

GUÍA DE FITNESS XS

PROGRAMA BURN XS

COMIENZA TU AVENTURA HACIA UNA
VIDA MEJOR Y MÁS SALUDABLE



CONTENIDO

Esto es XS	3
Programa Fitness XS	4
Fitness XS - Burn XS	
Cómo usar tu Programa Burn XS de Fitness XS	5
Introducción	
Paso 1: fija tus metas de pérdida de grasa	6
Paso 2: define y programa tus microhábitos	7
Paso 3: registra tu punto de partida y haz un seguimiento de tu evaluación	8-9
Paso 4: comunidad y apoyo	10
¿Es el momento de comenzar!	11
Plan de alimentación de Burn XS	12-23
Plan de fitness de Burn XS	24
Productos del Stack Burn XS	25-28
Controla tu progreso	29-31
Continúa la aventura	32

Busca este ícono en tu guía para obtener consejos que te ayuden a mejorar tu Programa Fitness XS.



ESTO ES XS

Desde el principio, nuestro propósito ha sido cultivar y nutrir una comunidad construida sobre experiencias positivas compartidas en el cruce de la aventura y la oportunidad... para ayudar a las personas a vivir una vida mejor y más saludable. Nuestra misión sigue siendo impulsar aventuras con una invitación abierta para una *mayor* experiencia. Exactamente por eso estás aquí.

Quieres *más* de la vida y la marca XS™ está aquí para ponerlo en práctica. Nuestros programas de fitness XS te ayudarán a:

- superar los límites personales.
- aumentar tu energía.
- optimizar el rendimiento físico.
- desarrollar hábitos saludables para alcanzar y superar tus metas de fitness.

La mejor parte es que tienes todo lo necesario para empezar.

Esta guía te ofrece el esquema para acelerar tu viaje de fitness hoy. Todo se diseñó pensando en ti, incluidos productos fáciles de implementar y pautas de alimentación y fitness personalizadas según tus necesidades, ya sea perder grasa corporal o desarrollar masa muscular magra. Ve a la página que se alinee con tu programa personal de Fitness XS de 30 días a continuación y ¡qué comience tu aventura!

Recuerda que es recomendable consultar a tu médico o proveedor de atención médica antes de realizar actividades físicas de fitness.

Guía Burn XS de 30 días

Páginas 5-32

PROGRAMAS DE FITNESS XS

XS cree que el fitness es un viaje, no un destino, y cada día brinda la oportunidad de superar tus límites personales y vivir más de la vida. También sabemos que tener una gran comunidad para animarte y productos ideales que te alimenten naturalmente –sin llenarte de tantos colorantes, saborizantes y azúcares artificiales– hacen de este un viaje mucho más divertido. Es por eso que creamos los programas de Fitness XS. Está diseñado para que lo comiences donde sea que estés, para brindarte apoyo, comunidad y productos que ayuden a elevar tu nivel de fitness; además, la flexibilidad para continuar con tu aventura XS de la manera que mejor se adapte a tus necesidades.

Burn XS

Duración del programa

30 días

Metas de fitness

Perder grasa

Duración del entrenamiento

20-30 minutos

Tipos de entrenamiento

Entrenamiento de fuerza, cardiovascular y movilidad

con mancuernas y bandas de resistencia

Recursos de apoyo

- Guía del programa
- Videos de entrenamiento
- Plan de alimentación
- Régimen recomendado del producto

Intensidad

Principiante e intermedio

Productos incluidos

STACK BURN XS

- Suplemento de aminoácidos esenciales (EAA) XS™ Muscle Multiplier††
- Impulso en polvo XS™
- XS™ Energy + Burn
- Proteína de suero XS™ alimentada con pasto x2
- Fibra en polvo Nutrilite™



Costo

\$279

Este programa completo de 30 días incluye una guía con información sobre cómo fijar metas, controlar el progreso, planes de comidas y más.

*Cuando se combina con entrenamiento regular de peso/resistencia y una alimentación saludable y equilibrada.

††Esta afirmación no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.



Fitness XS

PROGRAMA BURN XS

CÓMO USAR TU PROGRAMA BURN XS DE FITNESS XS

¡Prepárate para llevar tu fitness al siguiente nivel! Nuestro Programa Burn XS de 30 días está diseñado para apoyar tu viaje de pérdida de grasa corporal y adelgazamiento. Este programa se enfoca en el entrenamiento de fuerza, cardio y movilidad porque el desarrollo de tejido muscular tiene una tasa metabólica más alta que la grasa; por lo tanto, cuanto más músculo tengas, más grasa quemará tu cuerpo. Además, agregar cardio a tu rutina de entrenamiento y mantener el ritmo cardíaco en el nivel de la zona 2 complementará tus metas de pérdida de grasa. El cardio de la zona 2 se clasifica como 60-70 % de tu frecuencia cardíaca máxima, lo cual es un entrenamiento lento y constante. Otro componente beneficioso del programa es la recomendación integral de una alimentación basada en la meta de perder grasa. Aquí te damos ideas detalladas de comidas para cada momento del día, así como la ingesta recomendada de calorías según varios factores para que sepas cómo preparar tus comidas. ¡No te preocupes, te acompañamos en este camino! Con una comunidad privada en línea, acceso a los mejores instructores XS y productos para impulsar tu éxito, te apoyamos en cada paso del camino.

Pero ten en cuenta algo: podemos darte las herramientas y el esquema de trabajo para el éxito, pero es tu aventura. Debes esforzarte para ver resultados. La buena noticia es que ya tomaste la decisión más difícil, porque te comprometiste a cambiar. Con la guía en tus manos, no hay nada que te detenga, así que ¡a comenzar y divertirnos!

ANTES DE EMPEZAR

No te embarcarías en una aventura sin planificarlo, y es lo mismo para comenzar tu camino hacia la pérdida de grasa. Aunque no parezca importante ahora mismo, cuando tengas un día difícil (¡y todos los tenemos!), estarás contento de haber invertido el tiempo en esto. Solo pasa a la página siguiente y sigue nuestro proceso sencillo de 4 pasos que te prepara para el éxito.

PASO 1

FIJA TUS METAS DE PÉRDIDA DE GRASA

Tus metas están enfocadas en perder grasa corporal y desarrollar masa muscular magra. Saberlo ya es dar un paso en la dirección correcta. Sin embargo, es una meta que se puede lograr de muchas maneras diferentes. Es clave entender lo que significa el éxito para ti, estableciendo de una a dos metas **S.M.A.R.T.** [eSpecíficas, Medibles, Alcanzables, Relevantes, Temporales]).

Tómate un momento para analizarlo. **Cuanto más clara sea la imagen que te hagas en tu mente, más probable será que puedas hacerla realidad.** Y recuerda, esta es tu meta y tu aventura de fitness, ¡así que sigue lo que realmente deseas! A continuación, tienes algunas preguntas para ayudarte a empezar.

- ¿Por qué perder grasa es importante para ti en este momento? ¿Cuál es tu verdadera motivación para comenzar este programa?
- ¿Cómo te imaginas el éxito general? Puede que sea un número, un logro personal o una combinación de ambos.
- ¿Cómo te quieres sentir? ¿Con más confianza? ¿Con orgullo por tus logros? ¿Fuerte?
- ¿Cómo celebrarías el logro de tu meta? ¿Qué te haría sentir que superaste esa meta?

Usa el espacio abajo para anotar ideas. Estas pueden ser ideas grandes o metas a largo plazo... ¡y eso está bien! Este es solo el primer paso en tu viaje de fitness continuo.

Ahora, elige de 1 a 2 puntos en los que deseas trabajar primero para crear tus metas **S.M.A.R.T.** Por ejemplo:

- Este mes, voy a dar 7,500 pasos cada día subiendo las escaleras y programando caminatas o carreras por la mañana
- En una semana podré hacer más repeticiones y mejorar la fuerza general con el ejercicio diario.
- Cuando complete el programa de 30 días, podré perder más peso gracias al hábito de comer saludablemente e incorporar ejercicio a diario.

Define tus metas **S.M.A.R.T.** y síguelas aquí.

Meta **S.M.A.R.T.** 1: _____

Meta **S.M.A.R.T.** 2: _____

PASO 2

DEFINE Y PROGRAMA TUS MICROHÁBITOS

Ya definiste tus metas S.M.A.R.T., ahora es el turno de los microhábitos, que son pequeños cambios que ayudarán a alcanzar tus metas más rápidamente. Piensa en ello como victorias rápidas y fáciles de implementar que puedas seguir y aprovechar para alcanzar tu meta mayor.

Algunos ejemplos pueden ser:

- Cambiar diariamente un refresco o bebida de alta caloría por una XS Energy + Burn.
- Programar los entrenamientos para los próximos días a fin de mantener la responsabilidad.
- Registrar tu consumo diario de agua.
- Establecer un recordatorio diario para anotar al menos un logro de fitness cada día.
- Beber XS™ Muscle Multiplier*† con EAA inmediatamente después de todos los entrenamientos.

Usa el espacio abajo para:

1. Escribir de 1 a 2 microhábitos.
2. Programar. Eso podría ser agregar algo a tu calendario o poner una nota adhesiva en el espejo del baño con siete casillas de verificación pequeñas. Lo que sea que funcione para ti, hazlo.

Microhábito 1: _____

Microhábito 2: _____



¡La meta de un microhábito es prepararte para el éxito! Recuerda hacer que sean muy pequeños y totalmente alcanzables.

*Cuando se combina con entrenamiento regular de peso/resistencia y una alimentación saludable y equilibrada.

†Esta afirmación no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

PASO 3

REGISTRA TU PUNTO DE PARTIDA

Tu éxito en la pérdida de grasa corporal puede medirse de muchas maneras, incluidos microhábitos y metas que ya fijaste. Aun así, al comenzar cualquier programa de fitness, es importante registrar tu evaluación inicial. Además, tener esta información desde el primer día facilitará hacer un seguimiento y celebrar mientras alcanzas todos tus metas de fitness en el camino.

Usa el espacio abajo para registrar:

- Fecha de inicio y peso actual
- Mediciones

Toma algunas selfis para hacer un seguimiento visual de tu progreso y darte motivación personal. Es sorprendente lo rápido que puede cambiar tu cuerpo sin siquiera darte cuenta. Y los cambios que experimentas al perder grasa corporal se notan en diversas zonas, por lo que tomarte fotos de tu progreso regularmente es aún más valioso.



Tómalas desde varios ángulos, usa ropa que se ajuste a tu cuerpo y asegúrate de capturar algunas fotos de pies a cabeza. Valdrá la pena ver el progreso de tu esfuerzo.



Toma tus fotos en el mismo lugar y con la misma iluminación cada vez. Esto te facilitará ver los cambios y a medida que progresas. ¡Lo más importante es recordar que estas son solo para ti! No es necesario compartirlas ni mostrarlas a nadie más.

DÍA 1: MEDICIONES

Fecha:

Peso:

Brazo (D):

Muslo (D):

Brazo (I):

Muslo (I):

Pecho:

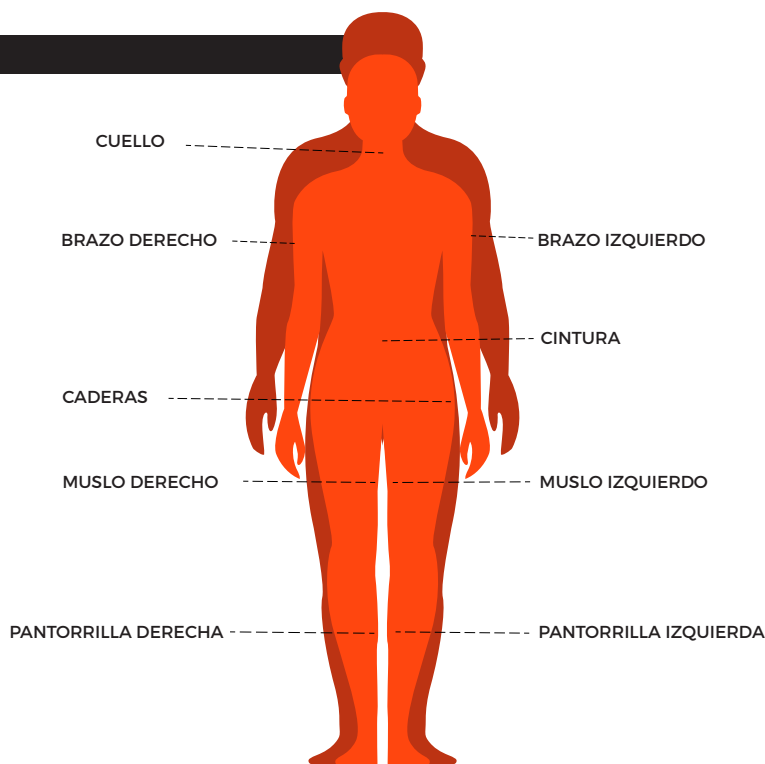
Cuello:

Cintura:

Pantorrilla (D):

Caderas:

Pantorrilla (I):



Siempre es bueno contar con el peso y las mediciones del punto de partida, pero esta es solo una forma de hacer un seguimiento del progreso en el camino. Si tu definición de éxito se trata más sobre mejorar la salud general, las repeticiones o los niveles de energía, ¡haz un seguimiento de eso!

PROGRAMA BURN

EVALUACIÓN DE FITNESS



INTRODUCCIÓN

Para el Programa de fitness Burn XS (pérdida de grasa) el enfoque es mejorar la capacidad cardiovascular, la resistencia muscular y el gasto calórico, más que en la fuerza o el crecimiento muscular. La evaluación debería estar diseñada para hacer un seguimiento de las mejoras en la resistencia, acondicionamiento general y los cambios en la composición del cuerpo. Aquí tienes algunas evaluaciones efectivas para este tipo de programa:

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA PROBAR

- **Asegúrate de calentar adecuadamente antes de realizar cualquiera de estas evaluaciones**
- **Asegúrate de entender y usar la forma adecuada para minimizar el riesgo de lesiones**

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA PRE-ENTRENAMIENTO

DURACIÓN	EVALUACIÓN	PROPÓSITO	ACCESO
1 minuto	Max de flexiones o flexiones modificadas (si es necesario)	Evalúa la resistencia y fuerza de la parte superior del cuerpo, particularmente en pecho, hombros y tríceps	
Hasta fallo muscular	Max de plancha (puede ser para antebrazo o de brazo recto)	Prueba la resistencia central, estabilidad y fuerza muscular	
1 minuto	Max de sentadillas con peso corporal	Evalúa la resistencia de la parte inferior del cuerpo (cuádriceps, músculos del muslo, glúteos) y tonificación muscular	
Hasta el final	Correr por 1 milla o caminar por un tiempo (para aquellos que no pueden correr, pueden hacer una caminata rápida)	Evalúa la capacidad cardiovascular y resistencia	

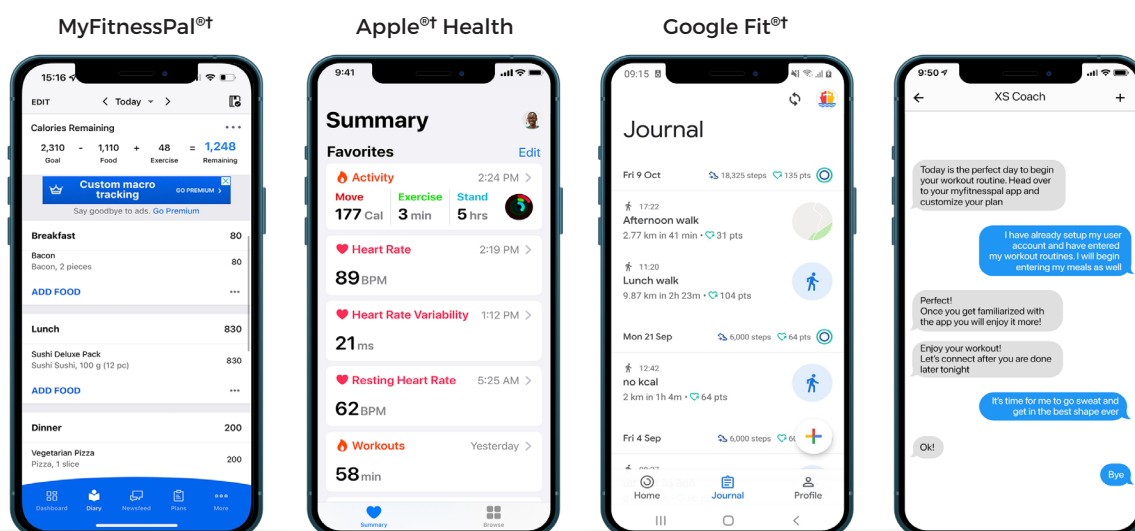
PASO 4

COMUNIDAD Y APOYO

Ya sea que comiences tu primer Programa Fitness XS o el decimoquinto, prometemos ayudarte. Sabemos que cada aventura es diferente, cada meta es personal, y cada persona desea recibir ánimo y comunicarse de manera única. Por eso hemos creado herramientas y opciones de apoyo que puedes personalizar para satisfacer tus necesidades actuales. La mejor manera de saber si algo te ayudará a mantener tu energía e inspiración es probándolo.

Te recomendamos comenzar aquí:

- Únete al grupo privado de Fitness XS en Facebook[†]:** hemos cultivado una comunidad para todos, desde novatos del fitness hasta algunos de los mejores instructores de la industria, donde todos juntos apuntamos a vivir vidas mejores y más saludables. Aquí es donde nos encontramos para compartir éxitos y dificultades, encontrar motivación, animarnos e inspirarnos mutuamente. Únete al fabuloso grupo de Facebook de nuestra comunidad fitness (escanea el código QR, o [haz clic en](#)) y espera una invitación de tu Instructor XS (línea ascendente) para unirse a su grupo privado de Facebook.
- Conoce a tu instructor XS:** si aún no lo has hecho, asegúrate de conectarte con el instructor XS que te guiará durante este programa. Y sea que tengas preguntas o necesites apoyo adicional, ten su información de contacto a mano. También te ayudará a personalizar tu Programa de fitness y te animará durante tu aventura.
- Descarga una aplicación de seguimiento:** hay muchas aplicaciones de fitness de seguimiento para elegir y te recomendamos que les des un vistazo en la tienda de aplicaciones de tu teléfono. Algunas de las aplicaciones que recomendamos son MyFitnessPal[‡], Apple[®] Health, y Google Fit[®]. Los monitores de fitness, ya sea en tu teléfono o dispositivo portátil, son excelentes herramientas de apoyo que se adaptan fácilmente a cualquier programa Fitness XS. Puedes usarlos para hacer un seguimiento de tu progreso fitness, control de calorías, ingesta de agua y más.



[†]Facebook es una marca comercial registrada de Meta, Inc.

[‡]MyFitnessPal es una marca comercial registrada de MyFitnessPal Inc.

*Apple es una marca comercial registrada de Apple Inc.

**Google Fit es una marca comercial registrada de Google LLC. Amway no está afiliada a ninguna de estas compañías.

Fitness XS

PROGRAMA BURN XS

¡Comencemos!

¡Llegó la hora! Tu Programa Fitness XS y los productos incluidos se diseñaron para aclarar tus metas de fitness, crear hábitos saludables y darte el impulso inicial en tu camino hacia la pérdida de grasa corporal y el mantenimiento del músculo magro. Cada programa se basa en recomendaciones de alimentación y fitness, alineadas con tu meta personal de pérdida de grasa corporal, y lo acompañan los mejores productos XS™ para lograr el éxito.

Usa esta guía para:

- Revisar las recomendaciones de alimentación y fitness incluidas que permita crear tu plan ideal.
- Aprender sobre los productos de tu Stack Burn XS y el mejor momento para usar cada uno de ellos y obtener los mejores resultados.
- Realizar un seguimiento de tu progreso, tus metas y tus logros durante el proceso.

Recuerda que si tienes preguntas, necesitas ayuda para trazar tu plan personal de fitness o si solo buscas algunas ideas y motivación cuando comienzas, encontrarás recursos y apoyo ilimitado a través de la comunidad de Fitness XS en Facebook y tu Instructor XS.



PLAN DE ALIMENTACIÓN

BURN XS

Para lograr un físico tonificado es necesario un enfoque equilibrado de nutrición, hidratación y ejercicio. El plan de alimentación del Programa Fitness XS está diseñado para apoyar tu metabolismo, facilitar la pérdida de grasa y mantener la masa muscular. A continuación, encontrarás pautas detalladas que te ayudarán a empezar y a mantenerte en el buen camino.

Estas son algunas sugerencias que te ayudarán a comenzar:

CONSEJOS GENERALES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

HIDRATACIÓN

- Bebe mucha agua a diario. Calcula tu consumo diario de agua dividiendo tu peso en libras por dos. Por ejemplo, si pesas 160 libras, bebe 80 onzas de agua al día. Aumenta el consumo cuando haga calor y humedad o realices una actividad física intensa.
- Incorpora electrolitos, especialmente si realizas ejercicio intenso, para mantener una hidratación y función muscular adecuadas.
- Los electrolitos más importantes son sodio, potasio, cloruro, magnesio, calcio, fosfato y bicarbonato.

FRECUENCIA DE LAS COMIDAS

- Come cada 2.5 a 3 horas. Esto suele incluir tres comidas principales y dos snacks saludables. Esta frecuencia ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre y aumenta el metabolismo.
- Debes dar prioridad a los alimentos ricos en nutrientes para evitar el consumo innecesario de calorías y garantizar una nutrición adecuada.
- Algunos ejemplos de alimentos ricos en nutrientes son frutas y verduras, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa, mariscos, carnes magras, huevos, guisantes, frijoles y nueces.

HORARIO DEL CONSUMO DE NUTRIENTES

- Consume proteínas y grasas saludables antes de acostarte. Esto puede ayudar con la reparación muscular y prevenir la pérdida muscular durante la noche.

CONSEJOS ESPECÍFICOS PARA PERDER PESO Y REDUCIR LA GRASA CORPORAL

LIMITA LAS CALORÍAS VACÍAS

- Evita los azúcares, alimentos fritos y alcohol. Estos dan poco valor nutricional y pueden contribuir al aumento de grasa.
- Opta por alimentos integrales no procesados para alimentar tu cuerpo de forma eficiente.
- Los «alimentos procesados» son alimentos que han sido alterados de su estado original. Ejemplos de alimentos que han sido procesados son los envasados, lavados, calentados o mezclados, o con conservantes, nutrientes, saborizantes, sales, azúcares o grasas añadidos.

CONSUMO DE PROTEÍNA

- Asegúrate de ingerir suficientes proteínas para apoyar el mantenimiento y el crecimiento muscular. Incorpora fuentes de proteína magra como pollo, pescado, tofu, frijoles y legumbres.

PLAN DE ALIMENTACIÓN

BURN XS

CONSUMO DE PROTEÍNA (continuación)

- Complementa tu alimentación con los aminoácidos esenciales (EAA) recomendados para mejorar la síntesis de proteínas musculares, sobre todo si realizas entrenamiento de resistencia.
- Algunos ejemplos de alimentos que contienen EAA son pollo y huevos.

CARBOHIDRATOS

- Elige carbohidratos complejos, como granos integrales, frutas y verduras sin almidón o frijoles. Te brindan energía sostenida y nutrientes esenciales.
- Limita los carbohidratos refinados y azúcares para evitar las subidas de azúcar en la sangre y el almacenamiento de grasa. Algunos ejemplos de carbohidratos refinados son arroz blanco, pan blanco, bagels y pasta blanca.

GRASAS SALUDABLES

- Incluye fuentes de grasas saludables como aguacates, nueces, semillas y aceite de oliva. Son esenciales para la producción de hormonas y la salud general.

EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA

- Combina tu alimentación con una mezcla de ejercicios aeróbicos y de resistencia. Los estudios han demostrado que la integración de ambos tipos de ejercicio puede producir mayores mejoras en la composición corporal y la salud metabólica.
- Intenta realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad de intensidad elevada cada semana, así como ejercicios de fortalecimiento muscular.

CONSEJOS PRÁCTICOS

PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE COMIDAS

- Planifica tus comidas con anticipación para asegurarte de que tengas opciones saludables disponibles y evitar las opciones poco saludables de última hora.
- Prepara las comidas en varias porciones para ahorrar tiempo y mantener la coherencia de tu alimentación.

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

- Presta atención a las señales de hambre y saciedad. Evita comer por aburrimiento o estrés.
- Tómate tu tiempo para disfrutar de las comidas y evita distracciones como la televisión o los dispositivos móviles mientras comes.

APOYO Y RESPONSABILIDAD

- Considera la posibilidad de unirse a un grupo de apoyo o de acudir a un asesor nutricional para mantener la motivación y la responsabilidad.

Haz un seguimiento de tus progresos, pero enfócate en la mejora de tu salud en general y no solo en los números de la báscula. Si sigues estas pautas, podrás apoyar eficazmente la capacidad de tu cuerpo para quemar grasa y desarrollar masa magra, lo que te permitirá tener un físico tonificado y saludable. Mantén la constancia y adapta tu plan según sea necesario en función de tus progresos y de los nuevos conocimientos que vayas adquiriendo.

PLAN DE ALIMENTACIÓN

BURN XS

Para ayudarte a comenzar, trabajamos con un nutricionista y dietista certificado para crear un plan de alimentación de alto nivel para alguien enfocado en la meta de perder % de grasa corporal. Esto incluye proteínas, verduras, grasas y carbohidratos saludables, así como la manera en que se podrían incorporar a tu día.

PROTEÍNAS 	Cualquier tipo de pescado (atún, salmón, etc.), cualquier tipo de marisco (camarón, vieiras, etc.), pechugas de pollo o de pavo, cualquier tipo de carne desgrasada en un 90 % o más magra, claras de huevo.					
		AL DESPERTAR	1 - 3 HORAS ANTES DE HACER EJERCICIO	40 MINS DESPUÉS DE HACER EJERCICIO	2 - 4 HORAS DESPUÉS DE LA ÚLTIMA COMIDA	AL DORMIR
	Plan de alimentación de 1,400 calorías	15 g	20 g	25 g	15 g	10 g
	Plan de alimentación de 1,800 calorías	20 g	25 g	30 g	20 g	15 g
	Plan de alimentación de 2,200 calorías	25 g	30 g	35 g	25 g	20 g

El contenido típico de proteínas en los alimentos es: 2 huevos: 12.5 g; 2 tiras de tocino de pavo: 10 g; 1 taza de leche de soja: 6.3 g; 1 taza de frijoles negros: 15 g; 1 taza de pollo asado sin piel: 43.4 g; 3/4 de taza de camarones: 30 g; 6 oz de filete de salmón: 34 g.

VERDURAS 	Brócoli, espinaca, tomates, pimientos verdes, espárragos, coliflor, coles de Bruselas, frijoles verdes, calabacín. Una porción se define como 1 taza de verduras de hoja crudas o ½ taza de verduras cocidas o crudas picadas.					
		AL DESPERTAR	1 - 3 HORAS ANTES DE HACER EJERCICIO	40 MINS DESPUÉS DE HACER EJERCICIO	2 - 4 HORAS DESPUÉS DE LA ÚLTIMA COMIDA	AL DORMIR
	Plan de alimentación de 1,400 calorías	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza	½ taza
	Plan de alimentación de 1,800 calorías	1 ½ taza	1 ½ taza	1 ½ taza	1 ½ taza	1 taza
	Plan de alimentación de 2,200 calorías	2 tazas	2 tazas	2 tazas	2 tazas	1 ½ taza

GRASAS SALUDABLES 	Nueces, aguacate, aceites de oliva, de canola y de aguacate, cualquier mantequilla natural de nueces.					
		AL DESPERTAR	1 - 3 HORAS ANTES DE HACER EJERCICIO	40 MINS DESPUÉS DE HACER EJERCICIO	2 - 4 HORAS DESPUÉS DE LA ÚLTIMA COMIDA	AL DORMIR
	Plan de alimentación de 1,400 calorías	10 g	8 g	5 g	8 g	5 g
	Plan de alimentación de 1,800 calorías	13 g	10 g	7 g	10 g	7 g
	Plan de alimentación de 2,200 calorías	16 g	12 g	9 g	12 g	9 g

El contenido típico de grasa en los alimentos es: 1/2 taza de aguacate molido: 16.9 g; 1/4 de aguacate: 7.3 g; 6 nueces: 52 g; 2 cdas. de mantequilla de nueces: 16 g; 2 cdas. de almendras en rodajas: 11.6 g; 1 cda. de margarina: 4 g; 1 cda. de aceite de semilla de uva: 14 g; 1 cda. de aceite de oliva: 14 g.

CARBOHIDRATOS SALUDABLES 	Pan integral, arroz (cualquier tipo), pasta de trigo integral, avena, batatas, cualquier tipo de fruta.					
		AL DESPERTAR	1 - 3 HORAS ANTES DE HACER EJERCICIO	40 MINS DESPUÉS DE HACER EJERCICIO	2 - 4 HORAS DESPUÉS DE LA ÚLTIMA COMIDA	AL DORMIR
	Plan de alimentación de 1,400 calorías	30 g	35 g	40 g	25 g	20 g
	Plan de alimentación de 1,800 calorías	40 g	45 g	50 g	35 g	25 g
	Plan de alimentación de 2,200 calorías	50 g	55 g	60 g	45 g	30 g

El contenido típico de carbohidratos en los alimentos es: 2 rebanadas de pan tostado: 24 g; 2 rebanadas de waffles: 34 g; 1 muffin inglés: 25 g; 1 tortilla de 8": 22 g; 1 pita: 35 g; 1 manzana: 25 g; 6 galletas integrales: 16.5 g; 1/2 taza de quinoa cocida: 21 g; 1/2 taza de arroz integral cocido: 25 g; 1 taza de pasta Penne integral: 36 g; 1 naranja: 11 g; 1 banana: 27 g.



Recuerda, ¡este es solo un punto de partida! Usa esta información para poder crear un plan de alimentación que funcione para ti y tus metas personales.



Si esto te confunde o abruma, sabes que tienes una familia de Fitness XS que te apoya. Puedes:

- Conectarte con tu comunidad en FB, publicar una pregunta y buscar sugerencias y recetas allí.
- Enviar un mensaje a tu instructor XS para recibir orientación y apoyo al comenzar.



PLAN DE ALIMENTACIÓN

PROGRAMA BURN XS

Ya que planificar comidas es esencial para tu éxito, quisimos diseñar una forma sencilla para que puedas comenzar sin complicaciones. Explora estas nuevas opciones de desayunos, comidas, cenas y snacks saludables creados específicamente con la meta de quemar grasa. Cada una incluye una receta con los ingredientes exactos que necesitarás, todas las mediciones e incluso el recuento de calorías de cada una para dietas de 1,400 y 2,200 calorías, para que te enfoques en crear un menú diario que te emocione.

PLAN DE ALIMENTACIÓN

BURN XS

DESAYUNO

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 1,400 CALORÍAS

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 2,200 CALORÍAS

AVENA REMOJADA CON MORAS Y ALMENDRAS

INGREDIENTES

½ de taza de avena
¾ de taza de leche de almendras
¼ de taza de moras
1 ½ cda. de almendras
½ cda. de miel

Mezcla la avena y la leche de almendras en un recipiente. Agrega moras y almendras. Rocía con miel. Refrigera durante la noche.

250 CALORÍAS **9 g** PROTEÍNA **11 g** GRASA **32 g** CARBOHIDRATOS **6 g** FIBRA



INGREDIENTES

½ taza de avena
1 taza de leche de almendras
½ taza de moras
2 cdas. de almendras
1 cda. de miel

Mezcla la avena y la leche de almendras en un recipiente. Agrega moras y almendras. Rocía con miel. Refrigera durante la noche.

350 CALORÍAS **12 g** PROTEÍNA **16 g** GRASA **43 g** CARBOHIDRATOS **9 g** FIBRA

PARFAIT DE YOGUR GRIEGO CON MIEL Y NUECES MIXTAS

INGREDIENTES

¾ de taza de yogur griego
½ cda. de miel
¼ de taza de nueces mixtas
¼ de taza de fruta fresca

Coloca en un vaso una capa de yogur griego, miel, nueces y fruta fresca.

225 CALORÍAS **11 g** PROTEÍNA **7.5 g** GRASA **26 g** CARBOHIDRATOS **3 g** FIBRA



INGREDIENTES

1 taza de yogur griego
1 cucharada de miel
¼ de taza de nueces mixtas
½ taza de fruta fresca

Coloca en un vaso una capa de yogur griego, miel, nueces y fruta fresca.

300 CALORÍAS **15 g** PROTEÍNA **10 g** GRASA **35 g** CARBOHIDRATOS **4 g** FIBRA

TOSTADA DE AGUACATE Y HUEVO ESCALFADO

INGREDIENTES

1 rebanada de pan integral
¼ de aguacate
1 huevo

Tuesta el pan. Mezcla el aguacate con sal, pimienta y jugo de limón. Espárcelo en las tostadas. Cubre con un huevo escalfado.

280 CALORÍAS **9 g** PROTEÍNA **20 g** GRASA **16 g** CARBOHIDRATOS **5 g** FIBRA



INGREDIENTES

1 ½ rebanada de pan integral
½ aguacate
2 huevos

Tuesta el pan. Mezcla el aguacate con sal, pimienta y jugo de limón. Espárcelo en las tostadas. Cubre con un huevo escalfado.

420 CALORÍAS **18 g** PROTEÍNA **30 g** GRASA **22 g** CARBOHIDRATOS **10 g** FIBRA

OMELETTE CON ESPINACA Y CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

1 huevo
½ taza de espinaca
¼ de taza de champiñones
½ cda. de aceite de oliva

Saltea la espinaca y los champiñones en aceite de oliva. Bate los huevos, viértelos en la sartén y cocínalos hasta que estén listos. Agrega las verduras y dobla el omelette.

125 CALORÍAS **7 g** PROTEÍNA **9 g** GRASA **4 g** CARBOHIDRATOS **1.5 g** FIBRA



INGREDIENTES

2 huevos
1 taza de espinaca
½ taza de champiñones
1 cda. de aceite de oliva

Saltea la espinaca y los champiñones en aceite de oliva. Bate los huevos, viértelos en la sartén y cocínalos hasta que estén listos. Agrega las verduras y dobla el omelette.

250 CALORÍAS **14 g** PROTEÍNA **18 g** GRASA **8 g** CARBOHIDRATOS **3 g** FIBRA

PLAN DE ALIMENTACIÓN

BURN XS

DESAYUNO

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 1,400 CALORÍAS

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 2,200 CALORÍAS

BUDÍN DE SEMILLAS DE CHÍA

INGREDIENTES

¼ de taza de semillas de chía
 ¾ de taza de leche de coco
 ¼ de cda. de vainilla
 ½ cda. de jarabe de arce
 Mezcla las semillas de chía, leche de coco, vainilla y jarabe de arce. Refrigerera durante la noche.

200 **6.5 g** **13.5 g** **18.5 g** **7 g**
 CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA



INGREDIENTES

¼ de taza de semillas de chía
 1 taza de leche de coco
 ¼ de cda. de vainilla
 1 cda. de jarabe de arce
 Mezcla las semillas de chía, leche de coco, vainilla y jarabe de arce. Refrigerera durante la noche.

300 **10 g** **20 g** **28 g** **11 g**
 CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

TAZÓN DE BATIDO

INGREDIENTES

½ banana
 ½ taza de moras congeladas
 ½ taza de espinaca
 ¾ de taza de leche de almendras
 ½ cda. de semillas de chía
 ¼ de taza de granola
 Licúa la banana, moras, espinaca y leche de almendras. Vierte en un tazón. Cubre con semillas de chía y granola.

250 **6 g** **9 g** **39 g** **7.5 g**
 CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA



INGREDIENTES

1 banana
 ¾ de taza de moras congeladas
 ¾ de taza de espinaca
 1 taza de leche de almendras
 1 cda. de semillas de chía
 ½ de taza de granola
 Licúa la banana, moras, espinaca y leche de almendras. Vierte en un tazón. Cubre con semillas de chía y granola.

350 **8 g** **12 g** **55 g** **10 g**
 CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

BURRITO PARA EL DESAYUNO

INGREDIENTES

1 tortilla integral
 2 huevos revueltos
 ¼ de taza de frijoles negros
 ¼ de taza de salsa
 ¼ de aguacate

Revuelve los huevos y cocina hasta que estén listos. Rellena la tortilla con huevos, frijoles, salsa y aguacate. Enrolla y sirve.

400 **20 g** **20 g** **40 g** **10 g**
 CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA



INGREDIENTES

1 ½ tortilla integral
 2 ½ huevos revueltos
 ½ de taza de frijoles negros
 ½ de taza de salsa
 ½ de aguacate

Revuelve los huevos y cocina hasta que estén listos. Rellena la tortilla con huevos, frijoles, salsa y aguacate. Enrolla y sirve.

500 **25 g** **25 g** **50 g** **12.5 g**
 CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

TAZÓN DE QUINOA PARA EL DESAYUNO

INGREDIENTES

¼ de taza de quinoa cocida
 ¼ de taza de moras
 2 cdas. de yogur griego
 ½ cda. de miel

Mezcla la quinoa, las moras y el yogur griego en un tazón. Rocía con miel.

160 **5 g** **22.5 g** **2.5 g** **6 g** **10 g**
 CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA AZÚCAR



INGREDIENTES

¾ de taza de quinoa cocida
 ¾ de taza de moras
 ¾ de taza de yogur griego
 2 cucharadas de miel

Mezcla la quinoa, las moras y el yogur griego en un tazón. Rocía con miel.

480 **15 g** **67.5 g** **7.5 g** **18 g** **30 g**
 CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA AZÚCAR

PLAN DE ALIMENTACIÓN

BURN XS

ALMUERZO

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 1,400 CALORÍAS

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 2,200 CALORÍAS

ENSALADA DE POLLO A LA PARRILLA Y QUINOA

INGREDIENTES

⅔ de taza de quinoa
1 pechuga de pollo
1 taza de verduras de hoja verde mixtas
⅔ de taza de tomates cherri
½ de aguacate

Rebana la pechuga de pollo. Mezcla la quinoa, las verduras de hoja verde, los tomates y el aguacate. Adereza con aceite de oliva y jugo de limón.

400 **26 g** **13 g** **40 g** **7 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA



INGREDIENTES

1 taza de quinoa
1 ¼ pechuga de pollo
1 ½ taza de verduras de hoja verde mixtas
1 taza de tomates cherri
½ aguacate

Rebana la pechuga de pollo. Mezcla la quinoa, las verduras de hoja verde, los tomates y el aguacate. Adereza con aceite de oliva y jugo de limón.

550 **36 g** **18 g** **55 g** **9 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

SOPA DE LENTEJAS Y VERDURAS

INGREDIENTES

½ taza de lentejas
1 zanahoria
1 tallo de apio
1 tomate
½ cebolla
1 diente de ajo
Saltea la cebolla y el ajo. Agrega las verduras, las lentejas y el caldo. Cocina a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas.

300 **14 g** **4.5 g** **45 g** **15 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA



INGREDIENTES

1 taza de lentejas
1 ½ zanahoria
1 ½ tallo de apio
1 ½ tomate
1 cebolla
1 ½ diente de ajo
Saltea la cebolla y el ajo. Agrega las verduras, las lentejas y el caldo. Cocina a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas.

450 **21 g** **6.5 g** **67.5 g** **22.5 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

WRAP DE HUMMUS Y VERDURAS

INGREDIENTES

1 wrap integral
2 cucharadas de hummus
¼ de taza de pepino en rodajas
¼ de taza de pimientos
1 taza de espinaca

Espalice hummus en el wrap. Agrega las verduras cortadas y la espinaca. Enrolla y sirve.

350 **10 g** **12 g** **45 g** **8 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA



INGREDIENTES

1 ¼ wrap integral
2 ½ cdas. de hummus
½ de taza de pepino en rodajas
½ de taza de pimiento
1 ½ taza de espinaca

Espalice hummus en el wrap. Agrega las verduras cortadas y la espinaca. Enrolla y sirve.

350 **10 g** **12 g** **45 g** **8 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA

SÁNDWICH DE PAVO Y AGUACATE

INGREDIENTES

1 rebanada de pan integral
1 ½ rebanada de pechuga de pavo
½ de aguacate
½ hoja de lechuga
1 rodaja de tomate
½ cdta. de mostaza

Coloca una capa de pavo, aguacate, lechuga, tomate y mostaza sobre las rebanadas de pan. Arma el sándwich.

190 **11 g** **7.5 g** **17.5 g** **3.5 g** **2 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA AZÚCAR



INGREDIENTES

2 rebanadas de pan integral
4 rebanadas de pechuga de pavo
½ de aguacate
2 hojas de lechuga
2 rodajas de tomate
1 cdta. de mostaza

Coloca una capa de pavo, aguacate, lechuga, tomate y mostaza sobre las rebanadas de pan. Arma el sándwich.

570 **33 g** **22.5 g** **52.5 g** **10.5 g** **6 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA AZÚCAR

PLAN DE ALIMENTACIÓN

BURN XS

ALMUERZO

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 1,400 CALORÍAS

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 2,200 CALORÍAS

ENSALADA DE GARBANZOS

INGREDIENTES

1/3 de taza de garbanzos enlatados
 1/4 de taza de pepino en cubitos
 1/4 de taza de tomate en cubitos
 1/4 de taza de cebolla morada en cubitos
 1/3 de cda. de aceite de oliva
 1/3 de cda. de jugo de limón
 1/4 de cda. de perejil

Mezcla los garbanzos, el pepino, el tomate y la cebolla. Adereza con aceite de oliva, jugo de limón y perejil.

106	4 g	3.3 g	15 g	4 g	1.7 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR



INGREDIENTES

2/3 de taza de garbanzos enlatados
 1/4 de taza de pepino en cubitos
 1/4 de taza de tomate en cubitos
 1/4 de taza de cebolla morada en cubitos
 2/3 de cda. de aceite de oliva
 2/3 de cda. de jugo de limón
 1/4 de cucharada de perejil

Mezcla los garbanzos, el pepino, el tomate y la cebolla. Adereza con aceite de oliva, jugo de limón y perejil.

213	8 g	6.7 g	30 g	8 g	3.3 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR

SALMÓN Y ESPÁRRAGOS

INGREDIENTES

1/2 filete de salmón
 1/2 taza de espárragos
 1/2 cda. de aceite de oliva
 1/2 cda. de jugo de limón
 1/2 cda. de eneldo

Precalienta el horno a 400 °F. Coloca el filete de salmón y los espárragos en una bandeja para hornear. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón, luego espolvorea con eneldo. Hornea entre 15 y 20 minutos o hasta que el salmón esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor, y los espárragos estén tiernos.

225	17.5 g	12.5 g	5 g	2 g	1 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR



INGREDIENTES

1 1/2 filete de salmón
 1 1/2 taza de espárragos
 1 1/2 cda. de aceite de oliva
 1 1/2 cda. de jugo de limón
 1 1/2 cda. de eneldo

Precalienta el horno a 400 °F. Coloca el filete de salmón y los espárragos en una bandeja para hornear. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón, luego espolvorea con eneldo. Hornea entre 15 y 20 minutos o hasta que el salmón esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor, y los espárragos estén tiernos.

563	43.8 g	31.3 g	12.5 g	5 g	2.5 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR

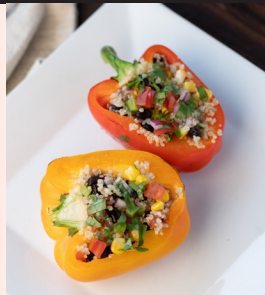
PIMIENTOS RELLENOS CON QUINOA

INGREDIENTES

1 pimiento
 1/3 de taza de quinoa cocida
 1/4 de taza de frijoles negros
 1/4 de taza de maíz
 1/2 de taza de salsa

Precalienta el horno a 375 °F. Mezcla la quinoa cocida, los frijoles negros, el maíz y la salsa en un tazón. Corta la parte superior de los pimientos y quítale las semillas. Rellena los pimientos con la mezcla de quinoa. Coloca los pimientos rellenos en un recipiente para hornear y hornea entre 25 y 30 minutos o hasta que los pimientos estén tiernos.

200	7.5 g	5 g	30 g	7.5 g	6 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR



INGREDIENTES

1 1/2 pimiento
 2/3 de taza de quinoa cocida
 1/2 de taza de frijoles negros
 1/2 de taza de maíz
 1/2 de taza de salsa

Precalienta el horno a 375 °F. Mezcla la quinoa cocida, los frijoles negros, el maíz y la salsa en un tazón. Corta la parte superior de los pimientos y quítale las semillas. Rellena los pimientos con la mezcla de quinoa. Coloca los pimientos rellenos en un recipiente para hornear y hornea entre 25 y 30 minutos o hasta que los pimientos estén tiernos.

300	11.3 g	7.5 g	45 g	11.3 g	9 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR

TOFU SALTEADO

INGREDIENTES

1/3 de bloque de tofu
 1 taza de verduras mixtas
 1 cda. de salsa de soja
 1/2 de diente de ajo
 1/3 de cda. de jengibre

Saltea el ajo y el jengibre. Agrega el tofu y las verduras. Cocina hasta que esté tierno. Agrega salsa de soja.

233	12 g	10 g	26.7 g	6.7 g	6.7 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR



INGREDIENTES

2/3 de bloque de tofu
 1 1/2 taza de verduras mixtas
 1 1/2 cda. de salsa de soja
 1 diente de ajo
 1 cda. de jengibre

Saltea el ajo y el jengibre. Agrega el tofu y las verduras. Cocina hasta que esté tierno. Agrega salsa de soja.

466	24 g	20 g	53.3 g	13.3 g	13.3 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR

PLAN DE ALIMENTACIÓN

BURN XS

CENA

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 1,400 CALORÍAS

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 2,200 CALORÍAS

SALMÓN AL HORNO CON ESPÁRRAGOS Y ARROZ INTEGRAL

INGREDIENTES

- ½ filete de salmón
- ½ taza de espárragos
- ¼ de taza de arroz integral
- ½ cda. de aceite de oliva
- ½ cda. de jugo de limón

Precalienta el horno a 400 °F. Coloca los filetes de salmón en una bandeja para hornear y rocía con aceite de oliva y jugo de limón. Hornea entre 15 y 20 minutos, o hasta que el salmón esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor. Cocina los espárragos al vapor entre 5 y 7 minutos hasta que estén tiernos. Sirve el salmón al horno y los espárragos al vapor con arroz integral cocido.

250	17.5 g	12.5 g	22.5 g	2.5 g	1 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR



INGREDIENTES

- 1 ½ filete de salmón
- 1 ½ taza de espárragos
- ¾ de taza de arroz integral
- 1 ½ cdas. de aceite de oliva
- 1 ½ cdas. de jugo de limón

Precalienta el horno a 400 °F. Coloca los filetes de salmón en una bandeja para hornear y rocía con aceite de oliva y jugo de limón. Hornea entre 15 y 20 minutos, o hasta que el salmón esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor. Cocina los espárragos al vapor entre 5 y 7 minutos hasta que estén tiernos. Sirve el salmón al horno y los espárragos al vapor con arroz integral cocido.

750	52.5 g	37.5 g	67.5 g	7.5 g	3 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR

POLLO Y VERDURAS SALTEADAS

INGREDIENTES

- ½ pechuga de pollo
- 1 taza de verduras mixtas
- ½ cda. de salsa de soja
- ½ diente de ajo
- ½ cdta. de jengibre

Saltea el ajo y el jengibre. Agrega el pollo y cocina hasta que esté dorado. Agrega las verduras y la salsa de soja. Cocina hasta que esté tierno.

225	15 g	7.5 g	25 g	4 g	6 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR



INGREDIENTES

- 1 ½ pechuga de pollo
- 3 taza de verduras mixtas
- 1 ½ cdas. de salsa de soja
- 1 ½ diente de ajo
- 1 ½ cdts. de jengibre

Saltea el ajo y el jengibre. Agrega el pollo y cocina hasta que esté dorado. Agrega las verduras y la salsa de soja. Cocina hasta que esté tierno.

675	45 g	22.5 g	75 g	12 g	18 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR

ENSALADA DE LENTEJAS Y TOMATE

INGREDIENTES

- ½ taza de lentejas cocidas
- ½ taza de tomates cherri
- ¼ de taza de pepino
- ¼ de taza de cebolla morada
- ½ cda. de perejil
- ½ cda. de aceite de oliva
- ½ cda. de jugo de limón

Mezcla las lentejas, los tomates, el pepino y la cebolla. Adereza con aceite de oliva, jugo de limón y perejil.

200	9 g	6 g	25 g	9 g	4 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR



INGREDIENTES

- 1 ½ taza de lentejas cocidas
- 1 ½ taza de tomates cherri
- ¾ de taza de pepino
- ¾ de taza de cebolla morada
- 1 ½ cdas. de perejil
- 1 ½ cda. de aceite de oliva
- 1 ½ cdas. de jugo de limón

Mezcla las lentejas, los tomates, el pepino y la cebolla. Adereza con aceite de oliva, jugo de limón y perejil.

600	27 g	18 g	75 g	27 g	12 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR

CURRY DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL

INGREDIENTES

- ½ taza de verduras mixtas
- ½ taza de leche de coco
- ½ cda. de curry en polvo
- ½ diente de ajo
- ½ cdta. de jengibre
- ¼ de taza de arroz integral

Saltea el ajo y el jengibre. Agrega las verduras, la leche de coco y el curry en polvo. Cocina a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas. Sirve con arroz integral.

225	6 g	7.5 g	32.5 g	5 g	6 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR



INGREDIENTES

- 1 ½ taza de verduras mixtas
- 1 ½ taza de leche de coco
- 1 ½ cdas. de curry en polvo
- 1 ½ diente de ajo
- 1 ½ cdts. de jengibre
- ¾ de taza de arroz integral

Saltea el ajo y el jengibre. Agrega las verduras, la leche de coco y el curry en polvo. Cocina a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas. Sirve con arroz integral.

675	18 g	22.5 g	97.5 g	15 g	18 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR

PLAN DE ALIMENTACIÓN

BURN XS

CENA

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 1,400 CALORÍAS

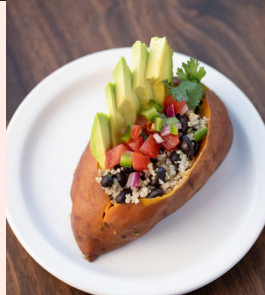
PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 2,200 CALORÍAS

BATATAS RELLENAS CON QUINOA Y FRIJOLES NEGROS

INGREDIENTES

1 batata
 1/3 de taza de quinoa cocida
 1/2 de taza de frijoles negros
 1/2 de taza de salsa
 1/2 de aguacate
 Precalienta el horno a 400 °F. Hornea la batata entre 45 y 60 minutos o hasta que esté tierna. Mientras se hornea la batata, mezcla la quinoa cocida y los frijoles negros. Una vez que la batata esté tierna, ábrela y cubre con la mezcla de quinoa y frijoles, la salsa y las rodajas de aguacate.

250	7.5 g	10 g	35 g	6 g	10 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR



INGREDIENTES

2 1/2 batatas
 1 taza de quinoa cocida
 1/2 taza de frijoles negros
 1/2 taza de salsa
 1/2 aguacate
 Precalienta el horno a 400 °F. Hornea la batata entre 45 y 60 minutos o hasta que esté tierna. Mientras se hornea la batata, mezcla la quinoa cocida y los frijoles negros. Una vez que la batata esté tierna, ábrela y cubre con la mezcla de quinoa y frijoles, la salsa y las rodajas de aguacate.

625	18.8 g	25 g	87.5 g	15 g	25 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR

CALABAZA ESPAGUETI CON SALSA MARINARA

INGREDIENTES

1/2 calabaza espagueti
 1/2 taza de salsa marinara
 1/2 diente de ajo
 1/2 cda. de albahaca
 1/2 cda. de queso parmesano
 Precalienta el horno a 400 °F. Corta la calabaza espagueti por la mitad y retira las semillas. Coloca las mitades de calabaza con el corte hacia abajo en una bandeja de horno y hornea entre 40 y 45 minutos o hasta que estén tiernas. Raspa las hebras en un tazón con la ayuda de un tenedor. En una cacerola, pon a calentar la salsa marinara con el ajo y la albahaca. Vierte la salsa marinara sobre las hebras de calabaza y cubre con queso parmesano.

175	5 g	6 g	22.5 g	4 g	7.5 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR



INGREDIENTES

1 1/2 calabaza espagueti
 1 1/2 taza de salsa marinara
 1 1/2 diente de ajo
 1 1/2 cda. de albahaca
 1 1/2 cdas. de queso parmesano
 Precalienta el horno a 400 °F. Corta la calabaza espagueti por la mitad y retira las semillas. Coloca las mitades de calabaza con el corte hacia abajo en una bandeja de horno y hornea entre 40 y 45 minutos o hasta que estén tiernas. Raspa las hebras en un tazón con la ayuda de un tenedor. En una cacerola, pon a calentar la salsa marinara con el ajo y la albahaca. Vierte la salsa marinara sobre las hebras de calabaza y cubre con queso parmesano.

525	15 g	18 g	67.5 g	12 g	22.5 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR

CAMARONES A LA PARRILLA CON QUINOA Y VERDURAS

INGREDIENTES

1/2 de taza de camarones
 1/3 de taza de quinoa cocida
 1/2 de taza de verduras mixtas
 1/2 de cda. de aceite de oliva
 1/2 de cda. de jugo de limón
 Asa los camarones con aceite de oliva y jugo de limón. Sirve con quinoa y verduras salteadas.

150	8.3 g	5 g	15 g	3 g	1.7 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR



INGREDIENTES

1 1/2 taza de camarones
 1 1/2 taza de quinoa cocida
 1 1/2 taza de verduras mixtas
 1 1/2 cdas. de aceite de oliva
 1 1/2 cdas. de jugo de limón
 Asa los camarones con aceite de oliva y jugo de limón. Sirve con quinoa y verduras salteadas.

675	37.5 g	22.5 g	67.5 g	15 g	8.3 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR

PIMIENTOS RELLENOS CON PAVO MOLIDO

INGREDIENTES

1 pimiento
 1/4 de lb de pavo molido
 1/3 de taza de arroz integral cocido
 1/4 de taza de salsa de tomate
 1/4 de cebolla
 1/4 de diente de ajo
 Precalienta el horno a 375 °F. Saltea la cebolla y el ajo en una sartén hasta que queden traslúcidos. Agrega el pavo molido y cocina hasta que esté dorado. Mezcla el pavo cocido con el arroz integral cocido y la salsa de tomate. Corta la parte superior de los pimientos y quítale las semillas. Rellena los pimientos con la mezcla de pavo. Coloca los pimientos rellenos en un recipiente para hornear y hornea entre 25 y 30 minutos o hasta que los pimientos estén tiernos.

250	15 g	7.5 g	27.5 g	5 g	5 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR



INGREDIENTES

3 pimientos
 3/4 de lb de pavo molido
 1 taza de arroz integral cocido
 3/4 de taza de salsa de tomate
 3/4 de cebolla
 3/4 de diente de ajo
 Precalienta el horno a 375 °F. Saltea la cebolla y el ajo en una sartén hasta que queden traslúcidos. Agrega el pavo molido y cocina hasta que esté dorado. Mezcla el pavo cocido con el arroz integral cocido y la salsa de tomate. Corta la parte superior de los pimientos y quítale las semillas. Rellena los pimientos con la mezcla de pavo. Coloca los pimientos rellenos en un recipiente para hornear y hornea entre 25 y 30 minutos o hasta que los pimientos estén tiernos.

750	45 g	22.5 g	82.5 g	15 g	15 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR

PLAN DE ALIMENTACIÓN

BURN XS

SNACKS

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 1,400 CALORÍAS

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 2,200 CALORÍAS

PALITOS DE ZANAHORIA Y PEPINO CON HUMMUS

INGREDIENTES

1/8 de taza de hummus
1/2 porción de zanahorias y pepinos cortados

Sirve el hummus con los palitos de zanahoria y pepino.

CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR



INGREDIENTES

1/8 de taza de hummus
1 1/2 porción de zanahorias y pepinos cortados

Sirve el hummus con los palitos de zanahoria y pepino.

CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR

YOGUR GRIEGO CON MIEL Y MORAS

INGREDIENTES

1/2 taza de yogur griego
1/2 cda. de miel
1/4 de taza de moras bayas mixtas

Mezcla el yogur griego con miel y cubre con moras.

125	7.5 g	1.5 g	20 g	1 g	15 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR



INGREDIENTES

1 1/2 taza de yogur griego
1 1/2 cdas. de miel
3/4 de taza de moras mixtas

Mezcla el yogur griego con miel y cubre con moras.

375	22.5 g	4.5 g	60 g	3 g	45 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR

RODAJAS DE MANZANA Y MANTEQUILLA DE ALMENDRAS

INGREDIENTES

1/2 manzana
1 cda. de mantequilla de almendras

Rebana la manzana y sirve con mantequilla de almendras.

150	3 g	7.5 g	17.5 g	4 g	12.5 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR



INGREDIENTES

1/2 manzana
1 cda. de mantequilla de almendras

Rebana la manzana y sirve con mantequilla de almendras.

450	9 g	22.5 g	52.5 g	12 g	37.5 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR

BATIDO DE PROTEÍNA

INGREDIENTES

1/2 cucharada de Proteína en polvo XS™
1/2 taza de leche de almendras
1/4 de banana
1/2 cda. de mantequilla de maní

Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

125	10 g	7.5 g	17.5 g	4 g	12.5 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR



INGREDIENTES

1 1/2 cdas. de Proteína en polvo XS™
1 1/2 taza de leche de almendras
3/4 de banana
1 1/2 cdas. de mantequilla de maní

Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

375	30 g	22.5 g	52.5 g	12 g	37.5 g
CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR

PLAN DE ALIMENTACIÓN

BURN XS

SNACKS

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 1,400 CALORÍAS

PLAN DE ALIMENTACIÓN DE 2,200 CALORÍAS

NUECES MIXTAS Y FRUTA DESHIDRATADA

INGREDIENTES

1/8 de taza de nueces mixtas
1/8 de taza de fruta deshidratada

Mezcla las nueces y la fruta deshidratada.

150 **4 g** **10 g** **17.5 g** **2.5 g** **12.5 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA AZÚCAR



INGREDIENTES

1/8 de taza de nueces mixtas
1/8 de taza de fruta deshidratada

Mezcla las nueces y la fruta deshidratada.

450 **12 g** **30 g** **52.5 g** **7.5 g** **37.5 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA AZÚCAR

PALITOS DE VERDURAS CON GUACAMOLE

INGREDIENTES

1/8 de taza de guacamole
1/2 porción de pimientos, zanahorias y apio picados
Sirve los palitos de verduras con guacamole.

100 **2 g** **7.5 g** **7.5 g** **3.5 g** **2.5 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA AZÚCAR



INGREDIENTES

1/8 de taza de guacamole
1 1/2 porción de pimientos, zanahorias y apio cortados
Sirve los palitos de verduras con guacamole.

300 **6 g** **22.5 g** **22.5 g** **10.5 g** **7.5 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA AZÚCAR

HUEVOS DUROS

INGREDIENTES

1 huevo

Coloca el huevo en una olla y cúbrelo con agua fría 1 pulgada. Deja que el agua hierva a fuego alto. En cuanto el agua empiece a hervir, apaga el fuego y tapa la olla, mientras dejas el huevo en el agua caliente entre 6 y 7 minutos para que quede blando, entre 8 y 9 minutos para que quede medio cocido o entre 10 y 12 minutos para que quede duro. Pon el huevo en un baño de hielo durante 14 minutos antes de pelarlo.

80 **6 g** **5.5 g** **0.5 g** **0 g** **0.5 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA AZÚCAR



INGREDIENTES

3 huevos

Coloca el huevo en una olla y cúbrelo con agua fría 1 pulgada. Deja que el agua hierva a fuego alto. En cuanto el agua empiece a hervir, apaga el fuego y tapa la olla, mientras dejas el huevo en el agua caliente entre 6 y 7 minutos para que quede blando, entre 8 y 9 minutos para que quede medio cocido o entre 10 y 12 minutos para que quede duro. Pon el huevo en un baño de hielo durante 14 minutos antes de pelarlo.

240 **18 g** **16.5 g** **1.5 g** **0 g** **1.5 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA AZÚCAR

QUESO COTTAGE CON PIÑA

INGREDIENTES

1/4 de taza de queso cottage
2 cdas. de trozos de piña

Mezcla el queso cottage con trozos de piña.

90 **7 g** **2.5 g** **7.5 g** **0.5 g** **5 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA AZÚCAR



INGREDIENTES

3/4 de taza de queso cottage
3/4 de taza de trozos de piña

Mezcla el queso cottage con trozos de piña.

270 **21 g** **7.5 g** **22.5 g** **1.5 g** **15 g**
CALORÍAS PROTEÍNA GRASA CARBOHIDRATOS FIBRA AZÚCAR

FITNESS

BURN XS

Crear o mantener una rutina saludable de fitness no solo te ayudará a sentirte mejor, sino también aumentará los beneficios por haber cambiado tu alimentación y acelerará tus metas de pérdida de grasa en general. Como pauta general, comienza programando tiempo para hacer tus entrenamientos de 20 a 30 minutos.

Incluye uno de los Programas Burn creados por nuestros instructores de Fitness XS en el sitio web. Usa los calendarios de entrenamiento de 30 días que se ofrecen para que puedas seguir y registrar cada día con facilidad. Escanea este código QR para explorar nuestras opciones de entrenamientos.

Incorpora movimiento adicional después de los días de fuerza; por ejemplo, agrega un paseo por la mañana o la noche, una caminata con inclinación en la caminadora, un paseo en bicicleta con la familia, un trote por el vecindario o cualquier cosa que disfrutes y mantenga tu cuerpo en movimiento.

Intenta agregar respiraciones para reducir el estrés, que eleva los niveles de cortisol y activa el cuerpo para almacenar la grasa no deseada.



Código QR para entrenamientos



PRODUCTOS

BURN XS

Combinado con los cambios de tus planes de alimentación y de fitness personales, el Stack Burn XS incluye productos elegidos para ayudarte a aumentar tu energía, apoyar un metabolismo sano, desarrollar músculo magro* y mejorar inmediatamente tus entrenamientos para que puedas conseguir el físico que quieres. A continuación, se muestran en detalle los productos incluidos en tu programa de 30 días, así como recomendaciones para uso diario.

EL STACK DE BURN XS: \$279

- XS™ Muscle Multiplier†
- Impulso en polvo XS™
- XS™ Energy + Burn**
- Proteína de suero XS™ alimentada con pasto x2
- Fibra en polvo Nutrilite™



Aunque haremos lo posible para que recibas todos tus productos Burn XS cuanto antes., ten en cuenta que se enviarán en paquetes separados y es posible que no lleguen en la misma fecha.

*Cuando se combina con entrenamiento regular de peso/resistencia y una alimentación saludable y equilibrada.

†Esta afirmación no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

**Ten en cuenta que solo hay 12 latas de XS Energy + Burn en un paquete.

RÉGIMEN DE USO DEL PRODUCTO DE 30 DÍAS PARA ENTRENAMIENTOS POR LA MAÑANA



ANTES DEL DESAYUNO	DESAYUNO	20 A 30 MINUTOS ANTES DE ENTRENAR	ENTRENAMIENTO	INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE ENTRENAR	20 A 30 MINUTOS DESPUÉS DE ENTRENAR	ALMUERZO	SNACK DE MEDIA TARDE	CENA	ANTES DE ACOSTARSE
Opcional XS Muscle Multiplier con EAA** 1 cucharada	Impulso en polvo XS 1 sobre	XS Energy + Burn 1 lata*		XS Muscle Multiplier con EAA** 1 cucharada	Batido de proteína XS 1 cucharada	Fibra en polvo Nutrilite 1 sobre con el almuerzo			Opcional XS Muscle Multiplier con EAA** 1 cucharada

*Ten en cuenta que solo se suministran 12 latas, consumo recomendado cuando se busca energía adicional.

**El Programa de Tonicación XS está diseñado en torno a 1 dosis de Muscle Multiplier al día. Sin embargo, para maximizar tus ganancias, te recomendamos hasta 3 porciones al día, lo que requiere una compra adicional de Muscle Multiplier.



Impulso en polvo XS es para quienes quieren apoyar un metabolismo saludable y controlar su peso.[†] Contiene L-glutamina y extracto de naranja sanguina Moro.

Recomendamos tomarlo por la mañana.

IMPULSO EN POLVO XS

1 VEZ AL DÍA | 1 SOBRE

Qué hace: Ayuda a maximizar la pérdida de peso cuando se combina con una alimentación saludable y ejercicio regular.

Cómo se usa: Tómalo seco o mézclalo con agua.

Por qué te encantará: Impulso en polvo XS está diseñado para impulsar tus entrenamientos, además de apoyar un metabolismo saludable y metas de control de peso cuando se combina con una alimentación saludable y ejercicio regular.[†] Está formulado con una dosis clínica de 400 mg de extracto de naranja sanguina Moro, que brinda 3 veces la cantidad de polifenoles de una naranja Navel. Se ha demostrado clínicamente que la naranja sanguina Moro reduce grasa corporal, tamaño de la cadera y la cintura, y composición corporal.[‡]

XS MUSCLE MULTIPLIER* con EAA†

1 A 3 VECES AL DÍA | 1 CUCARADA

Qué hace: Ayuda a desarrollar masa muscular cuando se combina con entrenamiento regular de peso/resistencia y una alimentación saludable.[†]

Cómo se usa: Mezcla con agua y bebe durante tu entrenamiento o entre comidas para recuperarte luego de entrenar.

Por qué te encantará: Debido a que más masa magra significa mejor rendimiento, recuperación más rápida y, por ende, más logros de cambios saludables en tu alimentación y ejercicio, se demostró clínicamente que XS Muscle Multiplier** aumenta la masa muscular magra, mejora la resistencia y ayuda a reducir la grasa corporal para conseguir un físico más tonificado.[†]

Los EEA del XS Muscle Multiplier* proporcionan 4.1 g de los 9 EAA más L-arginina y se ha demostrado que ayudan a ganar masa muscular magra.*†

Bébelo entre 20 y 30 minutos antes de consumir una comida o un snack alto en proteínas.



BENEFICIOS



- Los 50 mg de EGCG de extracto de té verde estimulan el metabolismo.
- Los 114 mg de cafeína apoyan el estado de alerta mental.
- La megadosis de vitaminas B aporta energía a partir de los alimentos.
- El jengibre, el cromo y el EGCG trabajan juntos para impulsar el metabolismo.**

XS ENERGY + BURN

HASTA 2 LATAS AL DÍA

Qué hace: ¡Te da un impulso de energía positiva para conquistar tu día!

Cómo se usa: Bébelo antes de tu entrenamiento o para ayudarte a superar el cansancio de la tarde. Recomendamos consumir este producto por la tarde en aquellos días en que necesites ese impulso adicional.

Por qué te encantará: Porque elegir mejores opciones es de por sí difícil, y esto facilita cambiar los snacks y refrescos que son altos en azúcar. Obtendrás un impulso de energía con beneficios.

*Cuando se combina con entrenamiento regular de peso/resistencia y una alimentación saludable y equilibrada.

†Esta afirmación no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

‡Según dos estudios clínicos en humanos con duración de 12 semanas y 6 meses. Los participantes que consumieron 400 mg de extracto de naranja sanguina Moro/Morosil™ al día tuvieron una reducción en el índice de masa corporal o IMC, una reducción en la grasa visceral y una reducción en el peso corporal en comparación con quienes recibieron el placebo.

^Morosil™ es una marca comercial registrada de Bionap S.r.l.

**Basado en 2 latas por día, que proporcionan 100 mg de EGCG

RÉGIMEN DE USO DEL PRODUCTO DE 30 DÍAS PARA ENTRENAMIENTOS POR LA TARDE

Recomendaciones de uso de productos basadas en alguien que se ejercita después de consumir dos comidas.



ANTES DEL DESAYUNO	DESAYUNO	ALMUERZO	20 A 30 MINUTOS ANTES DE ENTRENAR	ENTRENAMIENTO	INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE ENTRENAR	30 MINUTOS DESPUÉS DE ENTRENAR	SNACK DE MEDIA TARDE	CENA	ANTES DE ACOSTARSE
Opcional XS Muscle Multiplier con EAA** 1 cucharada	Impulso en polvo XS 1 sobre	Fibra en polvo Nutrilite 1 sobre con el almuerzo	XS Energy + Burn 1 lata*		XS Muscle Multiplier con EAA** 1 cucharada	Batido de proteína XS 1 cucharada	XS Energy + Burn 1 lata*		Opcional XS Muscle Multiplier con EAA** 1 cucharada

*Ten en cuenta que solo se suministran 12 latas, consumo recomendado cuando se busca energía adicional.

**El Programa de Tonificación XS está diseñado en torno a 1 dosis de Muscle Multiplier al día. Sin embargo, para maximizar tus ganancias, te recomendamos hasta 3 porciones al día, lo que requiere una compra adicional de Muscle Multiplier.



BENEFICIOS

- 30 g de aislado de proteína de suero y 6.9 g de BCAA*.
- Apto para la alimentación cetogénica.
- Sin gluten, soja u hormonas de crecimiento rBGH
- Sabor natural y endulzado con estevia.
- Sin colorantes, saborizantes, endulzantes ni conservantes artificiales.

*Aminoácidos de cadena ramificada

Suero XS alimentado con pasto

1 VEZ AL DÍA 1 CUCARADA

Qué hace: ¡Brinda proteína de suero de acción rápida y BCAA para ayudar a desarrollar y reparar los músculos, en convenientes cápsulas listas para la aventura, con solo 5 a 7 ingredientes y sin basura!†

Cómo se usa: Bate un snack alto en proteínas en cualquier momento o después de tu entrenamiento para ayudar a desarrollar y reparar músculos.†

Por qué te encantará: Porque los ingredientes reales saben mejor. Ya sea que prefieras chocolate, fresa o vainilla, la fórmula en esta proteína en polvo prémium es cremosa y deliciosa, ¡y sabe tan bien que te encantará beberla!

FIBRA EN POLVO NUTRILITE

1 A 2 VECES AL DÍA 1 SOBRE

Qué hace: Es una manera conveniente de agregar más fibra a tu alimentación rica en fibra para apoyar la buena salud y regularidad intestinal.†

Cómo se usa: Disuelve el contenido de un sobre en 8 A 12 onzas de agua o jugo, o espolvorea sobre los alimentos. Bebe un vaso lleno (8 onzas) de líquido con cada sobre. Toma entre uno y dos sobres por día para aumentar gradualmente la ingesta de fibra. Preferiblemente consumir con una comida.

Por qué te encantará:

La Fibra en polvo Nutrilite™ contiene una mezcla única de tres fibras naturales, incluida la inulina, y es la manera perfecta de agregar más fibra a tu alimentación rica en fibra para apoyar la buena salud y regularidad del intestino.† El práctico formato en sobre ofrece 4 g de fibra soluble en una fórmula sin sabor que es fácil de usar... y de digerir.



RÉGIMEN DE USO DEL PRODUCTO DE 30 DÍAS PARA ENTRENAMIENTOS POR LA NOCHE

Recomendaciones de uso del producto en función de una persona que se ejercita después de consumir dos comidas.



ANTES DEL DESAYUNO	DESAYUNO	SNACK DE MEDIA MAÑANA	ALMUERZO	SNACK DE MEDIA TARDE	20 A 30 MINUTOS ANTES DE ENTRENAR	ENTRENAMIENTO	INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE ENTRENAR	CENA
Opcional XS Muscle Multiplier con EAA** 1 cucharada	Impulso en polvo XS 1 sobre	XS Energy + Burn 1 lata* Batido de proteína XS 1 cucharada	Fibra en polvo Nutrilite 1 sobre con el almuerzo		XS Energy + Burn 1 lata*	Opcional XS Muscle Multiplier con EAA** 1 cucharada	XS Muscle Multiplier con EAA** 1 cucharada	

*Ten en cuenta que solo se suministran 12 latas, consumo recomendado cuando se busca energía adicional.

**El Programa Burn XS está diseñado para 1 dosis de Muscle Multiplier al día. Sin embargo, para maximizar tus ganancias, te recomendamos hasta 3 porciones al día, lo que requiere una compra adicional de Muscle Multiplier.

†Esta afirmación no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

MÁS PRODUCTOS PARA APOYAR TU CAMINO

Porque te apasiona la aventura, sabemos que siempre buscas nuevas maneras de mejorar tu rendimiento. Así que preparamos algunos de nuestros productos favoritos para apoyar tu viaje de fitness por si tienes inquietudes a medida que vayas completando el programa. Y recuerda que para toda consulta o más información o ayuda con personalizar la combinación ideal de productos, no dudes en consultar con tu instructor XS.



CREMA PRO DE CBD XS™

Después de tu próximo entrenamiento, lleva tu recuperación al siguiente nivel con la Crema Pro de CBD XS™, que contiene 400 mg de CBD de extracto de cáñamo de alto espectro. Siente rápidamente los ingredientes clave que alivian y calientan la piel a cinco minutos de su aplicación.



PRE-ENTRENAMIENTO XS™

Esta fórmula fue diseñada intencionalmente para impulsar tu rendimiento de entrenamiento y, por lo tanto, ayudarte a alcanzar tus metas de músculos y fuerza.† Se usan ingredientes basados en la ciencia, incluidas dosis clínicas de L-citrulina y beta-alanina para garantizar que aproveches al máximo tus entrenamientos. Sus ingredientes principales son L-citrulina y beta-alanina CarnoSyn®**, los cuales se ha demostrado que impulsan el óxido nítrico y el bombeo muscular para mejorar la resistencia.† También incluye cafeína, rhodiola rosea y L-teanina para mejorar los niveles de energía.† Por último, brinda una megadosis de vitaminas B para apoyar la producción de energía a partir de los alimentos.†



RECUPERACIÓN POS-ENTRENAMIENTO XS™

Tomar el suplemento después de entrenar apoya la recuperación muscular y la salud de las articulaciones para que puedas recuperarte más rápido y lograr más.† Está creado con una mezcla de L-glutamina, una mezcla de aminoácidos XS™ Muscle Multiplier*† e ingredientes que apoyan a las articulaciones, como cúrcuma y glucosamina.† Disfruta todos los beneficios de este suplemento de bebida de ponche de frutas en polvo con saborizantes naturales.

*Cuando se combina con entrenamiento regular de peso/resistencia y una alimentación saludable y equilibrada.

**CarnoSyn® es una marca comercial de Natural Alternatives International, Inc.

†Esta afirmación no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

CONTROLA TU PROGRESO

Si bien querrás volver a revisar tus metas de fitness y los microhábitos diariamente, usa esta página para realizar un seguimiento del progreso de pérdida de grasa en general. Ya registraste tu peso y mediciones del punto de partida en la página 8. Como registro opcional, usa el cuadro de mediciones del Día 8 a continuación para seguir los cambios iniciales que hayas tenido después de la primera semana completa con el programa. Ya sea que veas ganancias, pérdidas o ningún cambio significativo, este es también el momento perfecto para comunicarte con tu instructor XS, revisar cualquier pregunta que puedas tener sobre tu alimentación y tus planes de fitness, pedir consejos para usar productos o incluso preguntar sobre productos adicionales que tal vez quieras probar. Luego, usa el Día 31 de mediciones para:

- Registrar tu peso una vez que hayas completado el programa.
- Tomar nota de tus mediciones actualizadas.

Tomar nuevas fotos del progreso, compararlas con el día 1 y dejar que incluso los cambios más pequeños te motiven a seguir adelante.



Recuerda, si el peso y las medidas no son la forma en que deseas hacer el seguimiento de tu éxito de pérdida de grasa, ¡no hay problema! Dedicar algún tiempo aquí para pensar en los cambios positivos que has notado.

DÍA 8: MEDICIONES

Fecha:

Peso:

Brazo (D):

Muslo (D):

Brazo (I):

Muslo (I):

Pecho:

Cuello:

Cintura:

Pantorrilla (D):

Caderas:

Pantorrilla (I):

DÍA 31: MEDICIONES

Fecha:

Peso:

Brazo (D):

Muslo (D):

Brazo (I):

Muslo (I):

Pecho:

Cuello:

Cintura:

Pantorrilla (D):

Caderas:

Pantorrilla (I):

CUELLO

BRAZO
DERECHO

BRAZO
IZQUIERDO

CINTURA

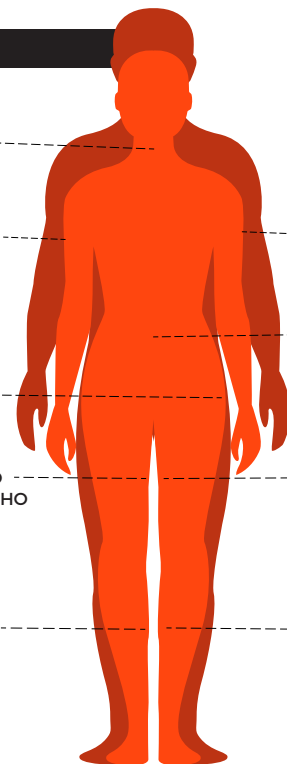
CADERAS

MUSLO
DERECHO

MUSLO
IZQUIERDO

PANTORRILLA
DERECHA

PANTORRILLA
IZQUIERDA



PROGRAMA BURN

EVALUACIÓN DE FITNESS



INTRODUCCIÓN

Para el Programa de fitness Burn XS (pérdida de grasa) el enfoque es mejorar la capacidad cardiovascular, la resistencia muscular y el gasto calórico, más que en la fuerza o el crecimiento muscular. La evaluación debería estar diseñada para hacer un seguimiento de las mejoras en la resistencia, acondicionamiento general y los cambios en la composición del cuerpo. Aquí tienes algunas evaluaciones efectivas para este tipo de programa:

CONSEJOS SEGUROS PARA LA EVALUACIÓN

- **Asegúrate de calentar adecuadamente antes de realizar cualquiera de estas evaluaciones**
- **Asegúrate de entender y usar la forma adecuada para minimizar el riesgo de lesiones**

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA POS-ENTRENAMIENTO

DURACIÓN	EVALUACIÓN	PROPÓSITO	ACCESO
1 minuto	Max de flexiones o flexiones modificadas (si es necesario)	Evalúa la resistencia y fuerza de la parte superior del cuerpo, particularmente en pecho, hombros y tríceps	
Hasta fallo muscular	Max de plancha (puede ser para antebrazo o de brazo recto)	Prueba la resistencia central, estabilidad y fuerza muscular	
1 minuto	Max de sentadillas con peso corporal	Evalúa la resistencia de la parte inferior del cuerpo (cuádriceps, músculos del muslo, glúteos) y tonificación muscular	
Hasta el final	Correr por 1 milla o caminar por un tiempo (para aquellos que no pueden correr, pueden hacer una caminata rápida)	Evalúa la capacidad cardiovascular y resistencia	

No importa cuán grandes o pequeños sean tus cambios, este es el momento perfecto para inflar tu pecho, admirar tus abdominales, bailar como si nadie estuviera mirando o hacer lo que sea que hagas para celebrar tu intensidad. Si no hay otra opción, tómate un momento para sentir orgullo y reconocer que te comprometiste y seguiste adelante. Acabas de terminar 30 días de trabajo enfocado... ¡Solo eso ya es un gran éxito!

Tómate un tiempo para reflexionar sobre tu experiencia, revisar tus metas y microhábitos y, luego, usa el espacio a continuación para registrar algunas de tus victorias, lo que te gustó o no te gustó, etc.

Estas son algunas ideas para empezar:

- ¿Qué pudiste aprender o cuáles fueron tus conclusiones más importantes del mes pasado?
- ¿Cómo te sientes? ¿Con más confianza/orgullo por tus logros? ¿Tienes más energía?
- ¿Encontraste entrenamientos que te gusten tanto para desarrollar músculo como para reducir grasa corporal?
- ¿Hay algún producto sin el que no puedas creer haber sobrevivido tanto tiempo?

Por último, hazte la única pregunta que cada aventurero/aventurera piensa...

¿Cuál será tu próximo viaje de fitness?



CONTINÚA LA AVENTURA

El programa de fitness Burn XS se diseñó con flexibilidad y en función de que, si bien tus metas pueden cambiar con el tiempo, tu proceso de fitness nunca termina. Entonces, ¿cuál es el siguiente paso adecuado para ti?

- Tal vez te ocurrió algo en la vida, quizás estás trabajando para lograr tu meta original de fitness o quieres mantener tu marcha, o impulsar tus metas aún más y comprometerte a repetir el Programa Burn XS nuevamente.
- Tal vez alcanzaste tus metas de pérdida de grasa o solo quieres cambiar tu enfoque y probar un Programa Fitness XS diferente. Si quieres tener un físico tonificado, mira el Programa de tonificación XS o, si quieres que tus músculos crezcan y tener más fuerza y resistencia, mira el Programa de ganancia muscular XS.
- O quizás desees programar tu próxima aventura de Fitness XS para una fecha futura en el calendario cuando sientas volver a superar tus límites.

Cuando estés terminando tu programa, asegúrate de hablar con tu instructor XS. Puede ayudarte a crear un plan y, sin importar el camino que elijas, ya tienes el esquema de trabajo, la comunidad, los productos y el apoyo de Fitness XS para continuar tu camino hacia una vida mejor y más saludable.