

# AYUNO INTERMITENTE VIVRI<sup>®</sup>

## GUÍA



# LA CIENCIA DEL AYUNO INTERMITENTE

*Imagina que tu cuerpo  
tiene un 'switch'  
para acelerar el  
mecanismo mediante  
el cual tus células se  
reparan, regeneran y  
multiplican.*

**¿Lo  
encenderías?**

---



# AYUNO INTERMITENTE

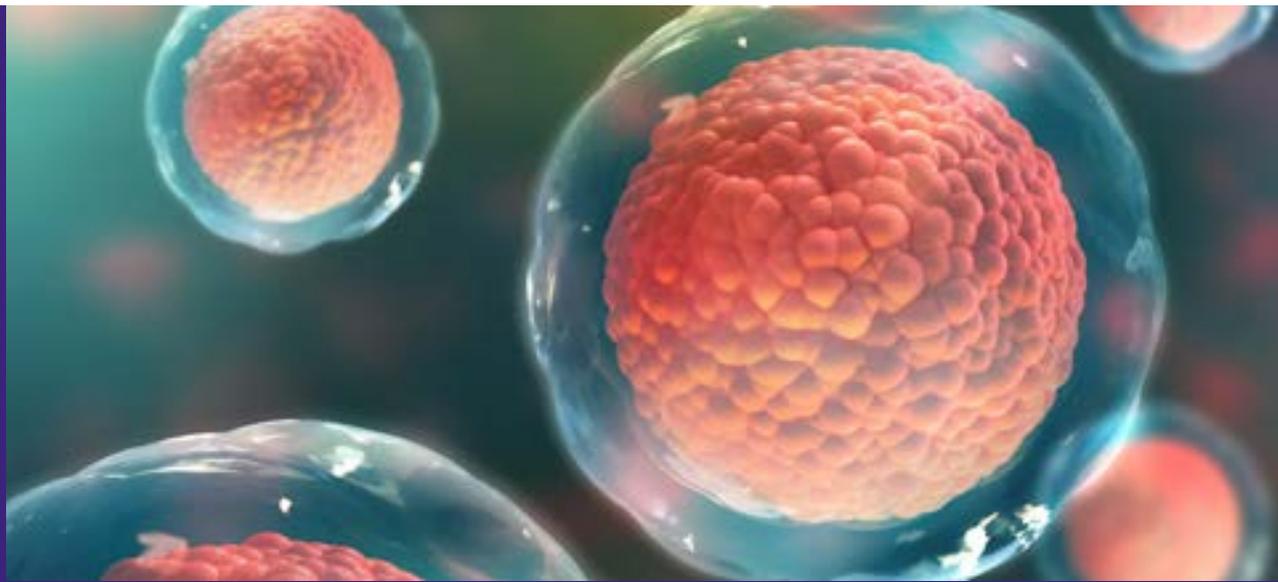
Y AUTOFAGIA

## **AUTOFAGIA >>> REGENERACIÓN CELULAR**

En 2016 el Dr. Yoshinori Ohsumi se ganó el premio más prestigioso del mundo, el *Premio Nobel de Medicina*, por descubrir el sorprendente mecanismo de la Autofagia.<sup>1</sup> Este descubrimiento es tan valioso, que es considerado uno de los más importantes del siglo en nutrición y salud.

## **AUTOFAGIA >>> REGENERACIÓN CELULAR >>> LONGEVIDAD CELULAR**

Conforme el proceso de Autofagia se activa en tu cuerpo, la regeneración celular y la expectativa de vida de tus células *-¡y tuya!-* aumenta. Específicamente, la Autofagia es un proceso natural celular que permite a las células autorepararse, autoregenerarse y generar células nuevas utilizando sus partes inservibles como fuente natural de energía. La etimología de su nombre nos dice mucho, “auto” de ‘sí misma’ y “fagia” de ‘comer’; por lo que el ayuno intermitente es la forma ideal de encender el switch.



# AYUNO INTERMITENTE:

## MEJOR AMIGO DE LA AUTOFAGIA



### AYUNO INTERMITENTE >>> AUTOFAGIA

El maravilloso proceso de Autofagia acelerada es activable de forma segura, saludable y científicamente comprobada, mediante el Ayuno Intermitente 8:16 *-realizando todas tus comidas del día en un bloque consecutivo de 8 horas; dejando 16 horas de ayuno para acelerar la Autofagia en tus células.* Está comprobado que la Autofagia se acelera entre las 12 y 14 horas de ayuno, porque en ese momento las células ya agotaron las calorías que habían recibido antes del ayuno y se ven obligadas a buscar otra fuente de “combustible”, lo que a su vez acelera la Autofagia.<sup>2</sup>

# AYUNO INTERMITENTE

## LA MEJOR FORMA DE HACER AYUNO

El Ayuno Intermitente tiene una gran ventaja sobre el ayuno prolongado.<sup>3</sup> Es cien por ciento saludable y sostenible a largo plazo porque todos los días te permite iniciar un nuevo periodo de alimentación saludable una vez que se han utilizado los componentes inservibles de las células como energía (fueron “reusados”, es decir eliminados y aprovechados). El tener un nuevo periodo de alimentación diariamente, tan amplio como de 8 horas, te da paz mental, energía de sobra para llevar un ritmo de vida totalmente activo *-inclusive apto para atletas de alto rendimiento-* y te brinda nuevos nutrientes para que tus células sigan desarrollando sus funciones normales.



## RECONOCIMIENTO Y BENEFICIOS QUE AMERITAN EL PREMIO NOBEL DE MEDICINA<sup>4</sup>

La comunidad científica señala:

“La autofagia **controla importantes funciones fisiológicas** donde los componentes celulares necesitan ser degradados y reciclados.”

“La autofagia puede proporcionar rápidamente combustible para la energía y los componentes básicos para la **renovación de los componentes celulares** y, por lo tanto, es esencial para la respuesta celular al hambre y otros tipos de estrés.”

“Después de la infección, la autofagia **puede eliminar las bacterias y los virus** intracelulares invasores.”

“**La autofagia contribuye al desarrollo embrionario** y la diferenciación celular.”

“Las células también utilizan la autofagia para eliminar las proteínas y los organelos dañados, un mecanismo de control de calidad que es fundamental para **contrarrestar las consecuencias negativas del envejecimiento.**”

“**La autofagia saludable se ha asociado con prolongar la llegada de Parkinson, la diabetes tipo 2** y otros trastornos que aparecen en la gente mayor.”

“Los científicos están estudiando las formas en las que la **autofagia prolonga la llegada de mutaciones en los genes** que pueden causar enfermedades genéticas.”



# AYUNO INTERMITENTE:

## SORPRENDENTE MÁS ALLÁ DE LA AUTOFAGIA

Numerosos estudios han demostrado que, además de apoyar la Autofagia, *el Ayuno Intermitente apoya la salud corporal y cerebral de las siguientes formas:*

### **SECRECIÓN DE LA HORMONA DEL CRECIMIENTO HUMANO.**

Varios estudios han encontrado que el Ayuno Intermitente podría aumentar significativamente los niveles de la hormona del crecimiento humano (HGH). Esta hormona es fundamental para la longevidad y para muchos aspectos de la salud, al estar involucrada en el metabolismo, la pérdida de peso y la fuerza muscular.<sup>5</sup>

### **CONTROL DE PESO.**

El restringir la ingesta calórica a unas cuantas horas al día no solo ayuda a reducir el consumo de calorías, sino que estudios también demuestran que el ayuno intermitente puede estimular el metabolismo y aumentar la pérdida de peso.<sup>6</sup>

### **SALUD CARDIOVASCULAR.**

Estudios de los efectos del ayuno intermitente por largos periodos de tiempo sobre la presión arterial y perfil de lípidos, han revelado que el ayuno puede reducir los niveles de colesterol LDL (malo) y triglicéridos en la sangre en un 25% y 32% respectivamente.<sup>7</sup>

## SISTEMA INMUNE E INFLAMACIÓN.

Estudios han mostrado que hacer ayuno intermitente durante un mes puede apoyar al sistema inmune y ayudar a disminuir los marcadores inflamatorios (suprimiendo la expresión de citocinas proinflamatorias).<sup>8</sup>

## AZÚCAR EN LA SANGRE.

De acuerdo a un estudio en personas con diabetes tipo 2, el ayuno intermitente a corto plazo (hasta 8 horas al día) disminuyó significativamente los niveles de azúcar en sangre, permitiendo reducir hasta en un 30% los niveles de insulina en ayunas.<sup>9</sup>

## RESISTENCIA AL ESTRÉS OXIDATIVO.

Cuando nuestros órganos responden al ayuno intermitente se disminuye el estrés oxidativo y se apoya la restauración de la homeostasis, que es un estado de equilibrio en las células.<sup>10</sup>

## MEJORA EN LA CALIDAD DEL SUEÑO.

Evitar el consumo de alimentos durante la noche apoya al reloj biológico, promoviendo que los procesos fisiológicos se realicen en los momentos óptimos, facilitando un sueño profundo.<sup>11</sup>

<sup>1</sup> Levine B, Klionsky DJ. Autophagy wins the 2016 Nobel Prize in Physiology or Medicine: Breakthroughs in baker's yeast fuel advances in biomedical research. Proc Natl Acad Sci U S A. 2017;114(2):201-205. doi:10.1073/pnas.1619876114

<sup>2</sup> Jamshed H., Beyl A.B., Della Manna D.L.; et.al. Early time-restricted feeding improves 24-hour glucose levels and affects markers of the circadian clock, aging, and autophagy in humans. Nutrients. 2019 May; 11: 1234. doi:10.3390/nu11061234

<sup>3</sup> La duración del 'ayuno prolongado' varía; por ejemplo 1 día entero, varios días o inclusive varias semanas.

<sup>4</sup> Press release. NobelPrize.org. Nobel Media AB 2020. Mon. 5 Oct 2020. <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2016/press-release/>

<sup>5</sup> Salgin B, Marcovecchio ML, Hill N, Dunger DB, Frystyk J. The effect of prolonged fasting on levels of growth hormone-binding protein and free growth hormone. Growth Horm IGF Res. 2012 Apr;22(2):76-81. doi: 10.1016/j.ghir.2012.02.003.

<sup>6</sup> Byrne NM, Sainsbury A, King NA, Hills AP, Wood RE. Intermittent energy restriction improves weight loss efficiency in obese men: the MATADOR study. Int J Obes (Lond). 2018;42(2):129-138. doi:10.1038/s41325-017-206

<sup>7</sup> Beleslin B, Cirić J, Zarković M, et al. The effects of three-week fasting diet on blood pressure, lipid profile and glucoregulation in extremely obese patients. Srp Arh Celok Lek. 2007 Jul-Aug;135(7-8):440-6. Serbian. doi: 10.2298/sarh0708440b.

<sup>8</sup> Faris MA, Kacimi S, Al-Kurd RA, et al. Intermittent fasting during Ramadan attenuates proinflammatory cytokines and immune cells in healthy subjects. Nutr Res. 2012 Dec;32(12):947-55. doi: 10.1016/j.nutres.2012.06.021.

<sup>9</sup> Arnason TG, Bowen MW, Mansell KD. Effects of intermittent fasting on health markers in those with type 2 diabetes: A pilot study. World J Diabetes. 2017;8(4):154-164. doi:10.4239/wjd.v8.i4.154

<sup>10</sup> Dan L. Longo. Effects of Intermittent Fasting on health, aging and disease. N Engl J Med [2019] 381;26

<sup>11</sup> Patterson R.E.; Laughlin G.A.; et al. Intermittent fasting and human metabolic health. J Acad Nutr Diet. 2015 Aug; 115(8): 1203-1212.

# QUÉ PASA EN EL CUERPO DURANTE EL AYUNO



## Cerebro:

- Reducción de inflamación.<sup>1</sup>
- Aceleración del metabolismo de nutrientes.<sup>2</sup>
- Mejora en la calidad de sueño.<sup>3,4</sup>



## Corazón:

- Disminución de la presión sanguínea.<sup>5</sup>
- Regulación del ritmo cardíaco.<sup>5,6</sup>



## Hígado:

- Mejora en el control de insulina.<sup>5,7</sup>
- Control en niveles de glucosa.<sup>4,7</sup>



## Intestinos:

- Mejora en aprovechamiento de la energía.<sup>2</sup>
- Reducción de inflamación.<sup>1</sup>



## Masa corporal:

- Aprovechamiento de reservas de grasa en el cuerpo.<sup>2</sup>
- Reducción de inflamación en músculos.<sup>1</sup>
- Incremento en la eficiencia de uso de energía.<sup>2</sup>

## Referencias

<sup>1</sup> Faris MA, Kacimi S, Al-Kurd RA, et al. Intermittent fasting during Ramadan attenuates proinflammatory cytokines and immune cells in healthy subjects. *Nutr Res*. 2012 Dec;32(12):947-55. doi: 10.1016/j.nutres.2012.06.021.

<sup>2</sup> Byrne NM, Sainsbury A, King NA, Hills AP, Wood RE. Intermittent energy restriction improves weight loss efficiency in obese men: the MATADOR study. *Int J Obes (Lond)*. 2018;42(2):129-138. doi:10.1038/ijo.2017.206

<sup>3</sup> Patterson R.E., Laughlin G.A.; et al. Intermittent fasting and human metabolic health. *J Acad Nutr Diet*. 2015 Aug; 115(8): 1203-1212.

<sup>4</sup> Jamshed H.; Beyl A.B.; Della Manna D.L.; et al. Early time-restricted feeding improves 24-hour glucose levels and affects markers of the circadian clock, aging, and autophagy in humans. *Nutrients*. 2019 May; 11: 1234. doi:10.3390/nu11061234

<sup>5</sup> Sutton E.F.; Beyl R.; Early K.S.; et al. Early time-restricted feeding improves insulin sensitivity, blood pressure, and oxidative stress even without weight loss in men with prediabetes. *Cell Metabolism*. 2018 Jun; 27: 1212-1221. doi.org/10.1016/j.cmet.2018.04.010

<sup>6</sup> Beleslin B, Cirić J, Zarković M, et al. The effects of three-week fasting diet on blood pressure, lipid profile and gluco-regulation in extremely obese patients. *Srp Arh Celok Lek*. 2007 Jul-Aug;135(7-8):440-6. Serbian. doi: 10.2298/sarh0708440b.

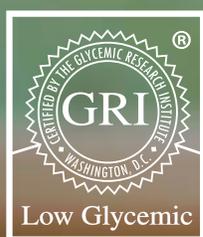
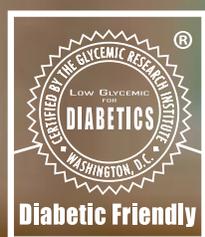
<sup>7</sup> Arnason TG, Bowen MW, Mansell KD. Effects of intermittent fasting on health markers in those with type 2 diabetes: A pilot study. *World J Diabetes*. 2017;8(4):154-164. doi:10.4239/wjd.v8.i4.154

**AYUNO  
INTERMITENTE  
VIVRI**



**ABSOLUTAMENTE  
SUPERIOR**

**SISTEMA DE NUTRICIÓN ESENCIAL  
FORMULADO POR EGRESADOS DE  
HARVARD UNIVERSITY Y STANFORD  
UNIVERSITY, FABRICADO EN ESTADOS  
UNIDOS CON LOS MÁS ALTOS ESTÁNDARES  
DE CALIDAD MUNDIAL:**



\*Consulta las certificaciones correspondientes de cada producto en tu país al reverso del empaque.

# AYUNO INTERMITENTE VIVRI

El **Ayuno Intermitente VIVRI** es la manera más fácil, práctica y efectiva de obtener los beneficios del Ayuno Intermitente. Será una emocionante forma de mejorar tus decisiones alimenticias y llevar tu mejor versión al siguiente nivel. Con el Ayuno Intermitente VIVRI obtienes un Sistema de Nutrición Esencial único en el mundo, diseñado con un formato que se adapta a tu estilo de vida y que puedes compartir con familia y amigos.

## EJEMPLOS DE BLOQUES DE ALIMENTACIÓN DE 8 HORAS

De 12 pm a 8 pm

De 10 am a 6 pm

De 8 am a 4 pm



# EJEMPLO DETALLADO

CON BLOQUE DE ALIMENTACIÓN 12 PM A 8 PM

Antes de las  
12 del día

Agua + Té sin endulzar + Bebida sin calorías  
(no rompen el ayuno)



12:00  
pm

**Des-Ayuno** con **Shake Me!** + **Power Me!** al gusto



2:30  
pm

**Comida** Saludable con Plato VIVRI + **Cleanse Me!**



5:00  
pm

Snack Saludable (**Cleanse Me!** opcional)



Antes de las  
8:00  
pm

Cena con Ensalada + **VIVRI Soup** o **Shake Me!**



## RECOMENDACIONES



*Haz tus comidas basándote en el Plato VIVRI*



*Toma 8 vasos de agua durante todo el día*



*Haz ejercicio por lo menos 30 minutos al día*



*Revisa las recetas recomendadas*

- Evita las bebidas alcohólicas
- Sigue el Sistema de Nutrición Esencial VIVRI
- Apóyate en tu Líder

# PREGUNTAS FRECUENTES

## AYUNO INTERMITENTE VIVRI

### 1- ¿Quién puede hacer el ayuno intermitente?

Cualquier adulto sano puede hacer ayuno intermitente. No obstante, se debe consultar con un profesional de la salud antes de empezar cualquier cambio en el régimen alimenticio, especialmente en mujeres embarazadas o lactando, o personas que toman medicamentos o tienen algún problema de salud en general.

### 2- ¿Cuál es la diferencia con el Reto VIVRI?

En el Reto VIVRI la Nutrición Esencial se obtiene en los horarios tradicionales de desayuno, comida y cena. En el Ayuno Intermitente VIVRI se recibe la misma Nutrición Esencial durante un periodo de tiempo más compacto (de 8 horas continuas). Depende de cada persona, y de la recomendación de su profesional de la salud, escoger cuál opción se adapta más a su estilo de vida.

### 3- ¿Es mejor que la dieta Keto?

Sí, la comunidad científica rankea a la dieta Keto como la dieta menos saludable que existe y advierte que puede causar daños serios a la salud. Además de que la dieta Keto estadísticamente aumenta el porcentaje de grasa corporal aún en quienes bajan de peso; y genera rebote. En cambio, el ayuno intermitente es considerado seguro y sostenible a corto, mediano y largo plazo por la comunidad médica ya que incluye todos los nutrientes esenciales de forma balanceada, con tres comidas al día. Además, es mucho más fácil y práctico de seguir, y no tiene rebote.

### 4- ¿Qué puedes comer durante el periodo del ayuno?

Se recomienda mantener una buena hidratación principalmente con agua natural. También puedes incorporar otras bebidas naturales sin calorías, como por ejemplo tus téis naturales favoritos o el café negro (en todos los casos, sin endulzar y sin leche).

### 5- ¿Existe límite de calorías en el periodo de comida?

Se recomienda no exceder las 2.000 calorías, o las calorías que quemes diariamente según tu ritmo de actividad, y seguir siempre la Guía de Ayuno Intermitente VIVRI.

### 6- ¿Existen alimentos que no se recomiendan durante el periodo de comida?

Sigue tu Guía de Ayuno Intermitente VIVRI para conocer los alimentos más (y menos) recomendados.

### 7- ¿Qué sucede si me paso del horario sugerido?

Si esto te pasa, debes restablecer tu horario, cumpliendo primero con el ayuno de 16 horas y luego recortando el siguiente periodo de comida hasta tu hora habitual.

Por ejemplo, si normalmente tu periodo de comida es de 12 pm a 8 pm, pero un día cenaste una hora más tarde (9:00 pm), entonces el día siguiente haz tu desayuno una hora más tarde (a la 1 pm, cumpliendo con las 16 horas) y sigue tus comidas hasta las 8:00 pm, lo cual es un periodo excepcional de 7 horas (en vez de 8) que te permite restablecer tu Ayuno Intermitente.

### **8- Y... ¿si tengo un evento social?**

Nuestra recomendación es que, en casos especiales, rompas el ayuno, convivas y participes en la comida junto a tu familia o amistades. Lo importante es restablecer tu horario al día siguiente, como se indica en la pregunta anterior, ¡y no abandonar tu plan a largo plazo solo por un día “libre”.

### **9- ¿El saltarse el desayuno no es considerado poco saludable?**

Efectivamente, simplemente saltarse el desayuno es considerado poco saludable, y resulta frecuentemente en comer en exceso y en comer alimentos de baja calidad, así como desacelerar el metabolismo. Sin embargo, en el Ayuno Intermitente VIVRI no te brincas ninguna comida del día, sino que realizas tus tres comidas (desayuno, comida y cena) dentro del periodo de 8 horas obteniendo todos los nutrientes que tu cuerpo necesita. Y así dejas suficiente tiempo para la Autofagia (descubrimiento que resultó en el Premio Nobel de Medicina en 2016). Piénsalo, cuando rompas el ayuno con tu Shake Me!, independientemente de la hora que sea, literalmente vas a *des*-ayunar.

### **10- ¿Puedo hacer ejercicio mientras ayuno?**

Sí. Una ventaja de hacer ejercicio en el periodo de ayuno es que los carbohidratos almacenados, conocidos como glucógeno, probablemente se agoten, por lo que se quemará grasa para impulsar el entrenamiento. Si comienzas a sentirte débil o mareado, es probable que tengas un nivel bajo de azúcar en la sangre o estés deshidratado, opta por una bebida con electrolitos sin calorías, sin azúcares añadidos y sin endulzantes artificiales. Recuerda escuchar a tu cuerpo.

### **11- ¿Por qué las bebidas sin calorías no rompen el ayuno?**

Estas bebidas no aportan ninguna caloría y por lo tanto no activan el metabolismo.

### **12- ¿A quién puedo dirigir mis preguntas adicionales?**

Dirige tus preguntas adicionales a un representante VIVRI escribiendo a: [ayunointermitente@vivri.com](mailto:ayunointermitente@vivri.com) o haciéndolas a través de nuestras redes sociales.

**¡Ahora ya estás listo para lograr tu mejor versión!**

# GUÍA DE PRODUCTOS, RECETAS Y TIPS



# NUTRICIÓN

## ESENCIAL

Con los productos VIVRI® recibes los nutrientes esenciales que tu cuerpo necesita.

### MICRO NUTRIENTES

- ✔ Vitaminas (antioxidantes)
- ✔ Minerales

**=1%** de nutrientes requeridos

LOS NUTRIENTES ESENCIALES SE DIVIDEN EN:

### MACRO NUTRIENTES

- ✔ Proteínas
- ✔ Carbohidratos
- ✔ Grasas Saludables

**=99%** de nutrientes requeridos

# PRODUCTOS VIVRI®



SHAKE ME!®



# CONTIENE



45 Nutrientes Esenciales<sup>(1)</sup>

45

Todos los  
Macro y Micro  
Nutrientes Esenciales



23 Vitaminas y  
Minerales Esenciales

23

22 g de Proteína<sup>(2)(3)</sup>  
Premium

22

Todos los  
Aminoácidos  
Esenciales



Calificado Libre  
de Gluten (<20 ppm)



8 Vegetales

Espinaca, col rizada, col de Bruselas,  
germinado de brócoli, brócoli,  
zanahoria, cebolla y tomate

8

Prebióticos<sup>(4)</sup>



B+

Vitaminas B6, B12,  
Biotina y Antioxidantes

3 y 6

Omega 3 y 6



Ácido Fólico

6

6 g de Fibra<sup>(3)</sup>



Endulzado  
Naturalmente



Nutrientes que apoyan el  
Sistema Inmunológico

## CERTIFICACIONES<sup>(5)</sup>



## All of the Good, None of the Bad!

Prueba las deliciosas variedades de Shake Me! disponibles así:

✓ Ingredientes Naturales

✓ Sin Saborizantes

✓ Bajo Índice Glucémico

✓ Ingredientes Non-GMO

✓ Sin Endulzantes Artificiales

✓ Vegetarianos

✓ Sin Azúcar Añadida

✓ Sin Conservadores

✓ Calificado Libre de Gluten

✓ Sin Colorantes Artificiales

✓ Sin Hormonas Añadidas

✓ Veganos

Revisa etiqueta individual para contenido nutricional de cada producto. Para mayor información contacta a tu LIV de confianza o a quien te comparte VIVRI.

# RÁPIDO NUTRITIVO Y DELICIOSO



Clear

Deleite de  
Chocolate

Extravaganza  
de Vainilla

Sensación  
de Fresa

Cookies  
& Cream

Fusión de  
Chocolate

Este material es para uso exclusivo en México.

(1) Shake Me! contiene 45 nutrientes esenciales que integralmente fortalecen tu cuerpo para desarrollar cualquier actividad y estilo de vida, incluso las más exigentes.

(2) El Proprietary Triple Protein Blend de VIVRI aporta una mezcla de proteínas de fuentes premium con calidad internacional: 50% de proteína de chícharo sin modificaciones genéticas y 50% de una combinación de proteína aislada de leche y de suero de leche, ambas libres de hormonas añadidas.

(3) Valores mostrados en Shake Me! DELEITE DE CHOCOLATE.

(4) Sustancias que promueven el crecimiento de bacterias benéficas, ayudando a la producción de enzimas digestivas que generan efectos beneficiosos en la flora intestinal.

(5) Las certificaciones pueden variar por producto.

**POWER ME!®**





# TU FORTALEZA ANTIOXIDANTE



Café con Leche

Ponche de Frutas

Naranja - Mango

Este material es para uso exclusivo en México.

(1) Galato de epigalocatequina, potente antioxidante del té verde.

(2) Vitaminas B1 (Tiamina), B2 (Riboflavina), B3 (Niacina), B5 (Ácido Pantoténico), B6 (Piridoxina), B12 (Cianocobalamina).

(3) Las certificaciones pueden variar por producto.

CLEANSE ME!®



# CONTIENE



Aloe Vera



Fibra de Nopal



3 g de Fibra



Bajo en Calorías



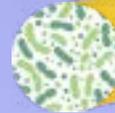
Con Extractos Naturales de Frutas y Verduras



Digestivo Natural



Prebióticos<sup>(1)</sup>



Certificación Kosher



Endulzado Naturalmente



Certificación Vegana



Calificado Libre de Gluten (<20 ppm)



## CERTIFICACIONES



**All of the Good, None of the Bad!** Prueba las deliciosas variedades de Cleanse Me! disponibles así:

- ✓ Ingredientes Naturales
- ✓ Sin Conservadores

- ✓ Vegetarianos
- ✓ Veganos

- ✓ Sin Hormonas Añadidas
- ✓ Calificado Libre de Gluten

- ✓ Ingredientes Non-GMO
- ✓ Sin Colorantes Artificiales

- ✓ Sin Endulzantes Artificiales
- ✓ Sabores Naturales

Revisa la etiqueta individual para contenido nutricional y certificaciones de cada producto. Para más información, siempre puedes contactar a tu LIV de confianza o a quien te comparte VIVRI.

# TU EQUILIBRIO NATURAL



*Jamaica Tropical*



*Piña - Naranja*



*Lima Limón Chía*

Este material es para uso exclusivo en México.

(1) Sustancias que promueven el crecimiento de bacterias benéficas, ayudando a la producción de enzimas digestivas que generan efectos beneficiosos en la flora intestinal. Presentes en los ingredientes: Fibersym® RW, Fibersol®-2, Fibregum™ y ACTiValue®

# FÁCIL DE PREPARAR



Mezcla con agua al gusto



Mezcla con agua al gusto



Mezcla con agua al gusto

**¡Prueba los VIVRI Mixes!**

MI PLATO VIVRI®



# MI PLATO VIVRI

## ACEITES SALUDABLES



Minimiza o elimina el consumo de aceites. En caso de utilizarlos para cocinar o en ensaladas, te sugerimos solo aceites saludables como los de oliva, canola, aguacate, coco o girasol (cada cucharada de aceite contiene aproximadamente 120 calorías). Evita la mantequilla y grasas trans.

## VEGETALES

Principal componente de tu alimentación sana. Cuanta más cantidad y variedad de vegetales consumas, mejor. Minimiza los vegetales con alto contenido de almidón, como las papas. Consúmelos únicamente en cantidades pequeñas.

## FRUTAS

Come tu porción de fruta y evita las que sean altas en azúcar. La variedad es importante.



Haz tus comidas libres con el Plato VIVRI.  
Para mejores resultados sigue estos lineamientos\*



## AGUA

Toma 8 vasos de agua al día. Puedes tomar agua preparada con frutas naturales, café, té o agua mineral sin agregar azúcar. Evita las bebidas altas en azúcar y/o con endulzantes artificiales, incluyendo refrescos y jugos.

## GRANOS ENTEROS

Consume granos enteros como arroz integral, pan de trigo entero y pasta integral. Evita los granos y harinas refinadas como arroz blanco y pan blanco.

## PROTEÍNAS SALUDABLES

Selecciona legumbres, pescado y aves; limita carnes rojas; evita el tocino, carnes frías y otras carnes procesadas.

\* Las sugerencias alimenticias descritas anteriormente pueden ser variadas y de acuerdo con las necesidades de cada individuo. La referencia estándar fue tomada de los lineamientos de Harvard University School of Public Health.

# LISTA DE ALIMENTOS SUGERIDOS

Esta es solo una guía donde te sugerimos alimentos con alto contenido nutricional y bajos en azúcares y grasas.



## PROTEÍNAS

### ✓ RECOMENDADAS

**Aves:** pollo sin piel, pavo, huevos enteros (máximo 2)\*, aves silvestres.

**Pescado:** anchoa, róbalo (lobina, lubina o perca), bagre, bacalao, mero, abadejo, merluza, mahi-mahi, lucio, pargo, tiburón (cazón), pejerrey, lenguado, pez espada, tilapia, atún fresco, trucha y salmón.

**Fuente Vegetal:** polen de abeja, tofu, espirulina y legumbres, como: chícharo, lentejas, soya y frijoles (no refritos).

**Carne de Cerdo:** jamón cocido sin grasa y lomo de cerdo.

**Mariscos:** cangrejos, almejas, langostas, mejillones, ostiones, camarones, callo de hacha y calamar.

**Otros:** bisontes, ciervos, alces y avestruz.

\*Cantidad sugerida para limitar el colesterol.

⊗ **NO RECOMENDADAS**

Carne procesada y embutidos como salchicha, chorizo y tocino.  
Lo frito o empanizado. Elimina o limita productos lácteos altos en grasa como leche, quesos y cremas.

## VERDURAS

✔ **RECOMENDADAS**

Algas, alfalfa, espárrago, arúgula, brócoli, brote de soya, coliflor, apio, achicoria, col, berro, pepino, hinojo, cebolla, pimiento, col rizada, puerro, champiñones, okra, rábano, espinaca, acelga, nabo, calabacín, col de Bruselas, judías, berenjena, palmitos, colinabo, tomate, zanahoria, calabaza, ejote y jícama.

⊗ **NO RECOMENDADAS**

Papa y betabel.

## FRUTAS

✔ **RECOMENDADAS**

Manzana, pera, kiwi, piña, melón, sandía, papaya, durazno, guayaba y aguacate (en cantidades pequeñas).

⊗ **NO RECOMENDADAS**

Naranja, toronja y mango.

## GRANOS Y CEREALES

✔ **RECOMENDADOS**

Arroz integral, pasta integral, quinoa y amaranto.

⊗ **NO RECOMENDADOS**

Arroz blanco, pasta blanca, pan blanco y harinas refinadas.

## ACEITES

### ✓ RECOMENDADOS

Usa únicamente de forma esporádica, en cantidades pequeñas o espray: aceite de oliva extra virgen, aceite de canola, aceite de linaza, aceite de coco, aceite de girasol y aceite de aguacate.

### ✗ NO RECOMENDADOS

Mantequilla, margarina, mayonesa, manteca y aderezos altos en grasa y oleaginosas.

## BEBIDAS

### ✓ RECOMENDADAS

Agua natural, agua preparada con frutas naturales, agua mineral, té o café sin agregar azúcar. Puedes tomar CLEANSE ME! (disolver en agua al gusto y máximo 2 veces al día).

### ✗ NO RECOMENDADAS

Alcohol, jugos y refrescos (incluyendo refrescos con bajo aporte calórico).

## ENDULZANTES

### ✓ RECOMENDADOS

Estevia.

### ✗ NO RECOMENDADOS

Endulzantes artificiales, azúcar refinada, jarabe de maíz alto en fructosa y jugo de caña evaporado.

**La recomendación fundamental es minimizar todo tipo de endulzantes.**

## CONDIMENTOS

### ✓ RECOMENDADOS

Usa los que tienen cero calorías, como las siguientes hierbas: perejil, cilantro, orégano, etc. También puedes utilizar limón. Usa poca sal.

### ✗ NO RECOMENDADOS

Productos altos en sodio (sal), grasa y azúcar.

- Come raciones moderadas, pero sin quedarte con hambre.
- Come variadamente y respeta tu periodo de alimentación.

# RECETAS



## OPCIÓN 1-COMIDA/CENA



310 CALORÍAS



### Ensalada de pollo

#### Ingredientes:

- 120 g de pechuga de pollo sin grasa
- 3 tazas de lechuga
- ½ tomate
- ¼ de cebolla
- 2 tostadas deshidratadas o de nopal
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- Salsa al gusto

#### Preparación:

##### - Pollo (hay 2 opciones):

1. Al horno:

Toma los 120 g de pechuga y condiméntalas con sal, ajo y/o paprika. No utilices aceite. Cocina en el horno hasta que esté completamente cocido.

2. Hervido:

Toma una sartén y llénalo con agua hasta la mitad. Ponlo en la estufa y caliéntalo. Mientras el agua se calienta agrega una pizca de sal, pimienta, ajo en polvo, paprika, albahaca en polvo y, opcional, medio limón. No utilices aceite. Coloca la pechuga de pollo dentro del agua sazonada. Voltea la pechuga varias veces hasta que esté completamente cocida.

##### - Ensalada:

Coloca las 3 tazas de lechuga en un plato hondo. Pica el tomate, la cebolla y el pollo en tiras o cuadros pequeños. Agrega 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen y salsa al gusto. Revuelve hasta que todos los ingredientes se mezclen y disfrútala con tostadas deshidratadas o de nopal.

#### Recomendaciones:

- Puedes tomar un vaso de CLEANSE ME! para acompañar tu comida.

## OPCIÓN 2-COMIDA/CENA



395 CALORÍAS



### Filete de salmón

#### Ingredientes:

- 170 g de filete de salmón
- 75 g tomates cherry
- ½ taza de arroz integral
- 1 calabaza mediana (opcional)
- 8 espárragos

#### Preparación:

##### - Salmón (hay 2 opciones)

1. Al horno:

Coloca el filete de salmón en una bandeja para hornear. Pica las verduras y agrégalas. Sazona con poca sal, pimienta y ajo en polvo. No utilices aceite. Toma la bandeja para hornear y métela al horno. Hornea hasta que esté completamente cocido.

2. Sartén:

Toma una sartén y usa spray antiadherente. Coloca el filete de salmón en una hoja de papel aluminio. Pica las verduras y agrégalas. Sazona con poca sal, pimienta y ajo en polvo. No utilices aceite dentro del papel aluminio. Dobla las esquinas y envuelve el salmón y las verduras dentro de la hoja para hornear. Cocina en la sartén a fuego lento hasta que esté completamente cocido.

##### - Arroz

Prepara el arroz de manera tradicional: hierva el agua, agrega el arroz y las especias, cocina a fuego lento hasta que se cocine completamente.

#### Recomendaciones:

- Puedes agregar al salmón un poco de salsa de soya.
- Puedes tomar un vaso de CLEANSE ME! para acompañar tu comida.

## OPCIÓN 3-COMIDA/CENA



415 CALORÍAS



### Filete de res con arroz

#### Ingredientes:

- 150 g de filete de carne sin grasa
- 1 tomate en cuadritos
- ¼ de cebolla en cuadritos
- Un puñito de cilantro
- Chile serrano al gusto
- ½ taza de arroz integral
- 1 cucharadita de aceite de girasol
- Salsa al gusto

#### Preparación:

##### - Arroz

Prepara el arroz de manera tradicional: hierve el agua, agrega el arroz y las especias, cocina a fuego lento hasta que se cocine completamente.

##### - Filete de carne (hay 3 opciones)

1. Al horno:

Coloca el filete de carne en una bandeja para hornear. Sazona con poca sal, pimienta y ajo en polvo. No utilices aceite. Toma la bandeja para hornear y métela al horno. Voltea el filete si es necesario y hornea hasta que esté completamente cocido. Agrega la ensalada mexicana.

2. Hervido:

Toma una sartén y agrega 6 cucharadas de agua. Ponlo en la estufa y caliéntalo. Mientras el agua se calienta agrega una pizca de sal, pimienta, ajo (un diente o en polvo) y cebolla en polvo. No utilices aceite. Coloca el filete de carne dentro del agua sazonada. Voltea el filete varias veces hasta que esté completamente cocido. Agrega la ensalada mexicana.

3. Asado:

Coloca en una sartén una cucharadita de aceite girasol de tu preferencia y agrega la carne hasta que esté bien cocida. Agrega la ensalada mexicana.

#### Recomendaciones:

- Puedes acompañar este platillo con 1 taza de verduras (sin almidón).
- Puedes tomar un vaso de CLEANSE ME! para acompañar tu comida.

## OPCIÓN 4-COMIDA/CENA



300 CALORÍAS



### Fajitas de res con arroz

#### Ingredientes:

- 150 g de filete de res
- 2 tortillas de nopal
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- ½ cebolla

#### Preparación:

##### - Fajitas (hay 2 opciones)

1. Al horno:

Corta el filete en tiras y colócalas en una bandeja para hornear. Pica y agrega las verduras. Sazona con poca sal, pimienta y ajo en polvo. No utilices aceite. Toma la bandeja para hornear y métela al horno. Voltea el filete si es necesario y hornea hasta que esté completamente cocido.

2. Sartén:

Toma una sartén y agrega 6 cucharadas de agua. Ponlo en la estufa y caliéntalo. Mientras el agua se calienta agrega una pizca de sal, pimienta y ajo (un diente o en polvo). No utilices aceite. Coloca las fajitas dentro del agua sazonada. Cuando estén casi listas, agrega las verduras previamente picadas. Voltea el filete varias veces hasta que esté completamente cocido.

#### Recomendaciones:

- Puedes acompañar este platillo con una taza de verduras al gusto.
- Puedes tomar un vaso de CLEANSE ME! para acompañar tu comida.

## OPCIÓN 5-COMIDA/CENA



405 CALORÍAS



### Chop suey de pollo

#### Ingredientes:

- 120 g de pollo sin grasa
- ½ taza de brócoli
- 1 calabaza mediana
- Salsa de soya
- 100 g de germinado de soya
- 1 pimiento (verde o amarillo)
- ¼ de cebolla
- ½ taza de arroz integral

#### Preparación:

##### - Arroz

Prepara el arroz de manera tradicional: hierve el agua, agrega el arroz y las especias, cocina a fuego lento hasta que se cocine completamente.

##### - Chop Suey

Toma los 120 g de pollo y pícalo en pequeños cuadros. Agrégalos a un tazón y sazona con poca sal, pimienta, ajo en polvo (o picado) y salsa de soya. Mientras se sazona pica todas las verduras en trozos pequeños. Toma una sartén y agrega 6 cucharadas de agua. Ponlo en la estufa y caliéntalo. No utilices aceite. Coloca el pollo y agrégale un poco más de salsa de soya. Cuando esté casi listo añade las verduras. Revuelve varias veces hasta que todo esté completamente cocido. Finalmente, combina todo con el arroz y disfruta.

#### Recomendaciones:

- Puedes suplir el germinado de soya por cebollines o apio.
- Puedes tomar un vaso de CLEANSE ME! para acompañar tu comida.

## OPCIÓN 6-COMIDA/CENA



260 CALORÍAS



### Ceviche de coliflor

#### Ingredientes:

- 2 tomates
- 2 tazas de coliflor
- 1 taza de pepino
- 2 limones
- 1 taza de piña
- 1/2 cebolla morada
- 1/2 taza de cilantro
- 1 chile serrano
- 2 tostadas deshidratadas o de nopal

#### Preparación:

##### - Ceviche

Calienta agua en una olla. Una vez que hierva, coloca la coliflor y deja cocinar durante 2 minutos. Retira y deja enfriar. Corta todos los ingredientes en cuadritos pequeños e incorpóralos en un recipiente. Agrega el jugo de limón y sazón con un poco de sal de mar y pimienta. Mezcla muy bien y sírvelo con tostadas deshidratadas o de nopal.

#### Recomendaciones:

- También puedes consumir la coliflor cruda para mejor absorción de nutrientes.
- Puedes tomar un vaso de CLEANSE ME! para acompañar tu comida.

Esta receta fue proporcionada por María Esther Martín Barba LIV™, a quien agradecemos su colaboración.

## OPCIÓN 7-COMIDA/CENA



400 CALORÍAS



### Guiso de verduras

#### Ingredientes:

- 2 cebollines
- 2 tazas de champiñones rebanados
- 1 taza de brócoli
- 3 cucharadas de jengibre picado
- Ajonjolí al gusto
- ½ taza de quinoa (80 g)
- 1 cucharadita de aceite de coco

#### Preparación:

##### - Quinoa

Hierve el agua, agrega la quinoa, mantén a fuego lento hasta que se cocine completamente.

##### - Guiso de Verduras

Toma una sartén y agrega un poco de aceite de coco en spray. Coloca el jengibre picado finamente. Agrega el brócoli y deja cocinar durante 2-3 minutos. Después agrega los champiñones y cebollines, deja cocinar durante 5 minutos. Para finalizar agrega ajonjolí al gusto, deja cocinar durante 1 minuto y apaga el fuego. Sírvelo sobre una cama de quinoa previamente cocida.

#### Recomendaciones:

- En lugar de quinoa puedes utilizar arroz integral.
- Puedes tomar un vaso de CLEANSE ME! para acompañar tu comida.

Esta receta fue proporcionada por María Esther Martín Barba LIV™, a quien agradecemos su colaboración.

## OPCIÓN 8-COMIDA/CENA



340 CALORÍAS



### Brochetas de pollo y piña

#### Ingredientes:

- 120 g de pechuga de pollo cortada en cuadros
- ¼ taza de piña cortada en cubos
- Palillos de brocheta que dejarás en agua hasta el momento de usar
- ⅓ de taza de arroz integral
- ½ cebolla morada

#### Ensalada:

- 1 ½ taza de lechuga
- 1 taza de pepino
- 1 tomate

#### Para el marinado del pollo:

- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharada de mostaza en grano
- ¼ taza de salsa de soya
- ½ cucharadita de pimienta recién molida
- 1 diente de ajo bien picado
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 3 cucharadas de jugo de limón
- Un poco de sal

#### Preparación:

##### - Salsa para marinar

En un recipiente hondo mezcla todos los ingredientes agitando hasta que se emulsione.

##### - Brochetas

Corta en cubos las pechugas de pollo y ponlas a marinar durante tres horas. Transcurridas las tres horas, escurre los trozos de pechuga del marinado y ensártalos en las brochetas, intercalándolos con los trozos de piña y los cuadros de cebolla morada. Una vez ensambladas las brochetas, cocínalas en la plancha o en un sartén, procurando que queden bien doraditas por fuera y jugosas por dentro. Sirve con una cama de arroz integral y ensalada.

#### Recomendaciones:

- Puedes tomar un vaso de CLEANSE ME! para acompañar tu comida.

## OPCIÓN 9-COMIDA/CENA



350 CALORÍAS



### Salteado de vegetales con tofu

#### Ingredientes:

- 250 g de tofu
- 1 pimiento verde
- 1 taza de zanahoria
- 1/2 taza de cebolla
- 1 1/2 taza de champiñones
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 4 chiles de árbol seco
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de jengibre rallado fresco
- Un poco de sal y pimienta

#### Preparación:

Primero pica el ajo, el jengibre y los chiles de árbol. Posterior prepara una marinada con la salsa de soya y el vinagre. Después dora el tofu en una sartén con aceite, con el ajo, el jengibre y los chiles de árbol picados. Deja que se haga bien por todos los lados y retira.

Pela la zanahoria y corta en julianas, haz lo mismo con los champiñones, el pimiento y la cebolla, una vez cortados se saltean. Deja unos minutos.

Ahora añade el tofu y la marinada que hiciste al principio y ya está listo para servir.

#### Recomendaciones:

- Puedes tomar un vaso de CLEANSE ME! para acompañar tu comida.

Esta receta fue proporcionada por María Esther Martín Barba LIV™, a quien agradecemos su colaboración.

## OPCIÓN 10-COMIDA/CENA



290 CALORÍAS



### Camarones en salsa

#### Ingredientes:

- 20 camarones
- 1 cebolla tierna
- 2 dientes de ajo
- 4 tomates maduros
- 1 taza de caldo de vegetales
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Un poco de sal y pimienta

#### Preparación:

Pela los camarones, pica finamente la cebolla y los ajos, y fríelos en una sartén con una cucharada de aceite de oliva. Cuando esté transparente, añade el vinagre y los tomates rallados, rehoga un par de minutos para enseguida agregar la taza de caldo de vegetales, deja sazonar y que reduzca la salsa. Incorpora los camarones, salpimenta y sigue cocinando cinco minutos más. Para finalizar, espolvorea perejil picado.

#### Recomendaciones:

- Puedes tomar un vaso de CLEANSE ME! para acompañar tu comida.

Esta receta fue proporcionada por María Esther Martín Barba LIV™, a quien agradecemos su colaboración.

## OPCIÓN 11-COMIDA/CENA



530 CALORÍAS



### Canelones de salmón

#### Ingredientes:

- 2 tazas de berenjenas rebanadas
- ½ taza de poro
- ½ taza de cebolla
- 120 g de salmón fresco
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 50 g de tofu desmoronado
- Un poco de sal y pimienta

#### Salsa Bechamel:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 100 g de tofu
- ½ litro de caldo de vegetales o agua
- Nuez moscada
- 5 cucharadas de tomate rallado
- 1 cucharada de pimentón
- Un poco de sal y pimienta

#### Preparación:

En un rallador corta las berenjenas y sella en una sartén por un minuto cada lado. Pica la cebolla y el poro, y sofríe en una cazuela con aceite de oliva.

Cuando estén suaves, añade el salmón (sin piel) en cubitos. Saltea durante unos minutos, sin dejar que el salmón se deshaga, pon un poco de sal y retira del fuego. Extiende las rebanadas de berenjena sobre un molde de horno y reparte el relleno sobre ellas.

Enrolla cada rebanada con el relleno dentro y colócalas sobre una charola de horno previamente untada con aceite de oliva.

Para preparar la salsa bechamel, vacía en la licuadora el tofu, agregando el tomate rallado, el pimentón, un poco de sal, pimienta, el aceite de oliva y el agua o caldo de vegetales; licúa.

Baña los canelones con el bechamel, espolvorea con tofu desmoronado y perejil picado, enseguida gratina al horno durante 10 minutos.

#### Recomendaciones:

- Puedes tomar un vaso de CLEANSE ME! para acompañar tu comida.

## OPCIÓN 12-COMIDA/CENA



400 CALORÍAS



### Capas de berenjena con quinoa

#### Ingredientes:

- 80 g de quinoa
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 tomate grande
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de aceite de canola o linaza
- 1 berenjena
- Caldo de verduras
- Un poco de sal y pimienta

#### Preparación:

Pela y pica la cebolla y el ajo finamente, coloca en una olla con una cucharada de aceite de oliva. Cuando estén suaves, agrega el pimiento verde picado y deja unos minutos. Suma entonces la quinoa previamente lavada bajo el agua.

Cubre con el caldo de verduras y deja hasta que se cueza bien. Sala al gusto. Corta la berenjena en láminas muy finas y en una sartén con una cucharada de aceite de oliva ásalas con un poco de sal y pimienta por ambos lados. Coloca una lámina de berenjena, encima quinoa y una rebanada de tomate, repite hasta conseguir un milhojas. Adorna con perejil picado.

#### Recomendaciones:

- Puedes tomar un vaso de CLEANSE ME! para acompañar tu comida.

Esta receta fue proporcionada por María Esther Martín Barba LIV™, a quien agradecemos su colaboración.

## OPCIÓN 13-COMIDA/CENA



270 CALORÍAS

### Filete de pescado en salsa criolla



#### Ingredientes:

- 160 g de filete de pescado
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 4 tomates peras
- 1 cucharada de vinagre
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- Un poco de sal y pimienta

#### Preparación:

Lava, seca y salpimenta el pescado. En una sartén con aceite de oliva caliente, agrega la cebolla, los pimientos y los ajos cortados en láminas delgadas. Sofríe un par de minutos y añade el tomate rallado, el laurel y el vinagre. Rehoga entre 5-10 minutos.

Añade una y media taza de caldo de vegetales o agua y deja reducir la salsa por unos 10 minutos. Añade el pescado a la salsa y cocina a fuego medio, 5 minutos. Dale la vuelta a los filetes y cocina otros 5 minutos. Espolvorea el cilantro fresco picado.

#### Recomendaciones:

- Puedes tomar un vaso de CLEANSE ME! para acompañar tu comida.

Esta receta fue proporcionada por María Esther Martín Barba LIV™, a quien agradecemos su colaboración.

## OPCIÓN 14-COMIDA/CENA

325 CALORÍAS

### Tabule con salmón o atún



#### Ingredientes:

- 100 g de cuscús
- ¼ de cucharadita de sal
- 2 latas de atún o salmón en agua
- 1 taza de tomate cherry
- 1 cebolla morada
- 1 taza de pimiento morrón
- 1 taza de pepino
- 1 taza de perejil fresco

#### Vinagreta:

- Jugo de 3 limones
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Un poco de sal y pimienta

#### Preparación:

Agita todos los ingredientes de la vinagreta hasta que emulsione y reserva, se añade cuando vas a servir la ensalada. Lava y desinfecta las verduras, corta los tomates a la mitad, el pimiento en cubos, el pepino en medias lunas y pica la cebolla y el perejil.

Cuece el cuscús de acuerdo a las indicaciones del empaque y agrega un cuarto de cucharadita de sal, ya terminada la cocción deja tapada la olla por 15 minutos para que repose, deja que enfríe y separa suavemente con un tenedor.

Mezcla en una ensaladera todas las verduras, el salmón o atún previamente escurrido y el cuscús. Añade la vinagreta y rectifica el sazón. Refrigerera por 30 minutos o una hora.

#### Recomendaciones:

- Puedes tomar un vaso de CLEANSE ME! para acompañar tu comida.

## OPCIÓN 15-COMIDA/CENA



400 CALORÍAS



### Estofado de pollo

#### Ingredientes:

- 150 g de pollo
- 3 tomates pelados sin semillas cortados en cubitos
- 1 cebolla morada cortada en cubitos muy pequeños
- ½ pimiento verde cortado en cubitos
- ½ pimiento amarillo cortado en cubitos
- 1 taza de chícharos pelados
- 2 zanahorias peladas y cortadas en cubos o rodajas
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano molido
- 2 cucharadas de aceite de canola
- ½ taza de caldo de pollo o ½ taza de agua y ¼ taza de vinagre

#### Preparación:

Empieza aderezando el pollo con sal, pimienta y comino. Luego pon una sartén a calentar con una cucharada de aceite de canola. Una vez caliente, agrega el pollo y dóralo solo por fuera (lo sellas). Luego agrega la cebolla picada con el tomate. Tápalo y déjalo sudar.

Agrégale el pimiento verde, el pimiento amarillo, el ajo, la sal, la pimienta, comino y después el orégano molido y el agua o caldo; y deja que suelte el hervor. Tapa y baja el fuego, agregando el pollo, por 20 minutos. Ahora agrega los chícharos y zanahorias. Tápalo nuevamente y déjalo cocer a fuego lento. Una vez que esté el pollo suave y jugoso, agrega los chícharos y los cubitos de zanahoria. Vuelve a tapar dejándolo cocinar a fuego lento por aproximadamente 10 minutos más. Sírvelo con arroz integral al vapor.

#### Recomendaciones:

- Puedes tomar un vaso de CLEANSE ME! para acompañar tu comida.

## OPCIÓN 16-COMIDA/CENA



290 CALORÍAS



### Bocadillos de arroz integral

#### Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral
- 2 pimientos morrón de lata
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 manzana verde
- 2 kiwis
- 4 rebanadas de pan de caja integral
- 1 poco de cebollín picado

#### Preparación

Para la cocción del arroz, en una cazuela con tres tazas de agua agrega el arroz y tapa a fuego bajo con un poco de sal por 50 minutos en caso de que le falte tiempo añade más líquido y deja cocinar a que termine su cocimiento. Apaga y, tapado, deja reposar por 15 minutos. Cuando enfríe separa con un tenedor suavemente. Escurre muy bien los pimientos morrón, retírales las semillas y córtalos en cubitos. Retira la cáscara a la manzana, corta en cubitos y mézclala con el pimiento e integra al arroz cocido con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta.

Corta las rebanadas de pan integral en rectángulos y tuéstalos. Una vez tostado el pan, dispón sobre cada rectángulo un poco del arroz.

Pela los kiwis y córtalos en rodajas, las cuales corta a su vez en dos mitades. Dispón dos mitades de rodaja de kiwi sobre cada rectángulo y decora con cebollín picado.

#### Recomendaciones:

- Puedes tomar un vaso de CLEANSE ME! para acompañar tu comida.

Esta receta fue proporcionada por María Esther Martín Barba LIV™, a quien agradecemos su colaboración.

## TIPS PARA UN ESTILO DE VIDA MÁS SALUDABLE

- ✓ Hornea tus comidas en vez de freírlas
  - ✓ Opta por alimentos lo más naturales y saludables posibles (no procesados)
  - ✓ Come tus alimentos a la misma hora todos los días
  - ✓ Cumple cada comida con las porciones y calorías sugeridas
  - ✓ Ten a la mano crudités. Te pueden servir como meriendas bajas en calorías
  - ✓ Opta por alimentos inhibidores del apetito bajos en calorías: sopas y té
  - ✓ Nunca prepares tu SHAKE ME! con menos de 1 porción (3 scoops)
  - ✓ Come muchas verduras frescas
  - ✓ Toma mínimo 8 vasos de agua al día
- Recuerda que todas las recetas preparadas con aceite también se pueden preparar sin él, por lo que te sugerimos disminuir e incluso evitar el aceite para preparar tus alimentos, debido a que son altos en calorías. Si quieres seguir utilizándolos, te sugerimos las siguientes opciones de aceites más saludables:

-  Aceite de coco (117 Cal por cucharada)
-  Aceite de oliva (120 Cal por cucharada)
-  Aceite de girasol (120 Cal por cucharada)



# TIPS FUNDAMENTALES

## PARA COMENZAR

Elimina las tentaciones en tu propia casa sacando de tu cocina los alimentos poco saludables.



DULCES



PANES BLANCOS



REFRESCOS  
(INCLUYENDO LOS DE  
BAJO APORTE  
CALÓRICO)



FRITURAS



POSTRES



## ANTES DE CADA ALIMENTO, CONCIENTIZA TU DECISIÓN

COMER POR EMOCIÓN

VS

ALIMENTARSE

Tu apetito aumenta repentinamente

Solo quieres comer un alimento en particular

Lo tienes que comer al instante

Sigues comiendo aun cuando estás satisfecho

Cuando terminas te remuerde la conciencia

Tu apetito aumenta paulatinamente

Decides qué comer entre varias opciones

No tienes que comer inmediatamente

Paras cuando estás satisfecho

Te sientes bien cuando terminas

# DALE PRIORIDAD

## A TU META

### **TU OBJETIVO VS. TUS COMPROMISOS SOCIALES**

Sabemos que es un reto tener una vida social en la cual no controlas el menú o las bebidas que se ofrecen. Sin embargo, si controlas tus decisiones, puedes desistir de cualquier tentación con un poco de planeación. Por ejemplo, si se trata de salir a un restaurante procura ir solo a aquellos que ofrecen opciones saludables.

Toma este tiempo para independizarte un poco y salir de tu zona de confort.

Aprovecha este momento para reflexionar sobre los hábitos que te funcionan y los que no.



# VIVRI<sup>®</sup> MIXES



# “NAPOLITANO”

SHAKE ME!<sup>®</sup> **DELEITE DE CHOCOLATE** (1 scoop) + SHAKE ME!<sup>®</sup> **EXTRAVAGANZA DE VAINILLA** (1 scoop) + SHAKE ME!<sup>®</sup> **SENSACIÓN DE FRESA** (1 scoop)

Mezcla con agua al gusto

The image shows three packets of Vivri Shake Me! powder: Chocolate, Vanilla, and Strawberry. Below them are three scoops of each powder. To the right is a clear Vivri shaker cup with a blue lid, and next to it is the finished Napolitano drink in a smaller Vivri cup.

# “CHOCO-FRESA”

SHAKE ME!<sup>®</sup> **SENSACIÓN DE FRESA** (2 scoops) + SHAKE ME!<sup>®</sup> **DELEITE DE CHOCOLATE** (1 scoop)

Mezcla con agua al gusto

The image shows two packets of Vivri Shake Me! powder: Strawberry and Chocolate. Below them are two scoops of Strawberry and one scoop of Chocolate. To the right is a clear Vivri shaker cup with a blue lid, and next to it is the finished Choco-Fresa drink in a smaller Vivri cup.

# “MOKACCINO”

SHAKE ME!<sup>®</sup> **DELEITE DE CHOCOLATE** (3 scoops) + POWER ME!<sup>®</sup> **CAFÉ CON LECHE** (1 scoop)

Mezcla con agua al gusto

The image shows two packets of Vivri powder: Shake Me! Chocolate and Power Me! Coffee with Milk. Below them are three scoops of Chocolate and one scoop of Coffee with Milk. To the right is a clear Vivri shaker cup with a blue lid, and next to it is the finished Mokaccino drink in a smaller Vivri cup.

# “CAFFE LATTE-VAINILLA”



# “CHOCO-VAINILLA-LATTE”



# “FRESA-NARANJA-MANGO”



# OTROS FAQs



### **1- ¿Puedo dejar de tomar un SHAKE ME! si no me da hambre?**

Recomendamos que no dejes de tomar los shakes y mantengas una buena alimentación, aunque no tengas hambre. Independientemente del apetito que tengas, tu cuerpo necesita recibir nutrientes de forma constante para entrar en un ritmo metabólico adecuado. Eliminar calorías necesarias al suprimir un alimento, puede resultar en fatiga y desnutrición.

### **2- De repente me siento irritable y de mal humor, ¿qué pasa?**

Estás cambiando de alimentación y de hábitos. Tu cuerpo necesita tiempo para ajustarse. No te preocupes, es pasajero. Tranquilízate pensando que estás tomando la mejor decisión para ti y para tu cuerpo.

### **3- ¿Cuántas veces al día puedo tomar CLEANSE ME! y POWER ME!?**

Recomendamos tomarlos 1 vez al día. Según tus necesidades y ritmo de vida, puedes consumir ambos hasta 2 veces al día. En el caso de POWER ME!, puedes servirte media porción si eres muy sensible a la cafeína. Las personas sensibles a la cafeína, los niños y mujeres embarazadas o lactando no deben consumir POWER ME!

### **4- ¿Cómo puedo combinar el ejercicio con los productos?**

Puedes tomar SHAKE ME! después de hacer ejercicio, te servirá como bebida de recuperación y alimento para tus músculos.

POWER ME! lo puedes consumir antes, durante o después de hacer ejercicio, ya sea para tener la energía necesaria para concluir tu rutina o para reenergizarte al finalizarla. CLEANSE ME! es ideal también como bebida hidratante durante tu rutina de ejercicio o simplemente como agua de uso durante el día.

### **5- ¿Qué certificaciones respaldan a los productos VIVRI?**

Los productos VIVRI se fabrican en Estados Unidos en instalaciones registradas ante la FDA, siguiendo las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) (en inglés Good Manufacturing Practices, GMP) avalado por la NSF International, cumpliendo así con estándares específicos de seguridad, inocuidad y calidad alimentaria. Además, cada producto cuenta con certificaciones específicas, como Vegano o Kosher. Distribuido alrededor del mundo cumpliendo estrictamente con todos los lineamientos presentados por las siguientes instituciones: FDA (USA y Puerto Rico), COFEPRIS (México), INVIMA (Colombia), AUPSA (Panamá) y DIGESA (Perú).

## **6- Algunos días me da más hambre que otros, ¿qué puedo hacer?**

Todo régimen de alimentación nuevo requiere un tiempo de ajuste. El cuerpo pasa por un periodo de adaptación al nuevo régimen que se puede manifestar de diferentes formas y durar de uno a cinco días.

Toma mucha agua y siempre mantén en el refrigerador opciones saludables y bajas en calorías para comer. Ejemplo: pepinos y jícama, ensalada, sopa de verduras, etc. Si es hora de tu snack y no tienes fruta a la mano, puedes tomar media porción de SHAKE ME!

## **7- ¿Por qué no puedo tomar alcohol?**

El alcohol elimina toda la bacteria saludable de nuestro cuerpo, ocasiona deshidratación, afecta las glándulas suprarrenales, dificulta la desintoxicación del hígado, alimenta la levadura intestinal, y contiene aproximadamente 7 calorías por gramo.

Sabiendo esto, estarás mucho mejor con un vaso de agua mineral con medio limón exprimido mientras disfrutas de tu vida social. Lo más importante es que no te genere estrés el dejar de tomar alcohol. En ocasiones utilizamos el alcohol para suplir alguna necesidad emocional o por presión social. Piensa en este “descanso” del alcohol como un regalo a tu hígado y una oportunidad para aprender más de quién eres y lo que quieres.

## **8- Tengo una condición médica, ¿puedo tomar productos VIVRI?**

Desafortunadamente, no podemos responder a preguntas sobre una condición de salud específica o medicamentos. Tu Líder Independiente VIVRI y equipo pueden comentar sobre la importancia de una buena nutrición, los beneficios de los productos y la efectividad del sistema, pero no relacionarlo con una condición específica.

Te sugerimos que revises detalladamente las etiquetas de cada producto junto con tu médico o nos envíes un correo electrónico a: [hola@vivri.com](mailto:hola@vivri.com)

**¡Ahora ya estás listo para lograr tu mejor versión!**

COMPARTE TU TESTIMONIO EN  
NUESTRAS REDES SOCIALES CON EL  
**#AYUNOINTERMITENTEVIVRI**





# Conoce los tres caminos para llegar a tu **mejor versión**

## **RETO VIVRI**

Logra resultados en 10 días y descubre la maravilla de la Nutrición Esencial VIVRI, efectiva, práctica y deliciosa.

## **VIVRI LIFESTYLE**

Descubre la libertad de incorporar Nutrición Esencial VIVRI a tu estilo de vida diario.

## **AYUNO INTERMITENTE VIVRI**

La mejor versión del Ayuno Intermitente; efectivo, práctico y delicioso.



---

**NOMBRE**

---

**TELÉFONO**

---

**E-MAIL**

*Este material es para uso exclusivo en México. Este material ha sido diseñado para distribuidores de VIVRI® en los países donde la Compañía opera; los cuales deben conocer las formas correctas de uso del producto y las leyes locales.*

[www.VIVRI.com](http://www.VIVRI.com)



[hola@VIVRI.com](mailto:hola@VIVRI.com)