

Desayunos

RETO PALEO

CON LEIDY G



RENACE
FIT

SEMANA 1

¿QUIÉN ESTÁ DETRÁS DE ÉSTAS DELICIOSAS Y NUTRITIVAS RECETAS?

¡CONOCE A TU COACH!

LEIDY G es una coach de nutrición y fitness que ha motivado a más de 6.000 mujeres de habla hispana en Estados Unidos y América Latina a perder peso y a mejorar su calidad de vida con hábitos saludables.

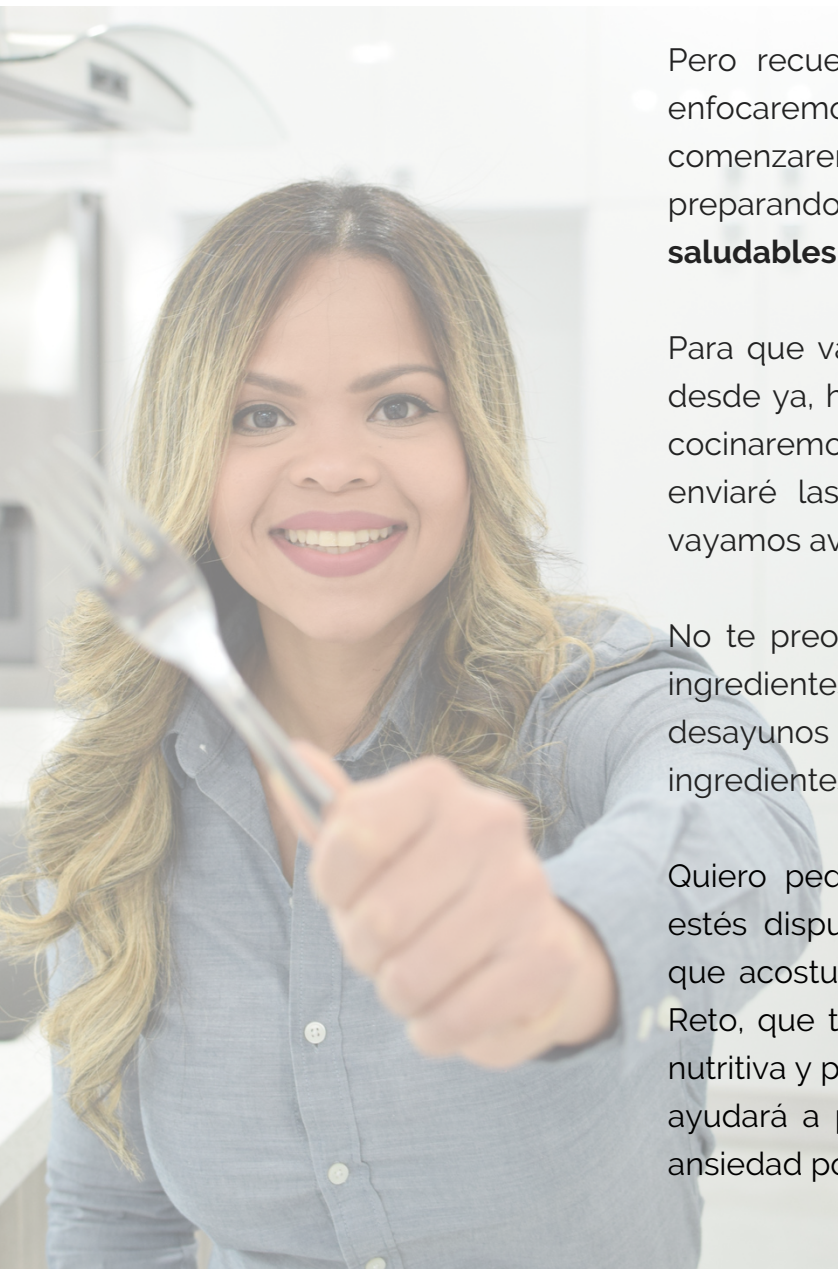
Cuando Leidy habla de sobrepeso, efecto rebote, frustración y ansiedad, lo hace basándose en su historia personal. Sus programas han sido creados a partir de su experiencia de transformación: desde niña sufrió de obesidad y baja autoestima, y vivió en carne propia las consecuencias del efecto rebote, hasta que comprendió cuáles eran las claves de un cambio real y duradero. Cuando alcanzó la transformación que buscaba, se propuso compartir estas claves para ayudar a otras mujeres a construir su propia historia de éxito. Hoy en día, a través de sus diferentes programas, Leidy ha logrado su objetivo y espera que este reto se convierta para ti en una valiosa herramienta que te ayude a alimentarte, verte y sentirte mejor.

www.leidyg.com

[@leidygfitness](https://www.instagram.com/leidygfitness)



SÉ QUE ESTÁS ANSIOSA POR COMENZAR...



Pero recuerda que iremos poco a poco y nos enfocaremos en mejorar una sólo comida a la vez, comenzaremos la primera semana del Reto Paleo preparando **desayunos extraordinarios y saludables.**

Para que vayamos entrando en calor y te antojos desde ya, hoy te comparto un adelanto de lo que cocinaremos, por ahora, **alista los ingredientes,** te enviaré las recetas a tu correo a medida que vayamos avanzado.

No te preocupes si no consigues algunos de los ingredientes, eres libre de preparar tus propios desayunos Paleo, sólo recuerda hacerlo con los ingredientes permitidos del Reto.

Quiero pedirte que tengas una mente abierta y estés dispuesta a probar recetas diferentes a lo que acostumbras a desayunar, de eso se trata el Reto, que te desafíes, te alimentes de forma más nutritiva y pruebes este tipo de alimentación que te ayudará a perder peso naturalmente y reducir la ansiedad por comer.



**COMPARTE TUS
COMIDAS EN LAS
REDES SOCIALES Y
ETIQUETAME**

@leidygfitness

Muero de ganas por ver tus preparaciones del Reto Paleo.



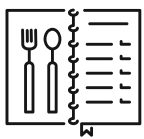
**¡HAZ CLIC AQUÍ
Y ÚNETE AL
GRUPO DE
TELEGRAM!**

Por Telegram recibirás:

- Tips de nutrición
- Rutinas de ejercicios
- Consejos para fortalecer tu mentalidad y crear hábitos sanos.



OMELETTE ENCEBOLLADO



DESAYUNO 1

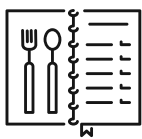
Ingredientes:

- (2) Huevos
- (1/2) taza - Cebolla blanca
- (1/2) taza - Champiñones
- (1) cda - Aceite de coco
- (1/2) Aguacate Hass
- Sal





HUEVOS BLT



DESAYUNO 2

Ingredientes para 2-3 porciones:

- (6) Huevos
- (3) slice - Tocineta o Bacon **sin azúcar**
- (1) taza - Tomate picado
- (1/3) taza - Cebolla morada
- (1) Aguacate Hass
- Sal





**HAZ CLICK AQUÍ Y
¡CÓMPRALO AHORA!**

KIT PARA CONTROLAR



¡Sigue disfrutando de deliciosos desayunos como estos a diario con Eggstravaganza!.

¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTE RECETARIO DIGITAL?



30 ideas de desayunos paleo con huevo, diferentes, nutritivas y fáciles de preparar.



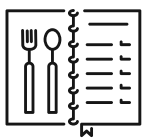
Un kit de emergencia con herramientas para que puedas controlar la ansiedad por comer, cuando ésta te ataque repentinamente.



Recetas que te ayudarán a reducir los antojos por el dulce y las harinas.



FRITTATA DE BATATA



DESAYUNO 3

Ingredientes para 3 porciones:

- (6) Huevos
- (1/2) taza - Cebolla blanca
- (1) taza - Batata o sweet potato picada
- (2) puños - Espinaca
- (4) Slices o Tiras de Bacon **sin azúcar**
- (1/2) cda - Aceite de Oliva Extra Virgen
- Sal
- Pimienta





LISTA DE COMPRAS PARA DESAYUNOS

VEGETALES Y FRUTAS

- _____ Aguacate Hass
- _____ Cebolla blanca
- _____ Cebolla morada
- _____ Champiñones
- _____ Espinaca
- _____ Sweet Potato o Batata
- _____ Tomate

GRASAS

- _____ Aceite de coco
- _____ Aceite de oliva extra virgen
- _____ Aceite de oliva extra virgen en spray

IMPORTANTE:

Recuerda que esta semana prepararemos los desayunos sólo con los alimentos permitidos del Reto y evitaremos el consumo de azúcar, endulzantes y edulcorantes.

No está permitido agregar ni consumir miel, stevia, azúcar de coco, azúcar morena, splenda.... **is in excepción!**, ningún endulzante está permitido en el reto

PROTEÍNAS

- _____ Huevo
- _____ Tocineta sin azúcar o
- _____ Bacon sin azúcar (*)

OTROS

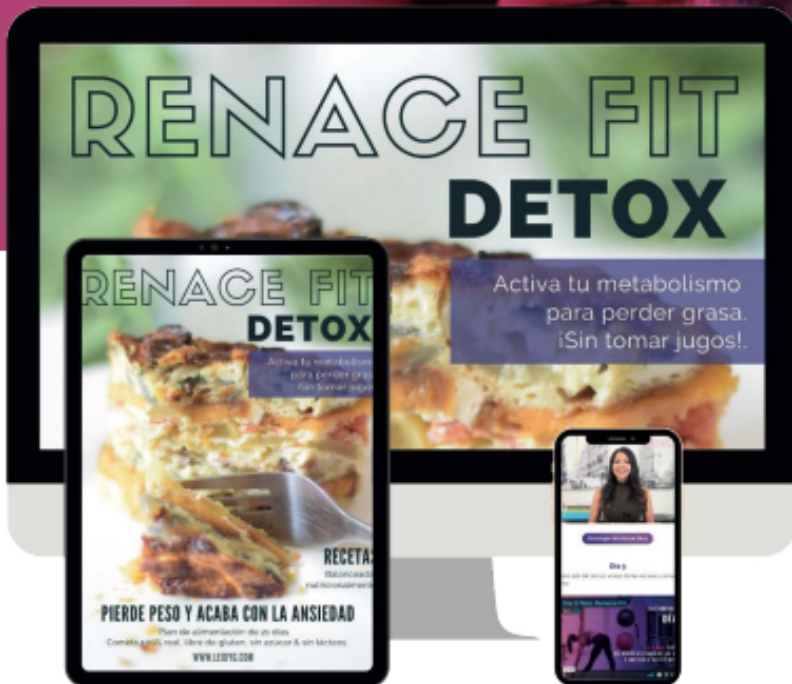
- _____ Sal
- _____ Pimienta
- _____

BEBIDAS

- _____ Agua
- _____ Té Verde o té de frutas
- _____ Café



Sigue disfrutando de deliciosos platos como estos a diario y ¡pierde peso al mismo tiempo!



Incluye:

- 9 menús diferentes, recetas, listas de compras y guías, para ayudarte a perder peso rápido, reducir la ansiedad, activar tu metabolismo para perder grasa y desinflamar tu cuerpo.
- Audios de reprogramación mental para dejar las malas costumbres y activar en ti el deseo de practicar hábitos saludables sencillos.
- Taller para aprender a comer de forma consciente y no volver a subir de peso.
- Rutinas de ejercicio en video para tonificar y fortalecer tu cuerpo con entrenamientos cortos, fáciles y efectivos.



**HAZ CLICK AQUÍ Y
¡CÓMPRALO AHORA!**

**PRUEBA EL PLAN DE ALIMENTACIÓN
DE 21 DÍAS RENACE FIT DETOX**



www.renacefit.com

© Todos los derechos reservados



[@leidygfitness](https://www.instagram.com/leidygfitness)

www.leidyg.com