

**SU VIAJE  
COMIENZA  
AQUÍ**



## ¡FELICITACIONES POR SU PRIMER PASO PARA PERDER PESO Y VIVIR UN ESTILO DE VIDA MÁS SALUDABLE!

¡Bienvenido a nuestro Programa Nutricional OGX de Control de Peso!

Durante este programa, usted realizará un viaje personal que al mismo tiempo lo desafiará y lo gratificará.

El Equipo OG lo acompañará en este viaje para apoyarlo y responder cualquier pregunta que tenga.

¡Su transformación comienza ahora!

## PROGRAMA DE TRANSFORMACIÓN OGX

El programa de Control de Peso Nutricional OGX es un plan en donde usted reemplaza dos comidas con el batido nutricional ogxFENIX™ y disfruta de una opción saludable como tercera comida

Con este nuevo plan de comidas, un poco de ejercicio y los beneficios del Ganoderma *lucidum* orgánico certificado, ORGANO™ está ofreciendo una manera fácil y divertida de perder peso y sentirse bien consigo mismo.

PRESENTAMOS

# OGX FENIX™

TM





ogxFENIX™ es nuestro exclusivo batido nutricional listo para ser mezclado con leche baja en grasa o parcialmente descremada.

Estas son algunas de las razones que hace de ogxFENIX™ un excelente producto

**GANODERMA**

**UNA PROTEÍNA DE  
SUERO DE LECHE  
LIBRE DE HORMONAS  
ARTIFICIALES**

**VITAMINAS QUE  
AYUDAN**

**MINERALES ESENCIALES**

**FIBRA PROBIÓTICA**

**ELECTROLITOS**

**LIBRE DE GLUTEN**

**FÓRMULA SIN  
TRANSGÉNICOS**

## SU GUÍA NUTRICIONAL DE PLANIFICACIÓN DE COMIDAS

Esta es su guía durante la duración del programa. Solo elija una de las 3 opciones para su plan de comidas. Puede cambiar su opción cada día o ajustarla para que se adecúe a las necesidades de su estilo de vida.

Para perder peso, reemplace dos comidas al día con ogxFENIX™. Mezcle 1 medida con 8-10 oz. (300 ml) de leche baja en grasa o parcialmente descremada.

## PLAN DE COMIDAS

### OPCIÓN 1

**Desayuno** Comida saludable

**Mediodía** Pro Meal (Colación Saludable)

**Almuerzo** ogxFENIX™

**Media tarde** Pro Meal (Colación Saludable)

**Cena** ogxFENIX™

### OPCIÓN 2

**Desayuno** ogxFENIX™

**Mediodía** Pro Meal (Colación Saludable)

**Almuerzo** Comida saludable

**Media tarde** Pro Meal (Colación Saludable)

**Cena** ogxFENIX™

### OPCIÓN 3

**Desayuno** ogxFENIX™

**Mediodía** Pro Meal (Colación Saludable)

**Almuerzo** ogxFENIX™

**Media tarde** Pro Meal (Colación Saludable)

**Cena** Comida saludable

# OPCIÓN 1

SUGERENCIAS PARA EL PLAN DE COMIDA



**DESAYUNO** Comida saludable

+



**ALMUERZO** ogxFENIX™

+



**CENA** ogxFENIX™

# OPCIONES DE DESAYUNO

- 1 taza de yogurt tipo griego bajo en grasa, 1/2 taza de arándanos, 1/2 taza de rebanadas de melocotón, 1/4 de taza de mitades de nueces
- 1 huevo revuelto, 1 tostada de pan de trigo, 1 cda. de mermelada, 1 taza de leche descremada
- 1/2 bagel con 2 cdtas. de queso crema, 1 naranja mediana
- 1 taza de requesón con 2% de grasa, 1 taza de fresas
- Avena, 1 taza de leche descremada, 50 pasas, una pizca de canela en polvo

- 1 tortilla preparada con 3 claras de huevo y 1/2 taza de hongos rebanados, 1/4 de taza de cebolla en cubos, 1 onza / 28 g de mozzarella baja en grasa y 1 banana pequeña en rebanadas con 1/2 taza de fresas
- 1 taza de requesón con 2% de grasa, 1 taza de bayas mixtas



# OPCIÓN 2

SUGERENCIAS PARA EL PLAN DE COMIDA



+



+



**DESAYUNO** ogxFENIX™

**ALMUERZO** Comida saludable

**CENA** ogxFENIX™

# OPCIONES PARA EL AMUERZO

- Emparedado preparado con 3 onzas de pechuga de pavo, 2 rebanadas de pan de trigo, 2 cdtas. de mostaza, 1 rebanada de queso suizo, 1 tallo de apio, 1 zanahoria, manzana como postre
- 3 onzas / 85 g de pollo (sin piel), 1 camote mediano al horno, guarnición de ensalada con 2 cdtas. de aderezo de vinagreta, 1/2 taza de pasta con 1/4 de taza de salsa de tomate
- 4 onzas / 113 g de salmón, 8 tallos de espárragos, guarnición de ensalada con 1 cda. de vinagreta, 1 taza de frambuesas
- 4 onzas / 113 g de solomillo de carne rebanada, 1/2 taza de pimientos verdes rebanados, 1/2 taza de pimientos rojos rebanados, 1/2 cebolla rebanada, 1 cda. de aceite de oliva para saltear, 1/2 taza de arroz cocido
- 3 onzas / 85 g de pollo (sin piel), 1/2 taza de zanahorias cocidas, guarnición de ensalada con 2 cdtas. de aderezo de vinagreta, 1/2 taza de pasta con 1/4 de taza de salsa de tomate
- 3 onzas / 85 g de atún aleta amarilla a la parrilla con ensalada niçoise, 1 taza de judías verdes
- 1 chuleta de cerdo, guarnición de ensalada con 1 cda. de aderezo ranchero, 1 camote al horno con 1 cda. de margarina

# OPCIÓN 3

SUGERENCIAS PARA EL PLAN DE COMIDA



+



+



**DESAYUNO** ogxFENIX™

**ALMUERZO** ogxFENIX™

**CENA** Comida saludable

# OPCIONES PARA LA CENA

- Estofado de pollo preparado con 4 onzas / 113 g de carne blanca de pollo, 1 taza de caldo de verduras, 1 zanahoria rebanada, 1 tallo de apio rebanado, 1 calabaza de verano rebanada, ½ cebolla en cubos, ¼ de taza de judías verdes, rebanada de pan integral, 1 cda. de mantequilla, ensalada de fruta como postre
- 4 onzas / 114 g de pescado a la parrilla cubierto con ½ taza de pimientos morrones a la parrilla, ¼ de taza de cebolla, y ½ taza de berenjena, guarnición de ensalada con 1 cda. de aceite de oliva con limón o pesto, ½ taza de arroz integral, 1 manzana al horno con una pizca de canela en polvo
- 6 onzas / 170 g de solomillo a la parrilla, guarnición de ensalada con 1 cda. de aceite de oliva con limón, 2 tazas de hongos salteados, ½ taza de judías verdes, 1 papa pequeña al horno con 1 cda. de mantequilla, ½ taza de fruta como postre
- 3 onzas / 85 g de pollo (sin piel), 1 camote mediano al horno, guarnición de ensalada con 1 cda. de aceite de oliva con limón, ½ taza de pasta con mantequilla.
- 1 chuleta de cerdo, guarnición de ensalada, 1 camote al horno con 1 cda. de mantequilla de leche descremada, 1 tostada de pan de trigo con 1 cda. de mantequilla
- 3 onzas / 85 g de pollo, ½ taza de zanahorias cocidas, guarnición de ensalada con 1 cda. de aceite de oliva con limón, ½ taza de pasta con mantequilla 3 onzas / 85 g de pollo, ½ taza de zanahorias cocidas, guarnición de ensalada con 1 cda. de aceite de oliva con limón, ½ taza de pasta con mantequilla
- 4 onzas / 113 g de salmón, 8 tallos de espárragos, guarnición de ensalada con 1 cda. de aceite de oliva y limón, 1 taza de frambuesas



# ¿Y QUÉ HAY CON EL CAFÉ Y EL TÉ?

## GRANDES NOTICIAS

La cafeína ayuda a controlar su peso en cuatro formas completamente distintas:

- La cafeína puede ayudar a suprimir el apetito
- La cafeína puede acelerar el metabolismo
- La cafeína aumenta la quema de grasas

La cafeína tomada antes de las comidas reduce la cantidad de alimentos que usted necesita para sentirse lleno.

**Asegúrese de tomar bebidas sin azúcar como Café Negro OG o Té Verde OG.**

La mayoría de gente toma café después de comer. Si bien se trata de una costumbre agradable, realmente está haciendo las cosas al revés si es que quiere obtener todos los beneficios de pérdida de peso que aporta la cafeína.

¡Para aprovechar los beneficios de la cafeína y para ayudarlo a comer menos, debe tomar una dosis eficaz de cafeína al menos 15 minutos antes de comenzar su comida!

Si no es partidario de la cafeína, hay pruebas de que el café descafeinado también puede disminuir el hambre e incrementar la hormona de saciedad PYY.

Pruebe nuestras cápsulas descafeinadas "Te Amo"



## VAMOS A **DIVERTIRNOS**

Aquí le presentamos maneras de hacer cambios en sus batidos para que sigan siendo saludables.



## CAFÉ HELADO

- 1 cucharada (1 porción) de mezcla de batido nutricional ogxFENIX™ sabor vainilla
- 8 onzas de leche
- 1 paquete de Café Negro OG o 1 paquete de Rey del Café
- 3-5 cubitos de hielo
- Bata en la licuadora y disfrute

## BATIDO DE CHOCOLATE SALUDABLE

- 1 cucharada (1 porción) de mezcla de batido nutricional ogxFENIX™ sabor chocolate
- 8 oz de leche
- ½ cda. de extracto de vainilla
- 3-5 cubos de hielo
- Bata en la licuadora y disfrute

## DELEITE DE CANELA

- 1 cucharada (1 porción) de mezcla de batido nutricional ogxFENIX™ sabor vainilla
- 8-10 onzas (300 ml) de leche baja en grasa o parcialmente descremada
- 2 cdtas. de canela en polvo
- ½ cda. de extracto de vainilla
- 3-5 cubitos de hielo
- • Mezcle y disfrute

## DELICIA DE BAYAS

- 1 cucharada (1 porción) de mezcla de batido nutricional ogxFENIX™ sabor vainilla
- 8 oz de leche
- ½ taza de bayas mixtas congeladas (o cualquier tipo de baya)
- 3-5 cubos de hielo
- Bata en la licuadora y disfrute

## ANTES DE **COMENZAR**

¡Asegúrese de hacer un seguimiento de su progreso!

- 1** Tome fotos del "antes"
- 2** Pésese
- 3** Mida las partes de su cuerpo: *brazos, caderas, muslos, cintura y cuello* y registre la información



## CÓMO **MAXIMIZAR** SUS RESULTADOS

- Aumente la cantidad de ejercicio. ¿El ejercicio no es lo suyo? Haga algo sencillo. Comience a caminar 20 minutos diarios (aproximadamente 3,000 pasos).
  - La hidratación ayuda a la pérdida de peso. Beba un mínimo de 2 litros (8 vasos) de agua al día. Puede añadir una rodaja de limón o pepino para que el agua tenga un poco de sabor.
  - Su comida saludable diaria debe incluir una gran porción de verduras. Manténgase alejado de los alimentos con almidón (como las papas).
  - ¿Está luchando contra los antojos? Dé una caminata o disfrute de una taza de Té Verde OG o Café Negro OG (opciones sin azúcar añadida).
- Evite estar desocupado o sin hacer nada.
  - Reduzca el azúcar añadida. Esto incluye la soda y la soda de dieta.
  - Vea "That Sugar Film" de Damon Gameau. Puede encontrarlo en la App Store, Google Play o en YouTube.
  - Evite la comida rápida y la comida frita.

# LAS 7 PRINCIPALES COSAS

QUE LAS PERSONAS CREEN QUE SON SALUDABLES, PERO NO LO SON

## 1. JUGOS DE FRUTA Y BEBIDAS ENERGÉTICAS

Si bien tienen vitaminas y minerales, estas bebidas “saludables” están cargadas de azúcar. Una sola porción de 8 onzas de Gatorade original contiene 14 g de azúcar. Un vaso del mismo tamaño de jugo Minute Maid Orange contiene 24 g.

## 2. FRUTA SECA

Para que tenga una idea, 1/2 taza de arándanos frescos contiene 2 g de azúcar; 1/2 taza de arándanos secos contiene 37 g o 9 cucharaditas de azúcar. Esta última opción contiene conservantes.

## 3. GRANOLA, CEREALES Y AVENA INSTANTÁNEA

La mayoría de cereales están cargados de azúcar y carbohidratos refinados. Kellogg's Raisin Bran contiene 19 g de azúcar por porción, mientras que Special K tiene 12 g por porción.

## 4. BARRAS DE BOCADILLO

Muchas barras de fibra y de energía son muy similares a una barra de caramelo o chocolate en términos de azúcar. Revise la etiqueta usted mismo. Se llevará una sorpresa.

## 5. MANTEQUILLAS DE MANÍ

A menos que elija la versión sin azúcar, es muy probable que tengan una densa cantidad de azúcar.

## 6. SALSA BARBACOA, SALSA DE TOMATE, KETCHUP

Toda cucharada de salsa barbacoa contiene dos cucharaditas de azúcar. Solo para que tenga una idea.

## 7. PRODUCTOS LIBRES DE GRASA

Por lo general, cuando se elimina la grasa de los productos, ésta es reemplazada por azúcar para compensar el sabor.

Revise las etiquetas posteriores. Cada 4 g equivale a 1 cdtas. de azúcar

De acuerdo con la Asociación Americana del Corazón (AHA), la cantidad máxima de azúcares añadidos que usted debe ingerir en un día es:

**Hombres: 37.5 g o 9 cdtas.**

**Mujeres: 25 g o 6 cdtas.**



## FINALIZANDO EL PROGRAMA

Una vez terminado el programa, será momento de comparar sus resultados.

- Al tomar su foto del “después”, tómela en el mismo lugar que su foto del “antes”.
- Pésese a primera hora de la mañana para obtener los mejores resultados.
- Mida sus partes del cuerpo una vez completado el programa.

Los resultados individuales pueden variar. Para obtener los mejores resultados, le recomendamos reducir su ingesta diaria de calorías, azúcar añadida, carbohidratos, así como incrementar su actividad física diaria.

Se sugiere que lleve estos productos a su médico y reciba sus consejos si tiene la intención de cambiar de dieta, comenzar un programa de ejercicio, está embarazada o dando de lactar, tiene alergias, está tomando medicamentos o se encuentra bajo el cuidado de un médico. Los menores de 18 años no deben participar en este programa.

Para cualquier pregunta, inquietud o sugerencia por favor visite [organogold.com/ogx](https://organogold.com/ogx)



# SEGUIMIENTO DE PROGRESO

|          | <b>PESO</b> | <b>PECHO</b> | <b>CINTURA</b> | <b>CUELLO</b> | <b>GLÚTEOS</b> | <b>BRAZOS</b> | <b>MUSLO</b> | <b>CADERA</b> |
|----------|-------------|--------------|----------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| COMIENZO |             |              |                |               |                |               |              |               |
| DÍA 30   |             |              |                |               |                |               |              |               |
| DÍA 60   |             |              |                |               |                |               |              |               |
| DÍA 90   |             |              |                |               |                |               |              |               |

