

INDICACIONES NUTRITIVAS

Alimentos recomendados

- ✓ frutas y verduras en abundancia (¡vigila las excepciones!)
- ✓ queso bajo en grasa (p. ej., Harzer, cottage, etc.)
- ✓ carne magra y pescado (frito en poco aceite, hervido o al horno)
- ✓ pan de harina integral (una rebanada normal, de 40-50g)
- ✓ bebe mucho, especialmente agua y té
- ✓ usa edulcorantes sin calorías para endulzar
- ✓ usa pimienta o hierbas para condimentar

Evita estos alimentos

- ✗ verdura con grasa de alto contenido energético (p. ej., berenjenas, maíz)
- ✗ fruta muy dulce y de alto contenido energético (por ejemplo, plátanos, uvas)
- ✗ nueces o semillas oleaginosas
- ✗ azúcar, sal y alcohol

Tu toma personal de **amino4u**

PESO CORPORAL	CANTIDAD DE LA TOMA
hasta 60kg	7 comprimidos
61-75kg	9 comprimidos
76-90kg	11 comprimidos
91-105kg	13 comprimidos
106-120kg	15 comprimidos

DEPORTE Y EJERCICIO

Practica deporte de resistencia 4-7 veces por semana: natación, ciclismo, caminar, correr o cardio-training en el gimnasio, de acuerdo con tu condición física. No empieces a hacer ejercicio en ayunas con el estómago vacío. Come antes algo de fruta.

✓ PESCADO

arenque*, atún*, salmón, caballa, sardina, lenguado, platija, trucha, lucioperca, perca

*máximo 100g por comida

✓ CARNE

ave (pollo, pavo) sin piel, carne magra de cerdo, de ternera o de caza

✓ PRODUCTOS LÁCTEOS

200g de leche desnatada
200g de yogur natural
200g de suero de leche
200g de queso quark

VENTAJAS

Pierde el exceso de grasa corporal en tan solo unas semanas sin quemar masa muscular.

Programa óptimo para todos, desde el deportista que haya ganado varios kilos en un periodo sin entrenamiento hasta el que se pasa el día sentado y desea perder un par de kilos. La manera más fácil y rápida de alcanzar tu peso deseado.

Evita la falta de elementos nutritivos esenciales y el temido efecto yo-yo con el suplemento de **amino4u**.

Resumen de las ventajas

- ✓ adecuado para todo el que quiera ponerse rápidamente en forma
- ✓ sin efecto yo-yo, ya que el músculo permanece intacto
- ✓ se quema solamente el exceso de grasa
- ✓ no consumas calorías innecesarias
- ✓ pierdes tus kilos de más de manera natural, sin aditivos
- ✓ alimentación normal, sin preparados químicos
- ✓ fácil de integrar en la vida cotidiana; sin necesidad de bebidas energéticas

Las ventajas de **amino4u**

- ✓ casi sin calorías (solo 0,04kcal/comprimido)
- ✓ 99% de valor de transformación; puede ser utilizado casi completamente por el cuerpo
- ✓ sin productos de degradación que deben ser desintoxicados por el hígado y el riñón
- ✓ 10g de **amino4u** proporcionan tantos aminoácidos como 350g de carne
- ✓ sin aditivos, de manera que los alérgicos también pueden consumir **amino4u**
- ✓ los aminoácidos se obtienen de las legumbres; ideal para la dieta vegana y vegetariana



✓ 100% VEGANO

Fabricado en Alemania

www.amino4u.de

Fórmula natural. Forma perfecta.

amino4u®

ALCANZA TU FIGURA PERFECTA EN 4 SEMANAS

„Pierde el exceso de grasa corporal, sin degradar los músculos.“



TU PLAN DE DIETA

TABLA NUTRICIONAL

Fase I: Preparación

Para prepararte mejor a ti mismo y a tu cuerpo. El programa de la dieta comienza con una semana de introducción; a partir de aquí se modifica tu dieta y se introduce la parte del deporte regular. La pérdida de peso no está en el primer puesto, pero se acelera el metabolismo, fortaleciendo de este modo el organismo.

Fase II: Dieta principal

Durante esta fase se lleva a cabo la mayor parte de la quema de grasa. Cuanto más exactamente sigas el programa indicado, mayor será tu éxito al finalizar esta fase. Importante: Aplica las tomas de **amino4u** indicadas para quemar realmente grasa corporal y en ningún caso la musculatura.

Fase III: Normalización

Ahora debe volverse a iniciar el cuerpo en alimentos integrales. Sigue estrictamente el plan indicado para asegurar un éxito óptimo y duradero.



Fase I: Preparación (Días 1-7)		Fase II: Dieta principal (Días 8-21)		Fase III: Normalización (Días 22-28)	
DESAYUNO	1 comprimido multivitamínico aprox. 400 g de fruta fresca 1 producto lácteo ¹		1 toma de amino4u (véase tabla de tomas) 1 comprimido multivitamínico 3 cucharaditas de aceite de nuez ² Frutas y verduras a voluntad ³		1 comprimido multivitamínico
ENTRE HORAS	Frutas y verduras a voluntad		Frutas y verduras a voluntad ³		Frutas y verduras a voluntad
COMIDA	150g de pescado/ave o queso 1 producto lácteo ¹ 200g de verduras opcional: 200g de patatas o 1 rebanada de pan		1 toma de amino4u (véase tabla de tomas) Frutas y verduras a voluntad ³		1 rebanada de pan 100-150g de queso o carne/pescado opcional: aprox. 200g de producto de leche aprox. 250g de frutas y verduras
ENTRE HORAS	Frutas y verduras a voluntad		Frutas y verduras a voluntad ³		Frutas y verduras a voluntad
CENA	1 comprimido multivitamínico 150g de pescado/ave o queso 250g de frutas/verduras frescas opcional: 1 rebanada de pan		1 toma de amino4u (véase tabla de tomas) 1 comprimido multivitamínico 2 cucharaditas de aceite de nuez ² Frutas y verduras a voluntad ³		200g de patatas o 1 rebanada de pan y ensalada con pechuga de pollo/pavo o queso feta gratinado o salmón con espinacas y tomates o 6-7 rollos de sushi

¹El producto lácteo puede acompañarse de frutas frescas.

²La cantidad diaria de aceite de nuez también puede tomarse en una ración como aderezo para ensaladas.

³Come por lo menos 800-1000g de frutas y verduras diariamente, ¡cuando lo desees!