREGUNTAS



FRUTAS

✓ ELECCIÓN INTELIGENTE

Son una rica fuente de vitaminas y minerales. Procura comerlas sólo por la mañana para usar toda su energía antes de irte a dormir. Las más recomendables son las frutas con bajo índice glucémico (manzanas, naranjas, toronjas, duraznos y moras).

- ✓ Frutas como mango, papaya, melón y piña, entre otras, tienen mayores contenidos de azúcar y recomendamos comerlas con menor frecuencia.
- ✓ No mezclar frutas dulces y ácidas (alternar un día / un día).
- ✓ Melón y sandía no se mezclan con nada ni entre sí (se comen solos).
- ✓ Dulces: Solas o mezcladas, puede comer una distinta todos los días o un poco de todas todas los días (manzana, ciruelas, mango, papaya, plátano, durazno, peras y demás frutas de temporada).
- ✓ Ácidas: Solas o mezcladas, puede comer una distinta todos los días o un poco de todas todas los días (fresas, kiwis, toronja, guayabas, piñas, uvas).

¡DISFRUTA DE NUEVOS HÁBITOS!



Cada pequeña decisión genera resultados, cuando te preguntes si puedes comer algo o no, solamente piensa si tiene obstáculos y si no los tiene disfruta de tu manjar cuando y cuanto quieras. **te sugerimos descargar la guía de batidos saludables.**



ALIMENTOS QUE IRRITAN TU CUERPO

La fase DETOX busca desintoxicarte de lo que llamamos los malos hábitos alimenticios, con tu apoyo y el deseo ardiente de mejorar tu cuerpo físico y emocional, te será más fácil lograrlo. Más adelante sabrás de que hablamos, eligiendo positiva y emocionalmente la forma en la que te alimentas.

Los alimentos que mostramos a continuación son **restricciones opcionales**, las puedes eliminar de tu vida por lapsos de tiempo determinados por ti. Recuerda que quizá algunos de estos alimentos han impedido que logres una versión más saludable de ti en intentos anteriores.

LÁCTEOS

El humano es el único ser vivo que consume lácteos pasada la lactancia. Conforme crecemos, perdemos la capacidad de digerir los lácteos adecuadamente y nos provocan inflamación del intestino y el hígado así como la producción de mucosas en el aparato digestivo. La lactosa y la caseína son los 2 compuestos más alergénicos en los lácteos, mismos que producen irritación.

LÁCTEOS QUE SE DEBEN EVITAR

- ✗ Leche: entera, descremada, deslactosada, light, condensada.
- ✗ Crema, quesos, yogurt, mantequilla.
- ✗ Proteína de suero de leche, bebidas con lactobacilos.

OBSTÁCULOS

SUSTITUTOS INTELIGENTES

- ✓ Leche de almendra, de coco.
- ✓ El aguacate es un gran sustituto para el queso.
- ✓ El calcio lo puedes encontrar en verduras como la espinaca, brócoli, pescado como salmón o sardinas, semillas, frutos secos como el ajonjolí, las almendras, etc.
- ✓ Proteínas cero carb o vegetales.

DESCARGAR RECETARIO



ENDULZANTES ARTIFICIALES

Los endulzantes artificiales son químicos que nunca han formado parte de la dieta del ser humano. Al ser mucho más dulces que el azúcar el cuerpo se acostumbra a un nivel de dulzura que es difícil de alcanzar, esto provoca deseos de ingerir más y más azúcar para lograrlo. Es un estilo de adicción que debes evitar.

ENDULZANTES QUE SE DEBEN EVITAR:

- ✗ Sucralosa (Splenda), aspartame (NutraSweet, Canderel), sacarina.
- ✗ Refrescos de dieta, barritas de dieta, etc.

OBSTÁCULOS

SUSTITUTOS INTELIGENTES

- ✓ Stevia.
- ✓ Azúcar morena.
- ✓ Azúcar mascabado.

ALCOHOL

Las bebidas alcohólicas contienen muchos azúcares que irritan el estómago, los intestinos, el hígado y tienen muy bajo valor nutricional.

Además de contener carbohidratos simples contienen etanol (la molécula de alcohol) que es muy difícil de metabolizar para nuestro organismo, ésta solamente se expulsa por medio de la orina y el sudor.

¿Has escuchado alguna vez la frase "huele a borracho o está destilando alcohol"?

Es porque el cuerpo está sudando etanol, si tomas alcohol trata de tomar cantidades mínimas y no combinarlas con refrescos que aporten más calorías simples.



CARBOHIDRATOS SIMPLES

Los carbohidratos simples son rápidamente transformados en glucosa cuando los consumimos. La glucosa hace que se libere insulina, la cual dificulta la expulsión de grasa del cuerpo y obstaculiza la pérdida de peso. Además, muchos de los alimentos considerados como Carbohidratos Simples, como las harinas blancas, contienen GLUTEN, que es una proteína altamente irritante y alergénica.

QUE CARBOHIDRATOS EVITAR:

- ✗ Arroz blanco, papa y tapioca por su alto contenido de almidón.
- ✗ Todos los cereales, incluyendo la avena y el salvado.
- ✗ Aceites procesados de grano como cáñola, maíz o trigo.
- ✗ Harinas blancas: pan, pasta, tortillas de harina, etc.
- ✗ Cerveza y carnes procesadas como embutidos.

OBSTÁCULOS

SUSTITUTOS INTELIGENTES

- ✓ Harinas libres de gluten (de almendra, de coco, de amaranto o de maíz) ¡Sí, puedes comer tortillas de maíz!
- ✓ Quinoa, amaranto, frijoles, lentejas, etc.
- ✓ Come nueces y almendras, aguacate, aceite de coco, aceitunas y aceite de oliva. **De aquí obtendrás mucha de la energía que te daban los carbohidratos.**
- ✓ Arroz integral, camote, jamón de pavo, etc.

AZÚCAR AÑADIDA

El azúcar añadida es un carbohidrato simple. Entre más azúcar consumimos, más insulina producimos y menos peso perdemos. Los altos niveles de azúcar en la sangre nos producen desniveles de energía y pueden causar hiperinsulinismo y hasta diabetes.

Consideramos que un contenido de 10g de azúcar por porción ya se considera como azúcar añadida y ésta se esconde en alimentos procesados con nombres que tal vez no reconozcas.

AZUCARES QUE SE DEBEN EVITAR:

- ✗ Azúcar blanca, refinada, de caña, etc.
- ✗ Miel de maple, de agave, jarabe de maíz.
- ✗ Bebidas azucaradas como jugos de lata, concentrados de fruta, refrescos, bebidas deportivas, té helado en bote, etc.
- ✗ Fructosa, dextrosa, sacarosa, etc.



70% De los mexicanos tienen sobre peso o son obesos.

OBSTÁCULOS

SUSTITUTOS INTELIGENTES

- ✓ Frutas, frutos secos, dátiles, etc.
- ✓ Jugos naturales (es mejor comer la fruta).
- ✓ Agua de frutas, agua de coco, entre otras.
- ✓ Nueces, almendras, chocolate con mínimo 70% cacao.
- ✓ Miel de abeja.

0-6 pH Ácido ← Pensamientos negativos, tristeza, incertidumbre, etc. →

Sin importar las circunstancias, nutre tu mente con ideas positivas, medita y relaja tu mente para eliminar el estrés.

El estrés acidifica el cuerpo y altera el pH, le resta vida a las células, el cuerpo se nutre de manera deficiente y la sangre reacciona robando los nutrientes que necesita del resto de órganos vitales para compensar el desequilibrio.



ADEREZOS ✓ ELECCIÓN INTELIGENTE

ADEREZOS CON ACEITE (CONSUMO LIMITADO)

Todos los aderezos con aceite son opcionales y de consumo medido, un máximo de 2 cucharadas soperas por servida.

PREPARACIÓN:

Licuar 3 partes de aceite, 1 parte de vinagre (o limón) y ajo junto con los demás ingredientes; ajustar sazón con sal de mar, pimienta quebrada, jugo de limón y/o hierbas aromáticas secas (no usar vinagre blanco o balsámico).

- 1.- Aceite de oliva, semilla de mostaza, jengibre, miel de abeja, vinagre de arroz y ajo.
- 2.- Aceite de aguacate, clavo, cúrcuma, jugo de limón y ajo.
- 3.- Aceite de ajonjolí, pimienta morrón, semilla de cilantro, vinagre de arroz y ajo.
- 4.- Aceite de ajonjolí, semilla de comino, chile serrano, vinagre de manzana y ajo.
- 5.- Aceite de aguacate, jugo de limón, aceitunas, ajo y yogurt natural sin endulzar.

SALSAS

✓ ELECCIÓN INTELIGENTE
SALSAS CON ACEITE (CONSUMO LIMITADO)

Todas las salsas son opcionales y de consumo medido, un máximo de 3 cucharadas. Licuar un chorrito de aceite (indicado) junto con los demás ingredientes (crudos) y ajustar sazón con sal de mar, pimienta quebrada, jugo de limón y/o hierbas aromáticas secas.

PREPARACIÓN:

- 1.- Aceite de oliva, agua, jitomate, chile chipotle seco (al gusto), cebolla morada, perejil y ajo.
- 2.- Aceite de aguacate, agua, tomatillo verde, chile serrano (al gusto), jugo de limón, cilantro, cebolla y ajo.
- 3.- Aceite de ajonjolí, salsa de soja, chile de árbol (al gusto), jengibre, cebollita de cambray, cilantro y ajo.
- 4.- Aceite de oliva, chile de árbol (al gusto) y ajo.

SALSAS Y ADEREZOS SIN ACEITE (CONSUMO LIBRE)

SOYA

La gran mayoría de los alimentos procesados tienen altos contenidos de soya. Más del 90% de los granos de soya están genéticamente modificados para que no necesiten pesticidas y se ha comprobado que tienen efectos negativos en el organismo.

La soya también tiene un efecto en el cuerpo similar a la hormona estrógeno, provocando desbalances hormonales tanto en hombres como en mujeres y dificultando la eliminación de grasa.

ALIMENTOS DE SOYA QUE DEBEN EVITAR:

- ✗ Tofu, proteína de soya, surimi (imitación cangrejo).
- ✗ Salsa de soya, salsas y aderezos, hasta el atún enlatado puede contenerlo.
- ✗ Quesos y proteínas vegetarianas así como productos light.
- ✗ Leche de soya, bebidas de soya.



El 90% de las enfermedades, se encuentran en la mente.

OBSTÁCULOS

SUSTITUTOS INTELIGENTES

- ✓ Alimentos naturales, no procesados.
- ✓ Proteína vegetal: chícharo, maíz, cáñamo (hemp), chía, etc.
- ✓ Hummus, puré de aceitunas y otros purés como aderezos y untables orgánicos.

7.5 pH neutral ————— Pensamientos positivos, alegría, metas, amor, vida. —————> 14 pH Alcalino

¡Nutre tu vida solo con pensamientos positivos, eres lo que piensas!

Con un pH alcalino y bien lubricado, tenemos la garantía de que el cuerpo funcionará bien por mucho tiempo. Si se mantiene en su estado natural, es decir, ligeramente alcalino (con el pH de la sangre por encima de 7), estará protegido frente a enfermedades de cualquier tipo.

¿POR QUÉ REDUCIR EL CONSUMO DE CARNE PODRÍA SALVAR AL PLANETA?



"Si los mataderos tuvieran paredes de cristal, todos serían vegetarianos, nos sentiríamos mejor con nosotros mismos y con los animales, sabiendo que no contribuiríamos a su dolor" - Paul McCartney.

CARNES

✓ ELECCIÓN INTELIGENTE

Consume carnes magras como pollo, pescado y carne de res o cerdo bajas en grasa, la transición para una buena alimentación es gradual y estamos dispuestos a brindarte toda la ayuda posible en la desintoxicación total de tu cuerpo.

PROTEÍNAS: Las proteínas también las puedes encontrar en el huevo y en muchas legumbres así como en la quinoa y otras fuentes vegetales.

RECOMENDACIÓN OPCIONAL

- ✓ **Pollo:** En cualquiera de sus formas, nunca empanizado o frito. Consumir 3-5 días de la semana, disminuyendo su consumo a 3 días por semana, 1 día por semana.
- ✓ **Cerdo:** En cualquiera de sus formas, nunca empanizado o frito. Consumir 3-5 días de la semana, disminuyendo su consumo a 3 días por semana, 1 día por semana.
- ✓ **Res:** En cualquiera de sus formas, nunca empanizado o frito. Consumir 3-1 días de la semana, disminuyendo su consumo a 1 día por semana.
- ✓ **Pescado:** En cualquiera de sus formas, nunca empanizado. Consumir 3-5 días de la semana, disminuyendo su consumo a 3 días por semana, 1 día por semana.

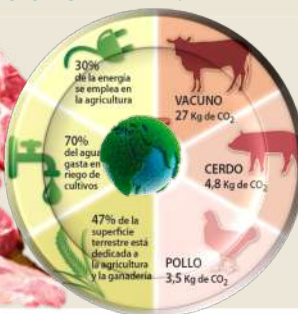
Éstas recomendaciones son opcionales, puedes ser modificadas de acuerdo al estado y adaptabilidad que presenta tu cuerpo y hábitos alimenticios. **No todos somos veganos**, sin embargo tenemos el deseo de omitir las carnes y la mayor cantidad de tóxicos.

Te sugerimos iniciar con el plan nutricional de 30 días (ligero pecado), puedes hacer con el los cambios que consideres correctos basándote en las recomendaciones de esta guía, la(el) mejor nutriólogo eres tu mism@.

LA CARNE Y LÁCTEOS EN EXCESO

¿POR QUÉ REDUCIR EL CONSUMO DE CARNE PODRÍA SALVAR A NUESTRO PLANETA?

Ver conferencia Tou Tube, tóxicos y recomendaciones.



"Si los mataderos tuvieran paredes de cristal, todos serían vegetarianos, nos sentiríamos mejor con nosotros mismos y con los animales, sabiendo que no contribuiríamos a su dolor"
- Paul McCartney.

Durante la primer o segunda semana de éste programa...

Semana 3 - 8 y Sigüentes.

pH ácido

Índice de alcalinidad del 0 al 14.

pH alcalino

Algunos malestares que pueden llegar a presentarse son: mal aliento, orina oscura, sudoración, dolores de cabeza, mareos, estreñimiento o cansancio. **Éstos malestares son pasajeros, son síntomas de que el programa está funcionando.**

En caso de presentar algún síntoma es muy importante no suspender el programa, a ésto se le llama crisis curativa, pide instrucciones a tu Coach en Salud.

Éstos síntomas no se presentan en todos los organismos, para evitar algún síntoma, lee detalladamente la sección.

WHATSAPP CONTACTA TU COACH

¿SÍNTOMAS, DUDAS?
PREGUNTAS

El cuerpo se encuentra con un pH balanceado, ideal para la reducción de peso y tallas, tonificar o marcar.



SINTOMATOLOGÍA

1. ASEGÚRATE DE CONSUMIRLOS TODOS LOS DÍAS.

Desayuna bien, vence los obstáculos y elimina síntomas.

Al suprimir ciertos alimentos es posible que te sientas sin energía, con **calambres o adormecimientos en los pies y manos, síntomas que se presentan con mayor frecuencia en climas calurosos** o mediante la actividad física diaria, para evitar ligeros calambres en las manos y adormecimiento en el cuerpo, incorpora en tu vida las siguientes opciones:

Opción 1.- Un plátano diariamente, 500ML. de Jugo de naranja con Chía o Jugo de jitomate con espinacas.

Opción 2.- Una cucharada de miel común, uvas, cacao, néctares orgánicos, jugos regenerativos y depurativos.

Opción 3.- Come arroz integral, quinoa, frijoles, lentejas, etc. Ayudarán a tu digestión y te darán energía. Procura comerlos durante el día, después de las 6PM, no es recomendable consumirlos.

Opción 4.- Si practicas con frecuencia algún deporte, toma bebidas isotónicas o prepárate un suero rehidratante: 20grs. de azúcar, 3.5grs. de sal, 1.5 grs. de bicarbonato de sodio y el jugo de un limón, mezclados en 1 litro de agua.

Si te toma más de un día reponerte puede que la cantidad de carbohidratos, proteínas o sales minerales que estás consumiendo no sea la suficiente. Intenta aumentar tu consumo de nueces y frutas un poquito más y verás la diferencia.

WHATSAPP CONTACTA TU COACH

 **SÍNTOMAS, DUDAS?**
PREGUNTAS

IMPACTO SALUDABLE

INCREMENTA TU ÉXITO

¡ELIGE ESTAR BIEN!

Antes de empezar tu programa vale la pena que te prepares y tengas todo lo que necesitas (y elimines todo lo que no) para tu nueva vida.

1. Deshazte de los obstáculos.

Asegúrate de no tener tentaciones ni en la cocina, ni en la despensa, oficina, etc. Sácalos de tu vida ¡No lo pienses!, estás a punto de eliminar todo lo que te ha frenado en tus metas, éste es un gran paso y te salvará de muchos tropiezos.

2. Ve al súper y compra lo que necesitas para tu programa.

Rodéate de todo aquello que sí puedes comer para que puedas saciar tus antojos y comer cosas saludables en cualquier momento.

3. Ponle fecha a tu meta

Comprométete a cumplir la fase DETOX, ATAQUE, CONTROL Y BALANCE al 100%. Si te rindes o lo haces a medias estarás afectando de manera negativa tus resultados y saboteando tus esfuerzos. **EL RETO ES CONTIGO ¡NO TE CONVIERTAS EN TU PEOR ENEMIGO!**

4. Inicia tu día pensando siempre en positivo.

Hemos creado para ti una serie de pasos mecánicos que te permitirán acelerar todos tus objetivos. Estos procesos no requieren de fórmulas complicadas, es simplemente repetir una frase 3 minutos 5 veces por 21 días, todas las frases que encontrarás a continuación están 100% aprobadas por terapeutas en PNL de todo el mundo, recuerda que también nos alimentamos de emociones, así que por muy trillado que parezca el viejo dicho **"eres lo que comes"**, también **"eres lo que piensas"**.

Écha un vistazo y descubre lo que tenemos para ti. Recuerda que lo que te presentamos sólo son sugerencias, tú puedes crear las combinaciones que quieras siempre y cuando te mantengas alerta sobre que alimentos eliges.

5. Alabamos tu compromiso.

Deseamos que logres todas tus metas, ancla tus propósitos con las siguientes afirmaciones.



SÉ CONSTANTE, TEN RESILIENCIA

La resiliencia es la capacidad de los seres humanos para adaptarse positivamente a las situaciones adversas. **La verdadera meta de una introspección liberadora es la de renovarte en uno o varios aspectos de tu vida.** Por eso, el paso final consiste en reconocer las fortalezas para el cambio que hay en tu interior. La primera de ellas es el interés que te llevó a realizar todo este proceso. La pregunta que debes formularte es: **¿qué factores de mi personalidad son mis mayores fortalezas? ¿Cómo pueden esas fortalezas ayudarme a cambiar "x" aspecto?**

Implicítamente esto te conduce a proponerte metas. Lo ideal es que no sean muchas. De preferencia, una sola, con todas las submetas que ello implique. Todo depende de qué tan motivado te sientas. De cualquier modo, debes terminar tu introspección liberadora con un propósito de cambio.

Lo aconsejable es que periódicamente llevemos a cabo uno de estos procesos de introspección. La primera vez puede resultarte un poco extraño, pero a medida que la practicas se vuelve mucho más fluida. Son espacios dedicados a uno mismo, que de cuando en cuando necesitamos abrir.



RESILIENCIA VOLUNTAD

10 CLAVES DEL ÉXITO

You

Tube

VER 10 CLAVES DEL ÉXITO



EQUILIBRIO NATURAL

ALIMENTOS EMOCIONALES IMPRESCINDIBLES EN TU VIDA

¿QUÉ SON LAS AFIRMACIONES POSITIVAS?

Las afirmaciones son frases cortas que puedes decir sobre ti mism@ que te permiten reafirmar las cualidades que necesitas para lograr una vida más plena, es la forma más poderosa para reprogramar tu subconsciente, permitiéndote lograr con mayor facilidad todo lo que te propones. Si deseas mejorar tu cuerpo-mundo, infórmate, investiga y aplica los consejos que te brindamos a continuación.

TUS AFIRMACIONES DEBERÁN SER

- **Personales:** Solo se refieren a ti. Comienzan normalmente con Yo soy o Soy.
- **Positivas:** Contienen sólo palabras positivas, sólo se permiten oraciones en positivo, en tiempo presente, deben siempre de mejorar tus cualidades.
- **En tiempo presente:** Que estén en tiempo presente, no se pueden hacer en tiempo futuro.
- **Específicas:** Deben ser creadas de acuerdo a tus necesidades, deben ser cortas y deben contener al menos 3 o 4 cualidades positivas que no tienes y que realmente necesitas para lograr una vida más plena.
- **Asume el papel.** Actúa y finge hasta que te lo creas. Compórtate no como la persona que eres, sino como la que deseas ser.

EL ANCLAMIENTO

Las afirmaciones son frases cortas que al ser repetidas constantemente crean implantes o patrones de conducta específicos, que con el tiempo y trabajo correctos pasan a ser parte de tu conducta. Para crear un implante favorable debes repetir constantemente la información, el tiempo recomendable es de 21 a 61 días.

EL MÉTODO

Ejemplos que puedes aplicar en tu vida diaria, puedes tomar parte de éstos, agregarles palabras clave que se adecuan a tu ritmo, estilo de vida o metas específicas. **Siempre deberás hacerlas en tiempo presente.**

OBSTÁCULOS | AFIRMACIONES NEGATIVAS

No puedes agregar palabras como: podría, intentaré, tendré, algún día, deseo, trataré, quisiera, desearía, etc. No lo hagas los mensajes que mandes a tu subconsciente deben ser específicos y siempre en tiempo presente.

TODO LO QUE PENSAMOS TIENE UN EFECTO FÍSICO Y SE
CONVIERTE EN REALIDAD.

ACIERTOS | AFIRMACIONES POSITIVAS

Comienza con dos o tres afirmaciones por día, conforme tomes experiencia ve agregando nuevas afirmaciones a tu vida. Las afirmaciones siempre deberán ser positivas, equilibradas y en armonía con los seres que te rodean toma éstos ejemplos en cuenta y te sorprenderás de los resultados.

- Yo Soy capaz de realizar cualquier cosa que me propongo, no hay un ser que se resista a mis palabras y acciones.
- Yo Soy feliz y plen@, se lo que quiero de la vida y voy a tener el cuerpo que deseo.
- Me siento en paz y en armonía, siento seguridad y cariño, amo mi cuerpo, de hoy en adelante solo lo alimento con cosas buenas.
- Las cosas buenas están llegando a mi vida, me siento feliz y canten!@ estoy bajando de peso y me siento más fuerte,
- Yo Soy libre, vida y poderos@.
- Yo Soy energía positiva, armoniosa y estoy conectad@ con el universo, Dios, buda, etc.
- Yo Soy feliz y plen@. Soy inteligente y exitos@.
- Yo Soy armonios@, cooperativ@ y fascinante.
- Yo Soy joven, divertid@ y siempre me asombro de la vida.
- Nada me cuesta trabajo, puedo ser, hacer y tener, cualquier cosa,
- Yo Soy constante y especifí@, mi cuerpo y mente están cambiando, en unos meses compraré ropa nueva porque ésta comienza a quedarme grande,

Alimentación consciente (anclamiento del a 21 - 60 o 90 días repitiendo las afirmaciones)

7 pH neutral

Cambiando tus pensamientos creas un pH más alcalino

TUS PENSAMIENTOS CREAN TU REALIDAD



DISCIPLINA POSITIVA

MANTENIENDO EL ENFOQUE

FIJA UNA INTENCIÓN (CREANDO OBJETIVOS REALES Y ESPECÍFICOS)

Con el fin de ayudarte a preparar para el camino que tienes por delante, por favor tómate ahora mismo un momento para cuestionarte y aclarar tus metas personales sobre salud y bienestar.

¿Cuáles son tus principales inquietudes sobre tu alimentación?
¿Qué puedes aprender con la lectura de ésta guía?
¿Cómo pretendes verte?

Dedica en éste momento el tiempo necesario para leer y comprender ésta guía en su totalidad puede cambiar tu vida y tu percepción de la misma no solo en el área de la salud. Con la comprensión de ésta guía obtendrás un estado de plenitud y confianza en todas las áreas de tu vida.

EXPERIMENTA (CREA TU CAMINO)

Ninguna dieta es perfecta para todo el mundo, ningún patrón de hábitos es correcto para todas las personas, eres únic@. Para determinar de mejor manera lo que es apropiado para tu cuerpo y estilo de vida únicos, ésta guía te lleva a través de patrones simples, al descubrimiento de tu equilibrio personal y único.

ÁBRETE A LOS DESCUBRIMIENTOS (CONOCE TU CUERPO-MUNDO)

Un cambio permanente en materia de salud, suele parecer un gran reto que requiere mucha dedicación; pero, nuestro enfoque no se centra en que tengas mayor disciplina o fuerza de voluntad.

Se trata de realizar un descubrimiento personal sobre lo que te alimenta, lo que te nutre y lo que puede hacer tu vida extraordinaria, llena de fuerza, sabor, amor y felicidad.



El 90% de las enfermedades, se encuentran en la mente.



1 de 3 adultos en todo el mundo tienen la presión arterial alta.



70% De los mexicanos tienen sobre peso o son obesos.

SUBE UN ESCALÓN A LA VEZ (DA EL PRIMER PASO)

Permítete ir poco a poco logrando metas reales y específicas. **EN PALABRAS DE A CENTAVO: ROMA NO SE HIZO EN UN DÍA.** Por lo que a tu cuerpo se refiere, para lograr el cambio permanente que deseas, es más probable que ocurra de forma gradual, con el paso del tiempo, pero de forma permanente. Sin el efecto de rebote, eliminando de tu mente la antigua figura que crees ser, convirtiendo tu cuerpo-mundo, en lo que tu quieras, manteniendo siempre el enfoque en el cuerpo que deseas.

Nutre tu mente con frases positivas, aprende a estar en paz, que el resultado de tus objetivos futuros no perturbe tu felicidad, ni dependas del hecho futuro para ser feliz en el presente.

Mantén siempre la intención clara de vivir el presente en cada momento de tu vida, siendo feliz y plen@ manteniendo el enfoque en los objetivos que logres a corto, largo y mediano plazo, sin esperar que éstos lleguen en el futuro, vive el presente a plenitud, espera los resultados sin vivir la fantasía del futuro, disfruta el poder del ahora, de tu vitalidad y se feliz.



ARMONÍA



5 MANERAS DE RECARGAR TU ENERGÍA

CLIC PARA VER TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN PARA GANAR ENERGÍA

¡REGÁLTE UN TIEMPO LIBRE DE TÓXICOS!

Para mejorar tus resultados y perder esos kilitos de más, el equilibrio de tu MENTE es fundamental, sigue éstos consejos y logra una mayor armonía en todas las áreas de tu vida.

1. APAGA LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Te animamos a que experimentes un día, una semana o un mes sin medios de comunicación.

Esconde el televisor, no leas revistas o periódicos amarillistas que bajen tu energía, créenos si te tienes que enterar de algo importante y trascendental, te enterarás.

Nota cómo tus pensamientos acerca del mundo y sobre ti mismo cambian sin la presencia constante de los mensajes de los medios de comunicación.

Percibe como se incrementa más el tiempo para las personas que amas o para encarar el hecho de que estás demasiado aislado@.

2. HAZ UN SEGUIMIENTO DE LOS MENSAJES EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Escribe en un papel todos los medios de comunicación a los que estás expuesto en un día promedio y todos los mensajes que recibes de ellos.

Asegúrate de incluir los comerciales de radio, televisión, carteleros, avisos en Internet, la publicidad en el metro, etc.

¡Mantente alerta en los mensajes que recibes!

ERES LO QUE COMES, ERES LO QUE PIENSAS...
NUTRE TU VIDA SOLO CON COSAS BUENAS.



3. LISTA DE DESEOS

Ésta es una herramienta para que dejes ir los ideales sociales sobre cómo debería lucir tu vida y te conectes con los deseos más profundos de ti para tu futuro.

Escribe los elementos que son más significativos para tu futuro: relaciones, hijos, profesión, salud y espiritualidad. Escribe lo que quieres alcanzar u obtener, los lugares a los que quieres ir, las personas a las que te gustaría conocer o estar cerca de, o cualquier cosa que tu corazón, tu mente y tu alma deseen de verdad.

Comienza a enumerar tus deseos, inicia con cosas simples y obvias, notarás que te llegarán más y más ideas, una vez que empieces a escribir, permítete ir alocadamente y escribe todo lo que desees. Utiliza el lenguaje que te sea más cómodo, ejemplo: "Yo quiero..." o "Yo deseo..." o "Tengo la intención de..."

¡Diviértete con ésto!

4. INVENTARIO (COMIDAS DE AMIGOS)

Haz una lista de las tres personas más saludables que conoces y las tres menos saludables que conoces, escribe qué comen, observa cómo la comida tiene correlación con sus niveles de vitalidad.

Anota todo lo que hacen, investiga sobre sus hábitos y estilo de vida, asimila y adapta a tu estilo de vida todo lo que creas correcto para ti, de cada una de las personas con hábitos saludables.



VIVE EN EQUILIBRIO

Una vez creadas tus metas, estudialas por lo menos dos veces al día.

Que por la mañana sea lo primero que veas, hagas y contemples, que por la noche antes de dormir sea de las últimas cosas que observes, leas y repases. Para lograr un mayor avance, recomendamos dedicar por lo menos 3 minutos, 3 veces por día, repitiendo en silencio y de manera mental o Mp3 las afirmaciones que más necesites reforzar.

NUTRICIÓN FÍSICA | MENTAL | EMOCIONAL & ESPIRITUAL

SALUD FÍSICA. Es nutrir tu vida con alimentos saludables. La alimentación saludable es saber nutrir a tu cuerpo con los alimentos de tu entorno, es saber elegir alimentos que aporten energía y calidad de vida, es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento).

SALUD EMOCIONAL. Es nutrir tu vida con pensamientos saludables, es una parte importante de la salud general, las personas que están emocionalmente sanas tienen el control de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Son capaces de hacer frente a los desafíos de la vida, cuidando tus pensamientos y tus palabras. Es ser coherente y mantener la autenticidad en todos los ambientes y en todas las circunstancias.

SALUD ESPIRITUAL. Es nutrir tu vida con paz en tu interior, en onfases no se habla de religión, dogmas, pecados, creencias, del bien y del mal, de iglesias, maestros o normas. Espiritualidad es hacerte responsable de tus circunstancias, es no creerle la víctima, es no culpar a nadie de lo que te sucede.

Espiritualidad es atender las emociones sin identificarte con ellas. Es cuidar tus pensamientos y tus palabras. Es ser coherente y mantener la autenticidad en todos los ambientes y en todas las circunstancias.

Espiritualidad es compartir y dejar que cada uno viva como le plazca comprender que nada es para siempre, que todo pasa y que a la vez, hay que ser impecables a la hora de jugar la partida de la vida, amando el mundo tal y como es, con todo lo que contiene, cuidarlo y cuidar de ti, sin juzgar, sin quejarte mantener nutriendo tu vida de paz.

NUTRICIÓN DEL SER, PARA HACER Y TENER

COMPROMÉTETE A CUMPLIR TODAS LAS FASES AL 100%.

Si te rindes o lo haces a medias estarás afectando de manera negativa tus resultados y saboteando tus esfuerzos.

Abandona la queja: Construir una realidad mejor está en tus manos. ¡Todo comienza por despertar muy conscientemente al aquí y ahora, y "limpiar" tu propia mente de pensamientos – alimentos negativos.

Siempre en la vida hay un orden de secuencia que es **ser - hacer - tener**. Primero somos, después hacemos y luego tenemos. Antes que tener poder SER, para luego hacer y **como consecuencia final lograr la materialización de tus sueños o metas**. Sé inteligente y mantén la disciplina en tus meditaciones guiadas, elige ser consciente de todas tus acciones, cuida a la vida en el planeta tierra y ella cuidará de ti.



SANAMENTE

Instructivo Onfases® es la mezcla natural (superfoods) perfecta para lograr una mejor calidad de vida, más balanceada, holística, nutricional, integral y saludable.

NOS EMOCIONA PODERTE SERVIR,
DESEAMOS QUE ÉSTA GUÍA INCREMENTE TU
PERCEPCIÓN CON LA COMIDA.

FÍSICA | MENTAL | EMOCIONAL

Que tus pensamientos sean siempre alimentos positivos: Si de pronto te descubres teniendo pensamientos negativos "oscuros", puedes decir conscientemente "cancelo este pensamiento"; de este modo esa energía ya no se irradiará al Universo que te rodea. Al repetir estas declaraciones (por ejemplo "yo soy..."; "yo elijo..."), irás generando un cambio energético favorable de alimentos positivos con una vida más sana, abundante y equilibrada.

EXTRACTO DE ALGAS MARINAS AL 90%, SALES MINERALES MÁS SUPERFOODS

Onfases®

EQUILIBRIO NATURAL

FÍSICO | MENTAL | EMOCIONAL

www.onfases.com