

# Los 3 Primeros Pasos Para Bajar de Peso



Dra. Delia Crespo Falcón

**BAJARDEPESO**  
**POR INTERNET**



<http://bajardepesoporinternet.com>

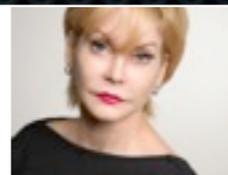
**¡ La solución  
es más fácil  
de lo que  
hasta ahora  
has creído !**



# 3 PASOS

## PASO #1

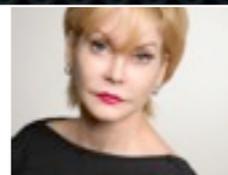
Cumplir con la Guía  
de Regulación  
Hábitos  
Nutricionales



# 3 PASOS

## PASO #2

Elige tu Pastilla Mágica para quemar grasa acorde a la distribución de tu grasa corporal.



# 3 PASOS

**PASO**

**#3**

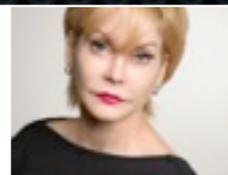
**Ejercítate caminando.**

**Inicia con 15 minutos  
hasta aumentar 50  
minutos diarios**



# PARA BAJAR DE PESO

- NO HAY ATAJOS.
- APRESURATE LENTAMENTE.
- INICIA CON LOS 3 PRIMEROS PASOS.

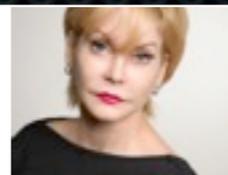


# PRIMER PASO

## CUMPLIR LA GUIA REGULACION DE HABITOS NUTRICIONALES

**Adoptar 3 hábitos de alimentación:**

- 1.- Cumplir requerimientos nutricionales y calóricos en desayuno y almuerzo.**
- 2.- Aumentar la cantidad de proteínas en desayuno y almuerzo.**
- 3.- Carbohidratos harinados una sola vez al día en horas del desayuno.**



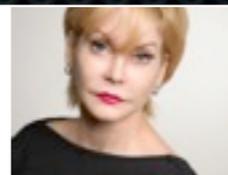
# SEGUNDO PASO

ELEGIR LA PASTILLA MAGICA ACORDE A LA DISTRIBUCION DE LA GRASA CORPORAL

Sí la grasa de tu cuerpo esta distribuida de la cintura hacia arriba tipo Manzana. ELIGE: **FUCUS**.



Sí la grasa de tu cuerpo esta distribuida de la cintura hacia las piernas. ELIGE: **CENTELLA ASIATICA**.



# SEGUNDO PASO

ELEGIR LA PASTILLA MAGICA ACORDE A LA DISTRIBUCION  
DE LA GRASA CORPORAL

Sí eres Gord@ por completo,  
también **ELIGE: FUCUS** ó  
**CENTECLA ASIATICA.**



# SEGUNDO PASO

ELEGIR LA PASTILLA MAGICA ACORDE A LA DISTRIBUCION  
DE LA GRASA CORPORAL

SEA **FUCUS** ó **CENTECLA ASIATICA.**

Toma 1 sola cápsula en el desayuno

Las consigues en las tiendas naturistas



# SEGUNDA PASO

**Sí eres adicto a los dulces, tortas, helados y demás carbohidratos harinados**



**AGREGA el Oligoelemento Cromo: Tomar 1 cápsula antes del desayuno**

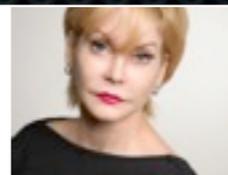
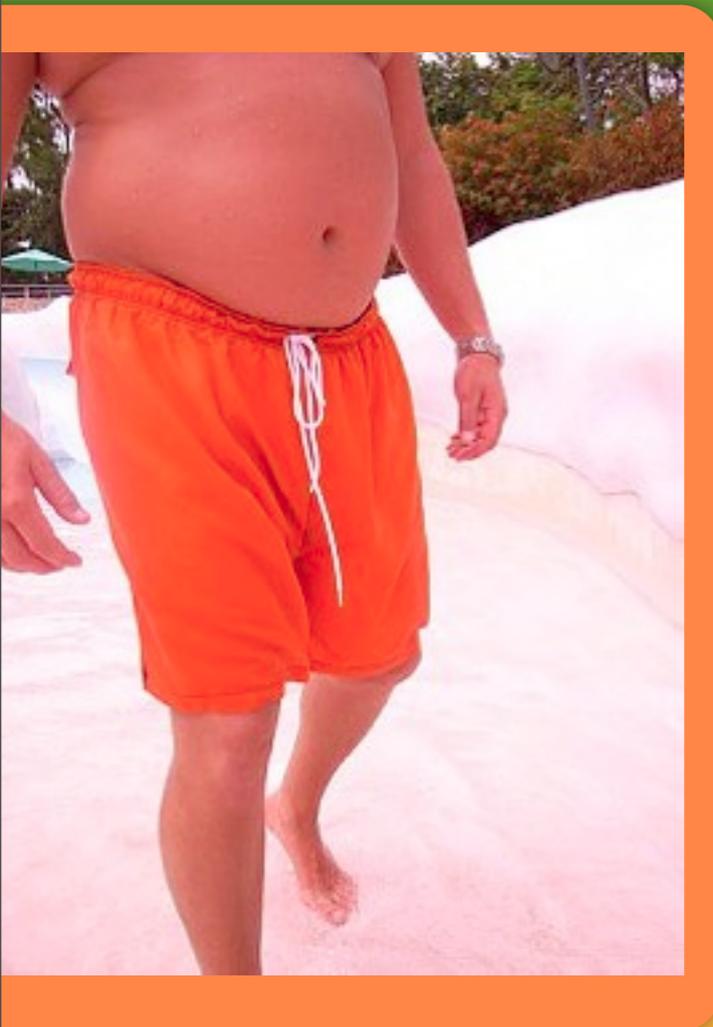


# TERCER PASO

## ¡ Ejercítate Caminando !

**Debes tomarlo como una rutina.**

- 1.- Camina rápido ó dando pequeños saltitos. Camina en pequeñas subidas.**
- 2.- Inicia por 15 minutos diarios.**
- 3.- Completa progresivamente hasta 50 minutos diarios.**



# TOMAR ACCION

Inicia YA tus tres primeros pasos que te conducen al éxito en cumplir tu sueño. **LOGRAR TU PESO IDEAL.**

**FORMULA TU PRIMERA META**

**TUS PRIMEROS 10 KILOS EN  
MES Y MEDIO.**

**6 KILOS EN 1 MES.**

**1.9 KILOS SEMANAL.**

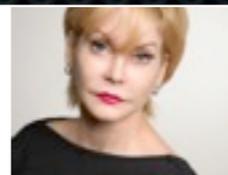


# UN SECRETO

**PARA TENER EXITO... ¡SIEMPRE!**

**FORMULA TU META DE BAJAR 10 KILOS EN MES Y MEDIO EN TRES NIVELES DE LOGROS:**

- Logro Mínimo: Bajar 4 Kilos en mes y medio.
- Logro Medio: Bajar 6 Kilos en mes y medio.
- Super Logro: Bajar 10 Kilos en mes y medio.



# Establece tus Metas Personales

## Te deseo muchos éxitos



Dra. Delia Crespo Falcón

**BAJARDEPESO**  
**POR INTERNET**



<http://bajardepesoporinternet.com>