

Sisy Garza

ÁMATE+



ENTRENA

NÚTRETE

ÁMATE

www.sisygarza.com

SISYGUÍA DEL RETO ÁMATE+

¡Hola!

¿Cómo estas? ¿Ya te dijiste algo bonito hoy?
¿Has hecho algo positivo por tu salud recientemente? ¡Felicidades! Si tu respuesta fue sí y, ¡Felicidades!, si la respuesta fue no porque al haber aceptado ser parte de este MiniReto, ya hiciste algo por ti.

Prepárate para darle amor a todo tu ser en forma de movimiento, nutrición y apapacho emocional con esta guía funcional que te llevará de la mano no sólo a crear una versión más sana y fuerte de ti misma sino también a amarte y respetarte más.

¿Estas lista para recibir amor incondicional de parte de ti misma? ¡Va!

ENTRENA

El cuerpo esta diseñado para moverse y es por eso que para este MiniReto diseñé 5 VideoClases que activarán tu cuerpo muy funcionalmente.

3 veces por semana entrenarás con una fusión de ejercicios cardiovasculares + ejercicios de tensión muscular, la cual aumentará tu agilidad, fuerza, condición física y pérdida de grasa. A esta técnica la llamo SisyFusión.

También en tu semana entrenarás tu cuerpo con una serie de movimientos en bajo impacto, los cuales te ayudarán a mejorar tu elasticidad, estabilidad y le aportarán más fuerza a tu centro. A esta técnica la llamo SisyPilates.

Si deseas aumentar la pérdida de grasa te recomiendo que además de tus clases, diariamente agregues algo de cardio (caminata, trote, correr, nadar, bailar, bici, elíptica o SisyCardioFun de alguna otra edición).

Si por el contrario sólo deseas mantener tu peso y tonificar, entonces con que realices el calendario que te presento a continuación, es más que suficiente.

¿Estas lista para apapachar tu cuerpo con movimiento? ¡Va! Imprime tu calendario y ¡mover el cuerpezazo!

	Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.
<u>Semana</u> 1	Fusión 01	Pilates 01	Fusión 01	Pilates 01	Fusión 01	Pilates 01
<u>Semana</u> 2	Pilates 02	Fusión 02	Pilates 02	Fusión 02	Pilates 02	Fusión 02
<u>Semana</u> 3	Fusión 03	Pilates 01	Fusión 03	Pilates 02	Fusión 03	Pilates 01
<u>Semana</u> 4	Pilates 01	Fusión 01	Pilates 02	Fusión 02	Pilates 01	Fusión 03

DESAYUNOS



SB King Lou

SB En Super poder

Ingredientes:

1 cda de matcha
2 plátanos dominicos maduros o medio tabasco congelado
1 puño de espinaca
1/4 de chayote
1 cda de linaza en polvo
1/2 taza de leche de almendra
1 rebanada de piña

Procedimiento:

1. Licúa todos los ingredientes sólidos y ve agregando la leche de almendra si necesita más líquido.
2. Sirve y disfruta.

Kcal Totales: 208.5
Proteína: 7.1
Lípidos: 1
Hidratos de Carbono: 44.5

SB Princess Violet

Ingredientes:

1 cda de polvo de acai
120 grs de yogurt de coco (no sabor coco), kéfir, griego o de vaca natural sin azúcar
1/2 plátano
1/2 mango
3 cdas de granola casera
10 mitades de nuez en trozos
1 cda de crema de cacahuete o almendras sin azúcar
1 cda de maca

Procedimiento:

1. En la licuadora, mezcla el acai, yogurt y 1/4 de plátano y vierte en un bowl.
2. Coloca simétricamente, el restante del plátano en rodajas, el mango en tiras, la granola y la nuez.
3. En un plato pequeño, mezcla la crema de almendras o cacahuates con la maca. Revuelve y suaviza. Vierte sobre las frutas del bowl.
4. Disfruta

Kcal Totales: 425
Proteína: 17
Lípidos: 12
Hidratos de Carbono: 63

SB King Lou

Ingredientes:

1/2 plátano
1 cda de crema de
cacahuete
1 dátil
3 cdas de yogurt griego o kéfir
1 cda de cacahuates picados
1 cda de cacao nibs
1 cda de amaranto

Procedimiento:

1. Licúa el plátano con la crema de cacahuete, el dátil y el yogurt.
2. Sirve en un bowl o plato hondo.
3. Decora poniendo una tira de cacao nibs, una de cacahuates y una de amaranto.
4. Disfruta.

Kcal Totales: 320
Proteína: 13.6
Lípidos: 11.6
Hidratos de Carbono: 41.1

Crunchy bowl

Ingredientes:

12 grs de cacahuete o 10 mitades de nuez en trozos
1 cda de cacao en polvo
1 cda de cacao nibs
1/2 taza de leche vegetal (coco, almendra o arroz)
3 plátanos dominicos o 1/2 Tabasco
1 calabacita pequeña rallada o 1/2 calabacita grande.
1 cda de canela
1/2 taza de quinoa inflada

Procedimiento:

1. Lleva a la licuadora dos plátanos, el cacao, la calabacita, canela y agrega la mitad de la leche. Licúa y ve agregando poco a poco el resto de la leche, revisando que la consistencia permanezca espesa pero con todo bien integrado. Al final, agrega los cacahuates y sólo revuelve.
2. Sirve en un bowl y encima, agrega la quinoa, cacao nibs y el plátano restante en cubitos.
3. Disfruta.

Kcal Totales: 337.5
Proteína:14.5
Lípidos: 11
Hidratos de Carbono: 46



Las pecas de Blancanieves

Las pecas de Blancanieves

Ingredientes:

2 cdas de semillas de girasol
1 manzana
1 taza de fresas
3 cdas de avena
1 taza con agua o leche vegetal

Procedimiento:

1. Licúa todos los ingredientes
2. Sirve y disfruta

Con agua

Kcal Totales: 260

Proteína: 5

Lípidos: 5

Hidratos de Carbono: 48

Con leche vegetal

Kcal Totales: 307

Proteína: 9.5

Lípidos: 6

Hidratos de Carbono: 54

SMO chocopiña

Ingredientes:

1/3 de plátano
1/3 taza de piña
1 dátil
1 cucharada de semilla de chía
(remojar previamente)
1 cucharada de semilla de girasol
(remojar previamente)
1 pizca de sal de mar
1 cucharada de maca
1 cucharadas de polvo de cacao
1 taza de agua

Procedimiento:

1. Licúa todos los ingredientes
2. Sirve y Disfruta

Kcal Totales: 164.5

Proteína: 3.9

Lípidos: 8

Hidratos de Carbono: 18.9

They call me mellow yellow

Ingredientes:

1 mango manila o 1/2 ataulfo
 120 ml. yogurt de coco (no sabor coco)
 o kefir o de vaca sin azúcar
 2 cdas de almendras fileteadas
 1 cda de cacao nibs
 1 cda de quinoa aperlada o inflada

Procedimiento:

1. Licua el yogurt con el mango y sirve en un plato hondo o un bowl.
2. Acomoda las almendras, los cacao nibs y la quinoa simétricamente en el bowl.
3. Disfruta

Kcal Totales: 309
 Proteína: 15.4
 Lípidos: 12
 Hidratos de Carbono: 36

Berrie Pie

Ingredientes:

1/2 plátano o 2 dominicos
 4 fresas (si usas congeladas déjalas afuera una noche antes)
 3 cdas de avena
 1 cda de coco rallado
 2 cdas de leche vegetal
 1 cda de miel
 1 huevo
 1 cdta de vainilla sin colorantes

Procedimiento:

1. Licúa todos los ingredientes
2. Vierte la mezcla en una taza.
3. Lleva al horno de microondas por 3 minutos o al horno convencional por 10-15 minutos a 180 grados.
4. Disfruta.

Kcal Totales: 284
 Proteína: 9.9
 Lípidos: 8.7
 Hidratos de Carbono: 40.7

SMO Omegas



SMO Omegas

Ingredientes:

2 cdas de almendras fileteadas
1 durazno o pera
1/2 taza de moras
1 vaso de leche vegetal
3 cdas de linaza molida

Procedimiento:

1. Licúa todos los ingredientes
2. Disfruta

Kcal Totales: 299

Proteína: 10.4

Lípidos: 6.2

Hidratos de Carbono: 50.7

Día Verde

Ingredientes:

1 taza de espinaca
1 varita de apio
1/4 plátano congelado
1/4 de taza de chícharos crudos
1/2 taza de leche vegetal (almendras, coco o arroz)
1/2 taza de agua de coco
Hojitas de menta
2 cdas de de chía
1 cda de espirulina
3/4 de kiwi
1/3 taza de berries
2 cdas de coco rallado

Procedimiento:

1. Licúa todos los ingredientes, exceptuando el kiwi, las berries y el coco. Vierte en un bowl.
2. Decora con el kiwi, berries y coco.
3. Disfruta.

Kcal Totales: 337.5

Proteína: 10.5

Lípidos: 11.5

Hidratos de Carbono: 50

Orange is the new healthy

Ingredientes:

1/2 taza de papaya congelada
1/2 taza de piña en cubitos
1/2 mandarina en gajos
2 cdas de coco rallado
1 cda de chía
1 cda de amaranto
1 cda de quinoa inflada
1 cda de granola casera
1/2 taza de agua de coco
1/2 taza de agua natural (si es necesario)
1 cda de miel

Procedimiento:

1. En la licuadora, mezcla la papaya con el agua de coco y la miel. Si consideras que está demasiado espesa, agrega un poco de agua natural. Vierte en un bowl
2. Decora simétricamente con la piña, la mandarina, el coco, la chía, amaranto, quinoa y granola.
3. Disfruta.

Kcal Totales: 277.5
Proteína: 2
Lípidos: 7.5
Hidratos de Carbono: 50

A besos

Ingredientes:

1 taza de leche de almendras
1 puño de espinacas
1/2 plátano congelado o 2 dominicos
1/2 taza de menta fresca
1 cdita de vainilla
1 cdita de chía

Procedimiento:

1. Mezcla todos los ingredientes hasta tener un smoothie perfecto.
2. Sirve y disfruta.

Kcal Totales: 174
Proteína: 10
Lípidos: 3
Hidratos de Carbono: 29

Spread love bowl

Ingredientes:

125 de yogurt de coco (no sabor coco),
 kéfir, griego o de vaca sin azúcar
 1 cda de maca
 1 cdta de canela
 1/2 plátano Tabasco
 1 taza de fresas
 1 cda de crema de almendras o
 cacahuete sin azúcar
 1/2 taza de quinoa inflada o amaranto

Procedimiento:

1. Licua el yogurt, la maca, canela, crema de cacahuete, 1/4 de plátano y 1/2 taza de fresas y vierte en un bowl.
2. Decora con el resto del plátano en rodajas, las fresas y la quinoa inflada.
3. Disfruta.

Kcal Totales: 355
 Proteína: 14
 Lípidos: 7
 Hidratos de Carbono: 60

Amor propio

Ingredientes:

1/4 de betabel
 1 varita de apio
 1 zanahoria
 1/2 tazas de fresas
 1 vaso de agua de coco
 3 cdas de hemp

Procedimiento:

1. Mezcla todos los ingredientes en la licuadora, Si consideras necesario agregarle más agua natural, hazlo. Llévalo a la consistencia que más disfrutes.
2. Sirve en tu vaso o mason jar.
3. Disfruta.

Kcal Totales: 134
 Proteína: 4.4
 Lípidos: 0
 Hidratos de Carbono: 31.3

Love is bowl



El de Enero

Ingredientes:

1 toronja en gajos
 1 rebanada de piña
 1 pepino
 250 ml. de agua natural
 1 puño de perejil fresco y limpio

Procedimiento:

1. Licúa todos los ingredientes
2. Disfruta

Kcal Totales: 142

Proteína: 2.2

Lípidos: 0

Hidratos de Carbono: 34.4

Love is bowl

Ingredientes:

125 de yogurt de coco (no sabor coco),
 kéfir, griego o de vaca sin azúcar
 1/4 de plátano congelado
 1/2 mango congelado
 1/2 taza de blueberries
 1/2 taza de fresas
 1 cda de coco rallado
 1 cda de crema de cacahuete o
 almendras sin azúcar
 1 cdta de matcha
 1/3 de taza de amaranto

Procedimiento:

1. Licua el yogurt, plátano, mango y 3/4 partes del amaranto. Y vierte en un bowl.
2. Coloca simétricamente las berries, fresas, coco rallado y amaranto restante.
3. En un plato pequeño mezcla la crema de cacahuete con el matcha hasta que esté de pinte y a la vez, quede suavcito.
4. Esparce sobre los ingredientes del bowl haciendo zig zag.
5. Disfruta.

Kcal Totales: 400

Proteína: 14

Lípidos: 12

Hidratos de Carbono: 60

SB Boy or Girl

Ingredientes:

2 guayabas
2 plátanos dominicos (uno congelado)
1 cda de miel de abeja o agave
1/4 de betabel
120 grs de yogurt de coco (no sabor coco), kéfir, griego o de vaca sin azúcar
1/2 taza de blueberries
1 cda de chía

Procedimiento:

1. Licúa una guayaba, el plátano congelado, la miel, el yogurt y el betabel. Vierte en un bowl
2. Coloca de un lado las berries, seguido de una línea de chía, una línea de una guayaba en trocitos y el plátano no congelado en trocitos.
3. Disfruta.

Kcal Totales: 294
Proteína:11
Lípidos: 3
Hidratos de Carbono: 58

Cere- yay!

Ingredientes:

10 cerezas sin hueso
3 cdas de avena
1 huevo
1 cda de cacao
3 cdas de leche vegetal
1 cda de miel o un dátil sin hueso

Procedimiento:

1. Licúa todos los ingredientes y vierte la mezcla en una taza.
2. Lleva al horno de microondas por 3 minutos. O en horno convencional por 12 - 15 minutos a 180 grados.
3. Disfruta.

Kcal Totales: 284
Proteína:13.8
Lípidos: 10.4
Hidratos de Carbono: 32.9

AB Boy or Girl



SB AquaGirl

Ingredientes:

3/4 de taza de blueberries congelados
1 taza de leche vegetal (almendras, coco o arroz)
1 cda de hemp
1 kiwi en rebanadas
2 cdas de coco rallado
1/4 de taza de frambuesas
2 cdas de semillas de girasol
1/2 taza de quinoa inflada
1/2 cdta de spirulina

Procedimiento:

1. Licúa las berries con la leche, el hemp y la spirulina y vierte en un bowl.
2. Por todo el bowl, esparce el coco y las semillas de girasol.
3. Por todo el contorno del bowl coloca la quinoa y en una esquina coloca el kiwi, en la otra las frambuesas.
4. Disfruta.

Kcal Totales: 296
Proteína: 7.5
Lípidos: 12.5
Hidratos de Carbono: 39

SB Princesa Durazno

Ingredientes:

3 cdas de avena
1/2 taza de leche vegetal de tu preferencia
1 durazno
2 cdas de blueberries
1 cda de semillas de girasol
1 cda de chía
1 cda de canela
1 cda de miel de abeja

Procedimiento:

1. Muele la avena con la leche vegetal y pon a hervir con la canela y la miel. Mueve constantemente.
2. Saca del fuego y sirve en un plato hondo.
3. Corta en cuadritos pequeños el durazno, acomoda en vertical en tu smoothie bowl
4. Acomoda junto al durazno las berries, la chía y las semillas de girasol.
5. Disfruta.

Kcal Totales: 245.5
Proteína: 7.4
Lípidos: 3.5
Hidratos de Carbono: 46.4

Smoothie Paz a mi digestión

Ingredientes:

1 taza de agua
1/4 de betabel
1 taza de espinacas
1 manzana
3 cdas de hemp o 1/2 scoop de tu proteína vegetal.
1 cda de chía hidratada

Procedimiento:

1. Licúa todos los ingredientes. Si consideras necesario agregar más agua para llevar la textura a tu ideal, puedes hacerlo.
2. Disfruta.

Kcal Totales: 134.5
Proteína: 10
Lípidos: 1.5
Hidratos de Carbono: 21

Verano en Invierno

Ingredientes:

1 taza de papaya o melón congelados
1/2 taza de agua de coco
2 cdas de coco rallado
1/2 mango en cubitos
2 cdas de granola

Procedimiento:

1. Licúa la papaya (o el melón) con el agua de coco. Vierte en un bowl
2. Decora simétricamente con el coco rallado, el mango y la granola.
3. Disfruta

Kcal Totales: 203.5
Proteína: 2
Lípidos: 1.5
Hidratos de Carbono: 45



Smoothie Day a mi digestión

SB Andamos de moda

Ingredientes:

1/2 plátano congelado
 1 cda de polvo de açai
 1 puño de espinacas
 1 cda de maca
 2 cdas de granola natural *
 4 cerezas o fruta de tu casa

Procedimiento:

1. Licúa el plátano con el açai, las espinacas y la maca.
2. Sirve en un plato hondo.
3. Decora con la granola y con los pedacitos de fruta.
4. Disfruta.

Kcal Totales: 200

Proteína: 3

Lípidos: 0

Hidratos de Carbono: 47

Cookie Mugster

Ingredientes:

1/2 plátano o 2 dominicos
 3 cdas de avena
 1 huevo
 2 cdas de yogurt griego sin grasa
 1 cdta de miel o un dátil sin hueso
 2 cdas de leche vegetal (almendras, coco o arroz)
 1/2 cdta de aceite de coco derretido
 1 cda de cacao nibs

Procedimiento:

1. Licúa todos los ingredientes excepto las cacao nibs.
2. Vierte la mezcla en una taza e integra ahí las cacao nibs.
3. Lleva al horno de microondas de 2 a 3 minutos. En horno convencional a 180 grados por 10-15 minutos.
4. Disfruta.

Kcal Totales: 406.5

Proteína: 18.3

Lípidos: 16.4

Hidratos de Carbono: 46.4

SB Cómo en Navidad

Ingredientes:

120 grs de yogurt de coco (no sabor coco), kéfir, griego o de vaca sin azúcar.

1 manzana

6 pasas

10 mitades de nuez

1/4 de taza de piña en cubitos

3 cdas de hemp o 1 Scoop de tu proteína vegetal sin carbohidratos

Procedimiento:

1. Licua el yogurt, con la mitad de la manzana y el hemp o proteína
2. Vierte en un bowl y coloca encima la manzana restante cortada en cubitos, la nuez, las pasas y la piña.
3. Disfruta.

Kcal Totales: 325

Proteína: 19

Lípidos: 8

Hidratos de Carbono: 45

Drink your greens

Ingredientes:

3/4 de kiwi

1 vaso de agua

1 taza de espinacas

1/2 pepino pelado y sin semillas

10 uvas verdes

1 cdta de espirulina

1 cda de hemp

Procedimiento:

1. Licúa todos los ingredientes. Agrega más agua si lo crees conveniente.
2. Sirve y disfruta

Kcal Totales: 122

Proteína: 4.1

Lípidos: 0.3

Hidratos de Carbono: 26.5

CENAS



Curvitas de cenar

Ingredientes:

1/4 de betabel cocido
60 gr de queso mozzarella en cuadros
1 taza de arúgula
1/2 taza de vinagre balsámico
20 almendras

Procedimiento:

1. Pon a hidratar las almendras, córtalas en mitades y reserva.
2. Pon a hervir el aceto balsámico hasta que se forme una especie de miel. Mueve constantemente a fuego bajo.
3. Corta en lunitas el betabel.
4. Acomoda la arúgula como base, después el betabel, el queso y las almendras.
5. Baña con la miel de balsámico.
6. Disfruta.

Kcal Totales: 380
Proteína: 24
Lípidos: 16
Hidratos de Carbono: 14

Bowl 3 minutos

Ingredientes:

1/2 taza de lechuga
1/2 taza de arroz cocido
1/2 taza de brócoli en floretes
1 cda de soya baja en sodio
60 grs de pechuga de pollo
1/2 taza de piña

Procedimiento:

1. Corta la pechuga en cubitos y ásala hasta que esté dorada..
2. Al mismo sartén agrega el brocoli, la soya y revuelve. Añade la piña y deja todo en el fuego bajo por 2 minutos.
3. Mezcla el arroz con la lechuga y agrega la mezcla del pollo.
4. Sirve en un bowl y disfruta.

Kcal Totales: 236
Proteína: 20.4
Lípidos: 2.3
Hidratos de Carbono: 32.5

Magic Mushroom

Ingredientes:

1 cda de aceite de olivo
 1 taza de champiñones picados
 1/2 taza de pimiento verde
 1 cda de epazote fresco
 1/4 de cebolla
 1 taza de caldo de vegetales

Procedimiento:

1. En una olla, calienta el aceite de olivo y agrega la cebolla. Al verla de un color transparente agrega los champiñones y el epazote.
2. Cuando hayan reducido su tamaño, agrega el caldo de vegetales.
3. Corta en cuadritos el pimiento y reserva.
4. Licúa la sopa de champiñones.
5. Asa un poco los pimientos y mezcla con la sopa.
6. Disfruta.

Kcal Totales: 85
 Proteína: 4
 Lípidos: 5
 Hidratos de Carbono: 8

Cosechando Salud

Ingredientes:

1/2 taza de garbanzos
 3 cdas de corazones de hemp
 1 taza de lechuga lavada y desinfectada
 1/2 taza de espinaca baby lavada y desinfectada
 1/4 de aguacate
 1 limón
 1 taza de brócoli
 1/2 taza de quinoa inflada

Procedimiento:

1. Hierve 1 taza de agua, al hervir, agrega el brócoli por 4 minutos. Cuela y agrega sal de grano directo, así quedará verde y crujiente.
2. Corta el aguacate y mezcla con el limón. Aplasta un poco con un tenedor.
3. Sirve las hojas de lechuga y espinaca. Agrega el brócoli, hemp y quinoa.
4. Adereza con el aguacate.
5. Disfruta.

Kcal Totales: 245
 Proteína: 19
 Lípidos: 7
 Hidratos de Carbono: 28

Buddah Bowl

Ingredientes:

1 taza de espinacas baby
1/2 taza de albahaca
1 cda de aceite de olivo
2 cdas de cacahuates
1/2 camote naranja cocido
1/2 taza de arroz salvaje cocido
Sal
1 taza de fresas picadas
Pimienta

Procedimiento:

1. Lava y desinfecta la albahaca y las espinacas.
2. Muele la albahaca con el aceite de olivo y una cucharada de cacahuates. Sazona con sal y pimienta. Reserva.
3. Pela el camote cocido y muele o aplasta un poco con un tenedor. Sazona al gusto.
4. En un bowl o plato hondo acomoda el arroz como base, después acomoda en una esquina el puré de camote, en otra las espinacas frescas, y reparte las fresas por el plato.
5. Decora y sazona con la salsa de albahaca.
6. Disfruta

Kcal Totales: 355
Proteína: 11
Lípidos: 10
Hidratos de Carbono: 56

Mi México

Ingredientes:

1/2 taza de frijoles cocidos (caldo libre)
1 jitomate cortado en cubitos
1 trozo pequeño de cebolla en cubitos
1/3 de aguacate en cubitos.
40 grs de queso panela en cubitos
1 tortilla de maíz dorada (sin aceite) cortada en tiritas.

Procedimiento:

1. Coloca la tortilla en el fondo de un plato y añade los frijoles.
2. Agrega la cantidad de caldito caliente que desees.
3. Agrega el resto de los ingredientes y revuelve.
4. Disfruta.

Kcal Totales: 295
Proteína: 19
Lípidos: 7
Hidratos de Carbono: 39

Buddah Bowl



Hummus apurado

Ingredientes:

1 taza de garbanzos cocidos
1/2 taza de cilantro fresco
1 cda de tahini
2 cdas de aceite de ajonjolí
1 limón
Sal
2 tostadas de maíz
1 jitomate

Procedimiento:

1. En un procesador de alimentos, procesa los garbanzos, el cilantro, tahini, aceite de ajonjolí, limón y sal hasta tener una consistencia perfecta.
2. Unta las tostadas de maíz con tu mezcla.
3. Corta en lunas el jitomate y decora tus tostadas.
4. Disfruta.

Kcal Totales: 492
Proteína: 22.2
Lípidos: 12
Hidratos de Carbono: 74.4

Crema sin crema

Ingredientes:

2 tazas de verduras cocidas (las que tengas y te hayan sobrado de tus comidas)
1/2 taza de leche vegetal (coco, almendras o arroz) Si tienes caldo de pollo usa 1/4 de taza para moler las verduras.
1 cda de sazón vegetal
1 pizca de curry
Sal

Procedimiento:

1. Licúa las verduras con la leche y lleva a una olla pequeña.
2. Añade el sazón y revuelve. Si está muy espesa o grumosa añade un poquito más de leche o caldo de pollo.
3. Cuando hierva, añade la sal y el poquitín de curry y deja hervir dos minutos más a fuego muy bajo.
4. Retira del fuego y disfruta

Kcal Totales: 87.5
Proteína: 8.5
Lípidos: 1
Hidratos de Carbono: 14

Calabazas abrazadas

Ingredientes:

1 taza de brocoli
 1/2 calabacita
 1 cda de aceite de coco o aguacate
 Sal
 Nutritional yeast * opcional.
 1/2 taza de cebolla blanca o amarilla
 1 diente de ajo

Procedimiento:

1. En una olla pequeña calienta un poco el aceite, agrega la cebolla y el ajo en pedazos medianos.
2. Cuando estén acitronados, agrega el brócoli medio picado y mueve constantemente hasta que brille. Agrega 120 ml. De agua
3. Agrega la calabaza en trozos. Deja cocer por 5 minutos.
4. Licúa y agrega 1 cda de nutritional yeast o sazona regularmente.
5. Sirve y disfruta.

Kcal Totales: 125
 Proteína: 11
 Lípidos: 6
 Hidratos de Carbono: 8

Frida en dieta

Ingredientes:

1/2 taza de frijoles de la olla
 Caldo de frijoles libre (depende que tan espesa la quieras)
 1 cda de perejil
 1 taza de nopales cocidos
 1 tortilla en tiritas asada

Procedimiento:

1. Licúa los frijoles con su caldo, evalúa que tan espesa te gustaría la sopa.
2. Calienta, agrega el perejil y los nopales.
3. Decora con la tortilla y disfruta.

Kcal Totales: 230
 Proteína: 14
 Lípidos: 1
 Hidratos de Carbono: 43



Chispas de rapidez

Semilleros

Ingredientes:

1 taza de lechuga orejona
4 cdas de semillas de girasol
1/2 taza de piña
60 gr de salmón ahumado
1 cda de aceite de olivo
1 limón

Procedimiento:

1. Corta la lechuga con las manos haciendo pedazos de buen tamaño.
2. Mezcla con cuidado el salmón con el aceite de olivo y el limón desbaratado con un tenedor.
3. Agrega la piña y deja marinar por 10 minutos.
4. Agrega la mezcla a la base de lechuga.
5. Disfruta.

Kcal Totales: 235

Proteína: 18

Lípidos: 12

Hidratos de Carbono: 12.5

Chispas de rapidez

Ingredientes:

1/2 taza de quinoa
1 manzana
10 mitades de nueces picadas
60 gr de atún fresco
1 cda de aceite de olivo
Sal
Pimienta

Procedimiento:

1. Pon a hervir 2 tazas con agua, al hervir, agrega la quinoa y deja cocer por 10 minutos. Cuela y sirve en un plato hondo.
2. Sella por los 2 lados el atún en un sartén caliente. Corta en cuadros similares.
3. Parte la manzana en cuadritos pequeños.
4. Revuelve el atún con la manzana y la quinoa.
5. Agrega el aceite de olivo, la sal y la pimienta.
6. Disfruta.

Kcal Totales: 325

Proteína: 19

Lípidos: 12

Hidratos de Carbono: 33

Espadazos

Ingredientes:

1 taza de arúgula lavada y desinfectada
1/4 de pepino o pepinillos cortados en cuartos
1/3 de aguacate
1/2 taza de elote desgranado y cocido
1 cda de ajonjolí
1/2 durazno
Aceite de olivo
Limón
Sal
30 gr de pollo cocido en pedazos
1 palillo de brocheta

Procedimiento:

1. Corta el durazno en cuartos y asa por los 2 lados.
2. En un bowl o plato hondo, acomoda la arúgula como base.
3. Mezcla el pepino, aguacate, elote y ajonjolí con el aceite, la sal y el limón.
4. Junta las mezclas de verdura
5. Ensarta el pollo alternando con el durazno y disfruta.

Kcal Totales: 260
Proteína: 12
Lípidos: 11
Hidratos de Carbono: 28.5

Sherezada Night

Ingredientes:

1/2 taza de cous cous o quinoa
1 mango
1 cda de miel
1/2 taza de cilantro fresco
60 gr de salmón ahumado

Procedimiento:

1. Pon a hervir 1 1/2 taza de agua. Al hervir, incorpora el cous cous y cuela a los 5 minutos.
2. Corta el mango en cuadritos sobre la piel y saca la pulpa con una cuchara.
3. Mezcla el mango con el couscous y agrega el cilantro.
4. Baña el salmón con la miel y asa por 3 minutos de cada lado sobre un sartén caliente.
5. Pon el salmón encima del couscous y disfruta.

Kcal Totales: 234
Proteína: 16.4
Lípidos: 2
Hidratos de Carbono: 35.8

Espadazos



Ginger redhead

Ingredientes:

1 cda de aceite de olivo o de aguacate
1/4 de cebolla
1 diente de ajo
1 cda de jengibre rallado
1 cdita de cúrcuma
2 zanahorias lavadas y peladas
1 taza de caldo de verduras o agua
Sal
Pimienta
1 cda de arándanos
1 cda de almendras fileteadas

Procedimiento:

1. Calienta el aceite y agrega la cebolla y el ajo.
2. Agrega las zanahorias en pedazos, el jengibre y la cúrcuma. Ya que todo tenga buen color agrega el caldo de verduras o el agua. Deja que hierva y sazona al gusto.
3. Licúa y sirve en un plato hondo.
4. Decora con arándanos y almendras fileteadas.
5. Disfruta.

Kcal Totales: 205

Proteína: 9

Lípidos: 10

Hidratos de Carbono: 22.5

De contrastes vivimos

Ingredientes:

1 taza de espinacas baby lavadas y desinfectadas
4 cdas de queso feta
1 cda de aceite de olivo
2 cdas de nueces en trozos
1 cda de miel de abeja
1 cda de vinagre de manzana orgánico
1/2 taza de papas cortadas en cuadritos y cocidas

Procedimiento:

1. Mezcla el aceite de olivo con la miel y el vinagre de manzana hasta lograr una mezcla homogénea.
2. Acomoda las espinacas en un plato extendido y decora con el queso y las nueces.
3. Sirve las papas tibias por toda la ensalada.
4. Adereza.
5. Disfruta.

Kcal Totales: 315

Proteína: 13

Lípidos: 13

Hidratos de Carbono: 25

¡Mamá, tengo hambre!

Ingredientes:

1/2 taza de arroz hervido al vapor
 1/2 taza de frijoles de la olla
 1 cda de perejil fresco picado
 1 huevo
 1 taza de brócoli

Procedimiento:

1. Revuelve con cuidado el arroz con los frijoles. Calienta en un sartén y reserva.
2. Pon a hervir agua y agrega el huevo por 5 minutos. Pela y corta en rebanadas.
3. En la misma agua del huevo, hierve por 3 minutos el brócoli, que no pierda color ni textura.
4. Corta bruscamente el brócoli, revuelve con el arroz y los frijoles.
5. Sirve el arroz con brócoli y frijoles, acomoda las láminas de huevo.
6. Adereza con el perejil fresco
7. Disfruta.

Kcal Totales: 285
 Proteína: 19
 Lípidos: 6
 Hidratos de Carbono: 39

Quinoa Laila

Ingredientes:

1/2 taza de quinoa (de preferencia roja)
 1 manzana gala
 1/4 taza de cacahuates pelados y partidos bruscamente
 40 gr de pechuga de pollo
 1 cda de aceite de olivo
 1 limón
 Sal
 Hierbabuena fresca

Procedimiento:

1. Pon a calentar agua, cuando hierva, agrega la quinoa y cuece por 15 minutos. Cuela y reserva.
2. Pica la manzana en cuadritos pequeños y revuelve con la quinoa.
3. Cuece por los 2 lados la pechuga de pollo hasta que esté dorada y perfecta. Corta en pedacitos pequeños y revuelve con la quinoa y los cacahuates.
4. Mezcla la cda de aceite de olivo con el jugo de limón, sal y hierbabuena.
5. Sazona tu quinoa y disfruta.

Kcal Totales: 289
 Proteína: 12.7
 Lípidos: 11.1
 Hidratos de Carbono: 33



Del Bowl al taco

Del Bowl al taco

Ingredientes:

1/4 de pepino sin semilla picado
 1 varita de apio picado
 1/2 jitomate picado
 1 cda de cacahuates
 1/2 taza de lentejas
 1 Limón
 1 cda de aceite de olivo
 2 cdas de cilantro fresco picado
 Hojas de lechuga orejona
 Sal de mar

Procedimiento:

1. Mezcla en un bowl o plato hondo, el pepino, el apio, el jitomate, los cacahuates, y las lentejas.
2. Adereza con limón, cilantro fresco, aceite de olivo y sal
3. Rellena las hojas de lechuga
4. Disfruta.

Kcal Totales: 195

Proteína: 13.5

Lípidos: 3.5

Hidratos de Carbono: 29.5

Camarones en el pasto

Ingredientes:

1 pepino sin semillas
 1 taza de camarones de pacotilla
 2 limones
 1 cda de aceite de olivo
 Sal de mar
 1/4 de cebolla morada
 Chile serrano al gusto

Procedimiento:

1. Con un “pela papas” ralla el pepino hasta tener láminas delgadas y perfectas.
2. Asa los camarones hasta que estén doraditos y bien cocidos.
3. Mezcla los camarones con el pepino, el jugo de limón y el aceite de olivo.
4. Haz lunas con la cebolla y agrégala a la mezcla.
5. Sazona con la sal de mar y el chile serrano al gusto.
6. Disfruta

Kcal Totales: 185

Proteína: 24

Lípidos: 8

Hidratos de Carbono: 6

Fabio, Alessandro, Valentino!

Ingredientes:

1/2 taza de fusilli
1 taza de espinacas baby
1/2 taza de corazones de alcachofas
1 cda de aceite de olivo
1 ajo
1/4 de cebolla

Procedimiento:

1. Pon a cocer la pasta con 3 tazas de agua hirviendo.
2. Cuela y deja reposar.
3. Pica el ajo y la cebolla muy pequeñitos.
4. Calienta un sartén con el aceite de olivo.
5. Agrega el ajo y cebolla, acitrona.
6. Agrega los corazones de alcachofa sin caldo.
7. Mezcla con la pasta.
8. Sirve encima de las espinacas crudas y disfruta.

Kcal Totales: 175
Proteína: 8
Lípidos: 5
Hidratos de Carbono: 27

De experimento

Ingredientes:

1 pan de semillas
1/3 de aguacate
1 taza de arúgula
2 cdas de cacahuates pelados
1/2 taza de fresas

Procedimiento:

1. Tuesta un poco el pan de semillas.
2. Agrega el aguacate al pan y úntalo con cuidado.
3. Mezcla la arúgula con las fresas y los cacahuates.
4. Sirve encima del pan y disfruta.

Kcal Totales: 235
Proteína: 7
Lípidos: 10
Hidratos de Carbono: 29.5



De experimento

Remolino Naranja

Ingredientes:

1 tira de surimi o cangrejo natural
1 taza de zanahoria rallada
1/4 de cebolla
1 cda de aceite de olivo
1 limón
2 tostadas de maíz horneadas
Sal de mar
Chile serrano

Procedimiento:

1. Haz tiritas con el surimi, revuelve con la zanahoria. Reserva.
2. Corta la cebolla en tiritas delgadas, pon a marinar con el aceite de olivo, sal, limón y chile si deseas.
3. Mezcla la cebolla marinada con el surimi.
4. Arma tus tostaditas y disfruta.

Kcal Totales: 245
Proteína: 13
Lípidos: 6
Hidratos de Carbono: 34

Locura envuelta

Ingredientes:

60 gr de salmón ahumado
1 tortilla de germinados o pan pita
1/4 de aguacate
Lechuga al gusto
1 cda de Queso de cabra
1/4 de Cebolla morada
1/2 jitomate

Procedimiento:

1. En la tortilla, unta el aguacate. Acomoda la lechuga, el jitomate, la cebolla y el queso de cabra. (Trata que todo quede parejito, ya que lo vamos a enrollar.)
2. Agrega el salmón extendido y ve enrollando poco a poco.
3. Parte por la mitad.
4. Disfruta.

Kcal Totales: 327
Proteína: 24.1
Lípidos: 8.5
Hidratos de Carbono: 38

Afrodita en verano

Ingredientes:

1 jitomate
1/2 pimiento del color que más te guste
1/2 taza de garbanzos
1 cdita de pimienta cayena
1/2 pepino
2 cdas de yogurth griego
1 cda de jugo de limón
Lechuga romana

Procedimiento:

1. Licua el pepino sin cáscara y sin semilla con el yogurth y el limón. Sazona.
2. Corta el pimiento y jitomate en tiras delgadas. Reserva
3. Asa los garbanzos con la pimienta cayena.
4. Corta con las manos la lechuga hasta tener una base de ensalada
5. Acomoda en un bowl la lechuga y ve decorando con el pimiento, jitomate, garbanzos.
6. En medio, pon dos cucharadas del aderezo y disfruta.

Kcal Totales: 217.5

Proteína: 17.5

Lípidos: 2

Hidratos de Carbono: 36

A la camita

Ingredientes:

1 taza de ejotes sin las orillas
60 grs de queso de cabra o panela
1/4 de taza de arándanos
10 mitades de nuez
2 cdas de vinagre balsámico
Sal y pimienta

Procedimiento:

1. En un sartén, asa los ejotes y salpimenta. Añade el vinagre y deja que se evapore.
2. Coloca los ejotes en un pequeño bowl y añade el resto de los ingredientes.
3. Disfruta.

Kcal Totales: 200

Proteína: 19

Lípidos: 7

Hidratos de Carbono: 14.5



Bowl Jobritas

Bowl Sobritas

Ingredientes:

30 gr de pollo deshebrado que te haya sobrado de algún día.
 1/2 taza de arroz jazmín cocido o arroz integral
 1/2 mandarina en gajos
 Arúgula libre
 1/4 de aguacate

Procedimiento:

1. Lava y desinfecta la arúgula.
2. En un bowl acomoda el arroz como base.
3. Acomoda la arúgula, mandarina, pollo y arúgula como si fueran manecillas del reloj alrededor del arroz.
4. Corta el aguacate en cuadritos pequeños
5. Adereza con limón y sal de mar.
6. Disfruta.

Kcal Totales: 205

Proteína: 11

Lípidos: 6

Hidratos de Carbono: 26.5

Sancochale Mamita

Ingredientes:

2 tazas de col rizada
 10 mitades de nuez
 1 taza de uvas moradas
 2 tiras de tocino de pavo o pechuga de pavo
 1 cda de queso feta

Procedimiento:

1. En un sartén caliente, pon las tiras de tocino o pavo a dorar.
2. Agrega las nueces hasta que suelten su grasita buena y natural.
3. Pica un poco el kale y agrégalo a la mezcla.
4. Corta las uvas por la mitad y sancocha (asa) toda la mezcla.
5. Sirve y espolvorea con el queso feta.
6. Disfruta.

Kcal Totales: 325

Proteína: 19

Lípidos: 13

Hidratos de Carbono: 22

Conseguir amor propio no es la tarea más sencilla. Por más que las frases motivacionales se escuchen lindas al final del día nuestro reflejo en el espejo nos deja pensando o insatisfechas muchas veces y encontrar algo con lo que podamos conectar se vuelve tan complejo que muchas veces dejamos de intentarlo.

¿Has tratado de trabajar en tu amor propio sin resultados? ¿El discurso de amarte más te suena raro?

Durante estas cuatro semanas enfócate en ver al amor propio como el reflejo de todo lo que haces para estar bien. Date la oportunidad de hacer algo distinto por ti.

Es importante que consideres que, además de nutrirte y entrenar para estar mejor el darte oportunidad de trabajar en tu amor propio permitirá que los cambios aparezcan en tu vida de forma integral.

A continuación encuentras un calendario con tips y afirmaciones para cada día. Repite cada afirmación durante todo ese día.

¡Que disfrutes estas semanas de transformación!

	Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.
Semana 1	<p>Inicia por aceptar quién eres hoy.</p> <p><i>Repite: Soy suficiente y única.</i></p>	<p>Escribe todo lo bueno que encuentres de ti.</p> <p><i>Repite: Tengo muchas virtudes.</i></p>	<p>Deja de juzgarte, enfoca tu energía en la acción.</p> <p><i>Repite: Puedo cambiar algo hoy.</i></p>	<p>Lléname de energía positiva, busca gente que sume a tu vida.</p> <p><i>Repite: Merezco ser valorada.</i></p>	<p>Celebra todo lo que puedes hacer.</p> <p><i>Repite: Soy capaz de muchas cosas valiosas.</i></p>	<p>Descóncate y descansa.</p> <p><i>Repite: Merezco descanso y distracción.</i></p>
Semana 2	<p>Busca una intención para tu semana.</p> <p><i>Repite: Esta semana, me enfoco en...</i></p>	<p>Trabaja en lo que más te cuesta aceptar de ti misma.</p> <p><i>Repite: Aquello que no me gusta vino a enseñarme algo.</i></p>	<p>Date un gusto que crees que no te mereces.</p> <p><i>Repite: Hoy me dejo de culpar por...</i></p>	<p>Agradece a tu cuerpo acompañarte siempre.</p> <p><i>Repite: Gracias cuerpo por todo lo que haces por mi.</i></p>	<p>Hoy no te critiques.</p> <p><i>Repite: Soy suficiente tal cual soy.</i></p>	<p>Recuerda que no hay nadie igual a ti.</p> <p><i>Repite: Soy única y nadie puede hacer lo mismo que yo.</i></p>
Semana 3	<p>Si te tratas bien, se notará. Esfuérzate un poco más.</p> <p><i>Repite: Enfoco mi energía en lograr lo que quiero.</i></p>	<p>Deja de juzgarte, halágate hoy.</p> <p><i>Repite: Soy valiosa, por ser yo.</i></p>	<p>Acéptate como si no pudieras cambiar.</p> <p><i>Repite: Asumo quien soy, sin buscar cambiarme.</i></p>	<p>Haz algo por ti antes que por los demás.</p> <p><i>Repite: Si estoy bien conmigo, con los demás también.</i></p>	<p>Eres lo suficientemente buena, créelo.</p> <p><i>Repite: Soy suficiente, me acepto como soy.</i></p>	<p>Busca distraerte hoy y disfrutar.</p> <p><i>Repite: La distracción es parte de mi amor propio.</i></p>
Semana 4	<p>Recuerda que todos los cuerpos son perfectos.</p> <p><i>Repite: Amo mi cuerpo tal cual es.</i></p>	<p>Enfócate en todo lo bueno que existe dentro de ti.</p> <p><i>Repite: Mis cualidades brillan por sí mismas.</i></p>	<p>Hoy dile que si a eso que quieres hacer hace mucho .</p> <p><i>Repite: Sin dudas, avanzo con mis propósitos.</i></p>	<p>Deja de luchar contra ti misma</p> <p><i>Repite: Estoy en paz con quien soy, busco entenderme cada día.</i></p>	<p>No esperes a que llegue cierto resultado, trabaja en amarte hoy, tal cual eres.</p> <p><i>Repite: Me amo y acepto completamente.</i></p>	<p>Reconoce todos tus esfuerzos.</p> <p><i>Repite: Cada uno de mis intentos es valioso.</i></p>

