



Guía Nutricional

Esperé más. Obtenga más.

Es hora de esperar más.

En Xyngular, hemos ayudado a cientos de miles de personas a mejorar su vida. Eso es lo que hacemos... y lo hacemos muy bien. Pero bajar de peso es solo el principio; ya es hora de esperar más.

Nuestras herramientas de apoyo y nuestra comunidad, están aquí para simplificar el trayecto y guiarle por un camino sostenible hacia una mejor salud. Independientemente de que esté aquí para bajar de peso, para mejorar su digestión, para tener más energía o simplemente disfrutar de mejor salud general, Xyngular puede ayudarle.

La Guía Nutricional lo llevará por los siguientes 30 días y más allá para lograr que su camino con Xyngular sea un éxito. ¡El primer paso para que obtenga mejor salud, más vigor y felicidad empieza aquí!

#eXpectMore

Índice

Tips Para Lograr Resultados.....	3
8-Day Jumpstart.....	5
– <i>Panorama del Día</i>	
– <i>Comidas Que Nos Encantan</i>	
Después del Jumpstart.....	9
– <i>Panorama del Día</i>	
– <i>Comidas Que Nos Encantan</i>	
¿Qué Sigue?.....	13
Recursos Para Dispositivos Móviles.....	15



Tips para Lograr Resultados

Antes de entrar en materia, repasemos nuestros cuatro mejores tips para lograr resultados.

1. Productos Que Funcionan

Incluso si tuvo un tropiezo, los productos Xyngular lo mantienen en curso. No por nada los productos Xyngular han marcado una diferencia para cientos de miles de personas. Es importante que los tome a la misma hora todos los días para optimizar sus efectos. Vea el cronograma de sus productos en xyngular.com/xresources.



2. Coma para Adelgazar

Puede parecer contraproducente, pero para bajar de peso necesita comer. Su metabolismo acelerado necesita combustible. Para dárselo con constancia, necesitará comida cada tres horas. Haga tres comidas y dos refrigerios cada día mientras consuma productos Xyngular.

3. Beba Más Agua

La mayoría no bebe suficiente agua. La hidratación es parte importante de utilizar los productos Xyngular y mejorar su salud general. Para ver resultados, hay que habituarse a beber una gran cantidad de agua todos los días.

¿Cuánta agua debo beber?

Divida su peso corporal actual en libras, entre dos. El resultado es la cantidad de agua en onzas que debe beber diariamente.

Por ejemplo, si pesa 170 libras, debe beber por lo menos 85 onzas de agua todos los días.

4. No Coma antes de Irse a Dormir

Consumir refrigerios durante la noche puede ser un gran problema y andar picando acumula calorías rápidamente. Para este programa le recomendamos que deje de comer dos horas antes de irse a dormir. Esto le ayudará a eliminar los bocadillos innecesarios y permitirá que su metabolismo haga su trabajo.

8-Day Jumpstart

Los primeros ocho días de su kit conforman su 8-Day Jumpstart. Manténgase en el trayecto con su cronograma de productos específicos y siga los lineamientos nutricionales del 8-Day Jumpstart.

Durante su 8-Day Jumpstart, limitará su ingesta de carbohidratos, grasas y azúcares. Para estructurar su jornada, elija recetas con alto contenido de proteína aprobadas para el Jumpstart. Utilice esta plantilla de planes de comidas para el 8-Day Jumpstart o aplicaciones como Lose It o My Fitness Pal para facilitarle las cosas.

- Acceda **aquí** a deliciosas recetas para el 8-day Jumpstart.
- Cada una incluye información sobre el tamaño de las porciones y calorías.
- Está en libertad de utilizar otras recetas, siempre y cuando cumplan con nuestros lineamientos.



8-Day Jumpstart

Panorama del Día

Este es un ejemplo de un día durante el Jumpstart.

Desayuno

Batido Lean

Refrigerio a Media Mañana

Ejemplo de refrigerio: Apio y 2 cdas de mantequilla de maní natural

Almuerzo

4-6 oz de proteína magra, 1-2 tazas de verduras, 1 porción de grasas saludables

Ejemplo: Ensalada de berenjena

Refrigerio de Media Tarde

Ejemplo de refrigerio: ½ cda de pepitas de calabaza

Cena

4-6 oz de proteína magra, 1-2 tazas de verduras, 1 porción de grasas saludables

Ejemplo: Pollo con especias estilo fajitas

Recomendación: Cada día de su 8-Day Jumpstart ya está planificado. Encuentre su plan del día en xyngular.com/jumpstart.



8-Day Jumpstart

Comidas Que Nos Encantan

Enfóquese en los alimentos altos en proteína, las verduras y las opciones de grasas saludables. Dele un vistazo a la lista de comidas que nos encantan en su 8-Day Jumpstart.

Proteínas Magras

Res (cortes magros)	Pescado	Atún
Pollo	Proteína en polvo (Xyngular Lean)	Pavo
Salchicha de pollo (2 piezas)	Mariscos	Tocino de pavo (2 tiras)
Huevos	Tofu	Salchicha de pavo (2 piezas)

Verduras Sin Almidón

Germinado de alfalfa	Apio	Hojas de mostaza
Alcachofas	Chiles	Okra
Arúgula	Berza	Cebolla
Espárragos	Pepino	Rábano
Pimientos morrones	Berenjena	Cebollitas verdes
Brócoli	Ejotes	Espinaca
Colecitas de Bruselas	Col rizada	Nabo
Col	Porro (puerro)	Berros
Zanahorias	Lechuga	Calabacín
Coliflor	Champiñones	

Grasas Saludables

Almendras (sin sal)	Macadamias (sin sal)	Pepitas de calabaza (sin sal)
Aguacate (1/2 fruta)	Mantequilla de almendra natural	Aceite de ajonjolí
Aceite de aguacate	Mantequilla de maní natural	Aceite de girasol
Aceite de coco	Aceite de oliva	Nueces (sin sal)
Linaza	Cacahuates (sin sal)	
Aceite de semilla de uva	Nuez pecana (sin sal)	

Bebidas

Café negro*	Leche de almendra sin azúcar	Agua mineral
Té negro*	Leche de nuez de la	(natural o de sabores)
Infusión	India sin azúcar	
Por ejemplo: de limón verde o amarillo, menta, jengibre o pepino	Leche de coco sin azúcar	

*Monitoree su consumo de cafeína.

Condimentos

Vinagre de sidra de manzana	Sazonadores y especias	Jugo de limón verde
Vinagre balsámico	(frescas y secas)	Vinagre de vino tinto
Mostaza de Dijon	Salsa picante (baja en sodio)	Vinagre de vino blanco
	Jugo de limón amarillo	

Opciones de Refrigerio

Porción por Refrigerio: 1/2 Taza

Almendras (sin sal)	Hummus	Pepitas de calabaza (sin sal)
Aguacate (palta)	Chips de col rizada	Semillas de girasol (sin sal)
Pepinillos bajos (en sal)	Macadamias (sin sal)	Verduras
Edamame	Mantequilla de maní y apio	Pechuga de pavo
Huevos	Cacahuates (sin sal)	Nueces (sin sal)
Pollo asado	Nuez pecana (sin sal)	

Alimentos Que Debe Evitar

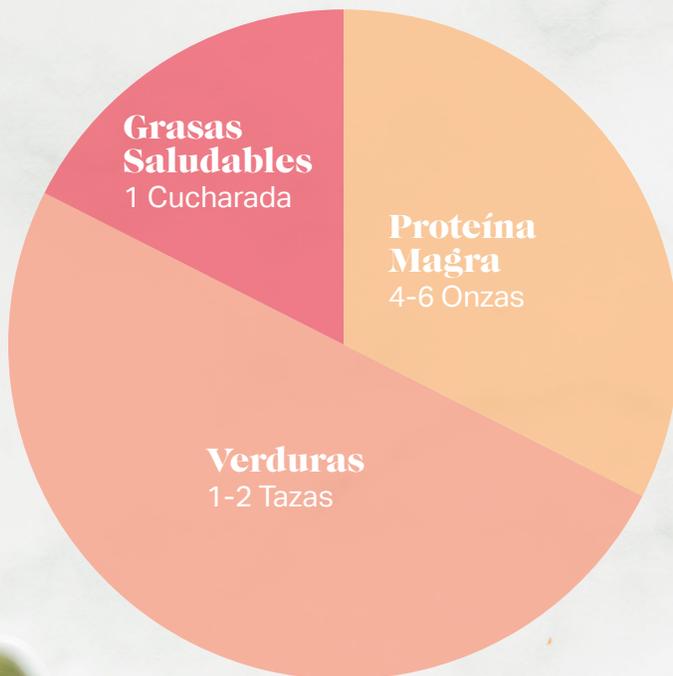
Bebidas alcohólicas	Alimentos altos en grasas	Alimentos procesados
Productos de panadería y repostería	Por ejemplo: embutidos y margarina	Refrescos (incluso los de dieta)
Lácteos	Alimentos altos en sodio	Bebidas endulzadas con azúcar
Alimentos fritos	Por ejemplo: puerco tocino, salchicha, salami	Jugo de verduras
Fruta	Pasta	Aceite vegetal

Post-Jumpstart

Después del 8-Day Jumpstart, pasará a un plan nutricional con lineamientos sencillos para comer prudentemente y encontrar lo que le funciona mejor.

Los días 9 a 30 es lo que llamamos "Post-Jumpstart". El objetivo es que el combustible de su cuerpo sean alimentos integrales, ricos en nutrientes que ayuden a su metabolismo a mantenerse en curso y lograr los resultados deseados. La clave consiste en aprender a controlar las porciones y mantenerlas en el almuerzo y la cena, y tomar sus productos Xyngular a la misma hora todos los días.

Su plato debería parecerse a este para el almuerzo y la cena. Recuerde que el desayuno normalmente inicia con un batido Lean.



Recomendación: Aproveche lo digital. Lleve el seguimiento en cualquier lugar con aplicaciones como Loselt! o MyFitnessPal.

Panorama del Día

Ejemplo de día después de Jumpstart:

Desayuno	Batido Lean
Refrigerio a Media Mañana	Ejemplo de refrigerio alto en proteínas: 2 oz de queso + ¼ de taza de almendras
Almuerzo	4-6 oz de proteína magra, 1-2 tazas de verduras, 1 porción de grasas saludables Ejemplo: Tacos de col rizada con frijoles negros y camote (batata)
Refrigerio de Media Tarde	Ejemplo de refrigerio alto en proteínas: 1 taza de yogur griego sabor vainilla sin grasa
Cena	4-6 oz de proteína magra, 1-2 tazas de verduras, 1 porción de grasas saludables Ejemplo: Tazones de pollo estilo griego

Recomendación : Prepare su día con una receta divertida de batido Lean que se encuentra en el blog de Xyngular.



¿Quiere un plan para 30 días ya elaborado? Encuentre un desglose de cada día y semana en xyngular.com/xresources.

Post-Jumpstart

Comidas Que Nos Encantan

Esta no es una lista exhaustiva de comidas, pero las comidas en la lista sí son una apuesta segura. Recuerde seguir los lineamientos de porciones de la página anterior.

Proteínas Magras

Res (cortes magros)	Queso cottage (1 taza)	Tofu
Leguminosas (naturales o de lata)*	Pasta de edamame	Atún
Por ejemplo: los frijoles negros, rojos o pintos, las habas y habichuelas, la soya, los garbanzos, etc.	Huevos	Pavo
Pollo	Pescado	Tocino de pavo (2 tiras)
Salchicha de pollo (2 piezas)	Yogur griego (1 taza)	Salchicha de pavo (2 piezas)
	Proteína en polvo (Xyngular Lean)	
	Mariscos	
	Pasta de soya	

*Límite de una porción al día.

Recomendación: Las proteínas procesadas, como los embutidos y las carnes procesadas, típicamente contienen altos niveles de sodio. Opte por opciones sin nitratos y/o bajas en sodio, siempre que le sea posible.

Verduras sin Almidón

Germinado de alfalfa	Apio	Hojas de mostaza
Alcachofas	Chiles	Okra
Arúgula	Berza	Cebolla
Espárragos	Pepino	Rábano
Pimientos morrones	Berenjena	Cebollitas verdes
Brócoli	Ejotes	Espinaca
Colecitas de Bruselas	Col rizada	Nabo
Col	Porro (puerro)	Berros
Zanahorias	Lechuga	Calabacín
Coliflor	Champiñones	

Grasas Saludables

Almendras (sin sal)	Linaza	Cacahuates (sin sal)
Aguacate (1/2 fruta)	Aceite de semilla de uva	Nuez pecana (sin sal)
Aceite de aguacate	Macadamias (sin sal)	Pepitas de calabaza (sin sal)
Queso	Mantequilla de almendra natural	Aceite de ajonjolí
Semillas de chía	Mantequilla de maní natural	Aceite de girasol
Aceite de coco	Aceite de oliva	Nueces (sin sal)

Bebidas

Café negro*	Leche de almendra sin azúcar	Agua mineral
Té negro*	Leche de nuez de la India	(natural o de sabores)
Infusión	sin azúcar	
Por ejemplo: de limón verde o amarillo, menta, jengibre o pepino	Leche de coco sin azúcar	

*Monitoree su consumo de cafeína.

Condimentos

Vinagre de sidra de manzana	Salsa picante (baja en sodio)	Salsa mexicana (baja en sodio)
Vinagre balsámico	Mayonesa	Vinagre de vino blanco
Mostaza de Dijon	Jugo de limón amarillo	
Sazonadores y especias (frescas y secas)	Jugo de limón verde	
	Vinagre de vino tinto	

Recomendación: Verifique que las especias preparadas sean bajas en sodio.

Opciones de Refrigerio

Porción por Refrigerio: 1/2 Taza

Almendras (sin sal)	Hummus	Nuez pecana (sin sal)
Aguacate (palta)	Chips de col rizada	Pepitas de calabaza (sin sal)
Queso	Macadamias (sin sal)	Semillas de girasol (sin sal)
Queso cottage	Palomitas de microondas	Verduras
Pepinillos bajos (en sal)	Aceitunas	Pechuga de pavo
Edamame	Parmesano crujiente	Rollitos de pavo y queso
Huevos	Mantequilla de maní y apio	Nueces (sin sal)
Pollo asado	Cacahuates (sin sal)	

Frutas*

Zarzamora	Melón verde	Fresa
Arándano azul	Durazno	Tomate
Melón chino	Frambuesa	Sandía

* La fruta tiene un alto contenido de azúcar. Limite sus porciones a 1 taza, pocas veces a la semana.

Alimentos que debe Evitar

Bebidas alcohólicas	Alimentos altos en grasas	Refrescos (incluso los de dieta)
Bagels	Por ejemplo: embutidos y margarina	Bebidas endulzadas con azúcar
Fruta en almíbar	Alimentos altos en sodio	Fruta confitada
Galletas	Por ejemplo: puerco (tocino, salchicha, salami)	Cereal para desayuno endulzado
Galletas saladas	Pies	Avena endulzada
Donas	Papas fritas	Jugo de verduras
Panecillos	Platos combinados empaquetados	Aceite vegetal
Tortillas de harina		Pan blanco
Alimentos fritos		Pasta blanca
Jugo de fruta		

¿Qué Sigue?

¡Felicitaciones! Terminó su kit de Xyngular.
¡Pero apenas es el principio!

Con las recomendaciones a continuación, podrá mantenerse en su peso deseado o desarrollar hábitos de vida saludables para seguir bajando de peso.

Productos Que Funcionan

La clave para el éxito perdurable es una suscripción a Xyngular. En cuanto termine su paquete o kit, siga en el buen camino con los productos Xyngular, que le ayudarán a mantener su progreso y alcanzar sus demás objetivos. Inicie sesión en su cuenta XBO en **myaccount.xyngular.com**

y seleccione “Manage My Subscription” para registrarse. Elija su fecha de envío y modifíquela, cámbiela, interrúmpala o cancélela en cualquier momento.

Por todo el arduo trabajo que ha realizado, ¡una suscripción Xyngular tiene mucho sentido!

Recomendación: Puede empezar a juntar un 10% del valor de sus pedidos para productos gratis con una suscripción Xyngular.





Aliméntese para Nutrirse

En los últimos 30 días ha hecho un trabajo maravilloso. Si está listo para mantener los cambios y logros realizados, vea nuestro plan Healthy Lifestyle, que incluye recomendaciones para integrar carbohidratos que nutren a sus comidas diarias. ¡Evite los carbohidratos chatarra! Encontrará nuestro plan Healthy Lifestyle en xyngular.com/healthylife.

Quiérase

Realizar cambios resulta difícil, pero usted ya lo logró. Y 30 días después puede sentirse orgulloso del esfuerzo realizado para hacer mejores elecciones y formarse hábitos saludables. Sobre todo, hay que agradecer lo que su cuerpo hace por usted todos los días.

En Xyngular, sabemos que la perfección no existe y no la esperamos. No somos unitalla y hay que encontrar las soluciones adecuadas y nuestro camino PROPIO al éxito.

#eXpectMore

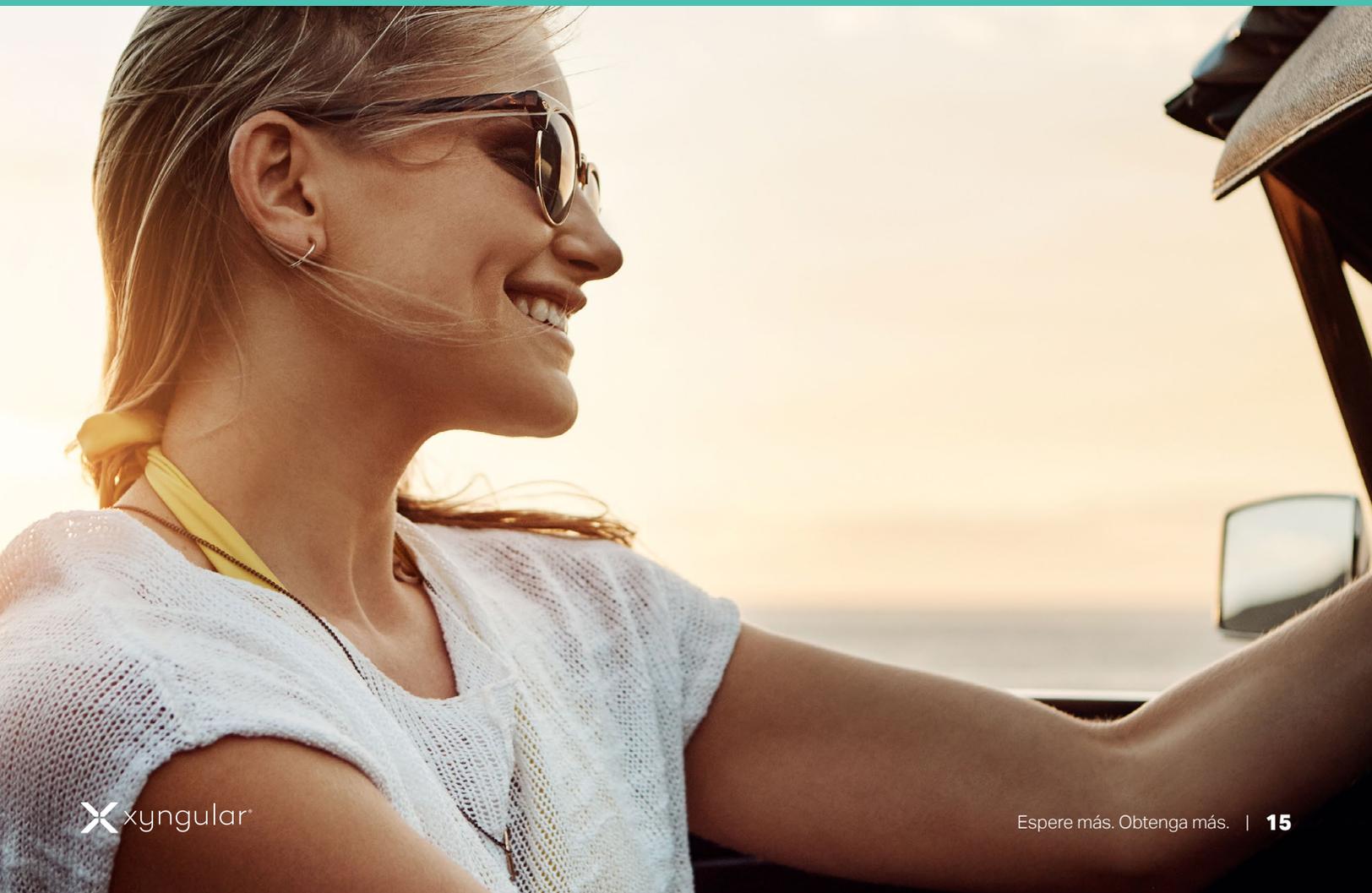
Recursos para Dispositivos Móviles

Acceda a su cronograma de productos diarios, recursos para dispositivos móviles y más, escaneando el código QR único a continuación.

xyngular.com/xresources



Recomendación: Abra la cámara de su teléfono celular y escanee el código.





MEMBER.SERVICE@XYNGULAR.COM | 801.756.8808