

Querido Client de SOZA,

Felicitaciones por su decisión a la creación de una vida más saludable más joven que usted! Si usted ¿Está buscando perder 10 libras o cientos de Libras.El programa de SOZA y el personal de esta Empresa están aquí para apoyar en todo el proceso.

Hemos ayudado a miles a alcanzar sus objetivos de perder de peso y estamos seguros de nuestro programa de trabajo para usted. Nos damos cuenta por alguna pérdida de peso ha sido una lucha. Como se verá en los próximos 25 a 50 días este programa puede y va a cambiar el resto de tu vida. (Nos gustaría felicitarlo por tomar su primer paso hacia el éxito mediante la adopción de medidas para lograr su salud y metas de bienestar.)

El protocolo de la pérdida de peso de la empresa es revolucionario en su enfoque para hacer frente a la pérdida de peso. nuestra programa es diferente a cualquier otro en el mercado. Nuestro sistema rompe el pensamiento convencional sobre lo que es posible cuando se trata de la pérdida de peso. Conseguimos que su cerebro trabajar con usted, en lugar de luchar contra usted en todo paso del camino.Según el Dr. Louis Orr - ex Presidente de la AMA - La obesidad es el mayor peligro para la salud del Pueblo estadounidense (Cáncer clasificó como la enfermedad más temida). De hecho, como un factor de riesgo, la obesidad se clasifica como perjudicial para la esperanza de vida como fumar!

Hay buenas noticias - Dr. Edward Gregg, de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades dice que simplemente la intención de perder peso puede aumentar sustancialmente su esperanza de vida!

Además, ha habido una gran cantidad de estudios realizados evidenciando los beneficios de la restricción calórica a Humana y la salud animal; de particular importancia son los cambios adaptativos dentro del sistema endocrino que servir para mantener los niveles de azúcar en la sangre; resultando en una disminución en las patologías, y un aumento en la duración de la vida.

En nombre de todos nosotros y el SOZA nos gustaría darle las gracias por confiar en nosotros para ayudarle en su viaje a un NUEVA TU y para decir felicitaciones en dar tus primeros pasos para lo que va a llegar a ser una experiencia que cambiará tu vida.

Fase	Direcciones	Explicacion
<p>Día 1 y 2 es de sobre</p> <p>Carga de grasa</p> <p>Fase</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Día 1 comenzará el aerosol SUPREME 3x sprais en la mañana y 3x En el tarde. • Begin Soportar B12 cada otro día. • Registre su peso VERDADERO diario y gravelo en su libreta • Coma 50% más de lo normal. 	<p>La sobre carga de grasa prepara el cuerpo y el cerebro de la baja dieta y calorías en la FASE 2.</p>
<p>FASE 2</p> <p>DE PERDER PESO</p> <p>Día 3 a través de la resto desu programa (25 a 50 días o más)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comience a comer 6 veces al día y alimentos SÓLO que están en este libro. • Siga tomando tanto el Avance aerosol, así como la B12. también empiece las píldoras LEAN durante esta fase. Tome 1 Cápsula en el desayuno y 1 Cápsula en el Lonche. • Evite todos los alimentos fuera de el programa. • Pesarse todos los días 	<p>En sus días de dieta su cuerpo comenzará a extraer la grasa de sus reservas de grasa.</p>
<p>Fase 3</p> <p>Estabilización</p> <p>(21 días después de la dieta o fase 2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • NO carbohidratos o azúcares • Aumentar calorías. • Introducir otros alimentos que no estan en la dieta. 	<p>La fase de estabilización es para mantener su nuevo peso. Esta es una manera para salir el programa sin ganar el peso perdido. Usted debe permanecer dentro de 2 libras de su peso ideal.</p>

Tarifa De Pérdida Diaria Maximiza

MAXIMIZAR SU ÉXITO

- Aumentar agua a 2.3 cuartos de galón por día. Trate de añadir uno o dos vasos de té verde a su día.
- Disminuir carne o completamente Eliminar.
- Revise todos los condimentos para cualquier forma de azúcar. 'Sal de ajo' puede listar el azúcar como ingrediente cualquier condimento sal o producto condimentos deben ser cuidadosamente revisados.
- Si tiene problemas con el estreñimiento, le sugerimos que utilice "Este", (disponible de nosotros) un muy bien natural laxante o conseguir cualquier laxante natural en cualquier tienda de alimentos saludables y seguir las instrucciones.
- Asegúrese de que no hay aditivos en el pollo u otras fuentes de proteínas - muchas veces éstos se inyectan con alguna forma de azúcar, incluso en el supermercado.
- Considere si usted está potencialmente en su peso ideal. ¿Está usted en el rango de peso recomendado para su altura y estructura? ¿Usted tiene hambre y no se sientan bien, etc? Quizá sea el momento de dejar de perder.
- Para las mujeres, el ciclo menstrual puede estar entrando en juego.
- ¿Ha cambiado o comenzado uno o más medicamentos?
- Dado que el protocolo dice que no estamos obligados a comer toda la comida cada día, usted puede considerar abandonar uno de sus frutas.
- Usted puede hacer un "día de la manzana" de vez en cuando. Para romper una fasetta, es posible que tenga manzanas durante todo el día con agua purificada y tés de hierbas y seguir con un filete de 4-6 oz o pechuga de pollo con un tomate.
- Considere agregar una caminata a paso ligero, un poco de yoga, o cualquier tipo de actividades de 15 minutos a su día - cualquier cosa que eleva la frecuencia cardíaca a lo largo del día. La actividad aumenta su metabolismo y puede aumentar su tasa de pérdida. Ejercicio apenas se menciona en el protocolo. Nuestra interpretación es que el ejercicio es bueno para todo el mundo; sin embargo, es simplemente no se requiere para bajar de peso en este protocolo con éxito. Dicho esto, tenemos observaron que los participantes que tienen unos trabajos exigentes físicamente, parecían mantener un ligeramente mayor pérdida diaria de peso promedio que aquellos que no hizo absolutamente ninguna actividad física.
- Asegúrese de que está durmiendo lo suficiente. Más que algunos participantes han reportado estar despierto hasta tarde y levantarse temprano y la escala que refleja poca o ninguna pérdida de peso. Sin embargo, simplemente pesando de nuevo una hora o más tarde (sin comer ni beber nada) revela un descenso en la escala de 2 libras. esto sugiere que el sueño de rutina y adecuada puede afectar lo que los registros de escala. Si bien esto probablemente no lo hace realidad afectar la tasa de pérdida, puede causar desaliento y, por lo tanto, excepciones tales como ser tarde y levantarse temprano debe tenerse en cuenta.

Un punto importante a destacar con la pérdida de peso del sistema de la empresa es que cuando se le ha caído por ejemplo 16 lbs, es probable que haya perdido 14 libras. De grasa del abdomen.

Mientras que con otras dietas, cuando pierdes 16 libras. usted podría estar perdiendo 8 libras. de la masa corporal, 4 libras. de buenas reservas de grasa y 4 libras. sencia de grasa normal.

¿Qué nos hace diferentes?

Ofrecemos un sistema simple pero avanzada que promueve un enfoque seguro y natural para la pérdida de peso que es basada en comer "alimentos reales" A diferencia de la mayoría de los programas que se centran en la supresión del apetito y limitar la ingesta de alimentos, le entrenar en qué alimentos comer que optimizará el consumo de nutrición y promover la quema de grasa, mientras que la restricción de los alimentos que se convierten rápidamente en grasa. Su pérdida de peso será Sustanciales, ver resultados todos los días te mantendrá motivado!

La tasa de pérdida de peso experimentado en el protocolo SOZA es seguro y motivador. Nuestros clientes pierden un promedio por tres a cinco libras por semana +. La cantidad se pierde puede ser influenciada por variables individuales tales como edad, sexo, peso inicial como la seriedad con que siga el programa.

La diferencia es clara:

- Suplementación avanzada que tanto complementa una dieta y actúa como un catalizador en que para llegar a su meta de peso mucho más rápido.
- Es paso a paso el proceso para asegurar grandes resultados, así como una estrategia de salida para conseguir
- a su meta y mantenerse allí.
- Nuestro programa se basa en torno a un estilo de vida buenos hábitos de alimentación saludables. 80% de
- su batalla viene de una nutrición adecuada. Le damos las herramientas que necesita.
- **NO Azúcares**
- **NO Medicamentos con receta o de hormonas perjudiciales**
- **No Alimentos Pre Envasados**

No un programa de ejercicios

FASE 1: Primeros pasos Binge Dia

DÍAS DE RECARGAR BINGE / FAT

Los días de recarga de este programa son para conseguir que tanto mental y físicamente estés preparado para el programa. típicamente hablando cuando estás en un déficit calórico "o una dieta baja en calorías" propia reacción natural del cuerpo es entrar en un modo de supervivencia donde tiende a almacenar grasa corporal para sobrevivir. Al introducir el Spray **SUPREME** y haciendo una recarga, esta recibiendo relajarse el cerebro a medida que introducimos el spray para el sistema. Pone la carga de grasas a su cerebro en un estado de relajación. Aquí es donde tenemos que ser antes de pasar a la fase 2.

Uso del producto Durante Binge Días:

Comience el día 1 al final de la fase 2

Comience a usar el **spray SUPREME**, agite la botella bien y rocíe 3 veces directamente debajo de la lengua primera hora de la mañana y de nuevo 3 veces en la noche antes de acostarse. Asegúrese de sujetar la solución bajo **LA LENGUA POR 3-5 MINUTOS PARA MÁXIMA efectividad.**

Comience cada dos días desde el día 1 hasta el final del programa

Inicie el **B12 BIO-ACTIVE** esta tableta debe colocarse directamente bajo la lengua y dejar que se disuelva a fondo 3-5 minutos. Esta es una cápsula 5,000mcg lo que se recomienda cada dos días.

TU PESO VERDADERO

Es muy importante que usted mantenga un registro exacto de su peso. Siempre debe pesarse PRIMERA COSA EN LA MAÑANA DESPUÉS DE USAR EL BAÑO. Recuerde usar su diario de pérdida de peso se encontra en la parte posterior de este libro. Al ver el peso que esta perdiendo le ayudará a mantener la motivación a través de este programa.

EMPEZAR A CARGAR GRASA

Durante los dos primeros días usted coma en exceso! Carga las grasas e hidratos de carbono. El objetivo es comer 50% más de su ingesta calórica actual. Esto permitirá a su cuerpo para acceder a sus depósitos de grasa anormales una vez de comenzar la rutina de bajas calorías o FASE 2 Come lo que quieras, pero se adhieren a los alimentos saludables y mantenerse alejado de artículos de alta de azúcar como usted se encontrará el tener antojos de esto después de iniciar la Fase 2 Los alimentos más consumido durante la fase de recarga incluyen pizza, bagels y queso crema, batidos, pastas, croissants, hamburguesas y papas fritas.

PHASE 2: DÍA 3 LA FASE DE LA PÉRDIDA DE PESO

Día 3 - Meta Peso / La fase de pérdida de peso

Durante la fase de pérdida de peso va a seguir una dieta baja en calorías que constará de frutas ricas en nutrientes, verduras Y proteínas magras. Este programa es de baja a cero carbohidratos, grasas, lácteos o azúcar. Usted estará en un rango de calorías de 600-800 calorías por día. Esta es baja, pero los tipos de alimentos que usted encontrará que son aprobados tienen un alto valor nutritivo, además de la pulverización anticipada le ayudará a su cuerpo para tener una nutrición adecuada. esto es -importación hormiga para que su cuerpo no agota la masa muscular. Asimismo, recuerda con este protocolo de calorías conteo no es tan importante como la porción de tamaño y frecuencia de las comidas es lo que realmente importa.

Uso del producto durante la fase 2:

Continuar con el Avance spray dos veces al día, así como el Aguante B12 una vez cada dos días. En este punto también puede iniciar las píldoras de apoyo Appetite LEAN. Usted debe tomar una cápsula con desayuno y una con el almuerzo.

Rutina diaria Durante la Fase 2

ver listas de alimentos para el tamaño de las porciones y las opciones

Fase 2 Consejos:

- "Si usted no puede prepararse, para fallar!"
- Usted debe comer cada 2-3 horas
- No se salte comidas - Esto afectará sólo negativamente sus resultados.
- Coma su fruta en las horas de la mañana para eliminar altos de azúcar en la sangre en horas de la noche.
- Manténgase hidratado
- Prepara tus comidas, medir y preparar sus comidas con anticipación puede ahorrarle tiempo, así como corte por las posibilidades de tomar malas decisiones.

Desayuno	1 porción de proteína
Snack-1	1 porcion de fruta
Comida	1 porción de proteína magra 1 porción de vegetales
Snack-2	1 Porcion de Fruta oh Vegetales
Cena	1 porción de proteína 1 porción de vegetales
Snack-3	1 porción de vegetales

PHASE 3: ESTABILIZACIÓN

Estabilización durante 21 días

No podemos expresar lo suficiente la importancia de mantener esta parte del programa / protocolo. Esto es vital para restablecer el metabolismo, por lo que no va a recuperar SU PESO!

Es importante que usted continúa siguiendo su dieta baja en calorías durante dos días después de su último día de la dosis. después el último día de la dieta con nuestro spray, que va a hacer 2 adicionales de 600 a 800 calorías Dieta días sin tomar ninguna aerosol. Las próximas 3 semanas (21 días) será su "período de mantenimiento. El objetivo durante este tiempo es "Mantener" el peso que ha perdido. Este es un paso importante para restablecer completamente su metabolismo a través de la glándula del hipotálamo y mejorar su metabolismo.

Durante la fase de mantenimiento que tratará de inculcar un nuevo punto de ajuste de peso en su cuerpo. Usted debe tratar de mantener su peso lo más constante posible durante esta fase. Parece que el más rápido se hace esto y más uno consistente mantiene en un peso, más rápido el cuerpo se hace cargo de asegurarse de que el nuevo peso es mantenimiento contenida. Recuerde que usted debe evitar por completo toda la harina blanca y azúcares. Usted debe comer más de lo que lo hizo, mientras que en la fase inicial. Ahora puede tener las verduras y frutas que no se podía tener adicionales antes (con la excepción de las patatas, bebidas de jugo o fruta seca). Es posible que ahora también tienen pavo, carne de cerdo y otros peces. Continuar pesarse cada mañana para asegurarse de que no aumente más de 2 libras en cualquier día. En caso de una ganancia de más de 2 libras. ocurrir, usted puede tener un "día de bistec" durante un día filete evitarás comida durante el día y por la noche comer un bistec grande con tomates. Esto debería corregir el peso ganado. Usted puede comprar y siga tomando de B12 durante esta fase a instancias de su pérdida de grasa consultor, pero no es esencial hacerlo para su programa de pérdida de grasa.

Después de 21 días en la fase de mantenimiento puede comenzar a agregar lentamente los carbohidratos en su dieta. Recuerde, demasiada harina blanca y azúcares blancos en un período de tiempo puede que te encuentres re ganando algo de su peso. No hay beneficios para que usted coma cada vez de harina blanca o azúcar, ya que son calorías vacías y se convierta al FAT.

Como se mencionó anteriormente, la evitación de la tensión principal es de la mayor importancia. Una y otra vez, nos han visto a la gente a recuperar su peso en este programa debido a un estrés significativo en sus vidas. Si lo hace tener el estrés, buscar una salida positiva en la que se puede reducir o incluso eliminar el estrés ..

Hacer esta fase correctamente es de suma importancia para su éxito a largo plazo.

Hidratación

La hidratación es una parte enorme de este protocolo. Sugerimos media onza de agua por libra cuerpo por día. ejemplo

Si usted pesa 180 libras debe beber 90 oz de agua purificada o filtrada por día. Nos damos cuenta de que esto es un desafío para algunas personas, pero que ayuda a eliminar nuestras toxinas en el cuerpo y le ayuda a mantenerse regular durante este programa. Aquí hay algunas otras opciones de bebidas para elegir.

Zevia	0 Calorías
La Croix	0 Calorías
Pellegrino	0 Calorías
Perrier	0 Calorías
Vitamin Water Zero	0 Calorías
té Verde	0 calorías (endulzado con stevia)
té Oolong	0 calorías (endulzado con stevia)
Yerba Mate	0 calorías (endulzado con stevia)
Todas las variaciones de té (sin azúcar)	0 calorías (endulzado con stevia)
Crystal luz PURE	0 calorías (endulzado con stevia)
Sin azúcar Leche de Coco	45 calorías por cada 8 oz
Sin endulzar la leche de almendras	40 calorías por cada 8 oz
Sin endulzar la leche de arroz	45 calorías por cada 8 oz
El agua carbonatada (con sabor)	0 Calorías

- También la infusión de agua con limón, lima ayudará con la absorción y aumentar la hidratación.
- Si usted necesita para endulzar su bebida usar STEVIA edulcorantes naturales, Truvia, Zero o Zsweet son aprobados y contienen 0 calorías.
- Evite el uso de edulcorantes químicos artificiales tales como la igualdad, dulce y baja y Splenda Estos serán SLOW DOWN PÉRDIDA DE PESO.
- SIEMPRE filtrar su agua, no beber agua del grifo "a menos que su filtró"

Sugerencias de menú y SOZA Alimentos Aprobados

La lista proporcionada son todos los alimentos ricos en nutrientes que darán a su cuerpo lo que necesita y mantener fuera lo que hace no. Nuestro principal objetivo es llegar a su meta de peso objetivo, así como mantener una nutrición óptima durante el proceso.

Consejo: Elija orgánicos cuando sea posible.

PROTEÍNAS: a la parrilla o al horno (NO Fritas)

Calorías calculan en 3.5 porciones onzas. Este es el tamaño apropiado de la porción que se indique diferente. 3.5 onzas es aproximadamente del tamaño de la palma de su mano.

Recuerde NO SOMOS conteo de calorías.

Nombre	Calorías
Buffalo Steak	157
Pechuga de Pollo	157
Edamame	120 (proteína 11g / medio corte porción)
Clara de huevo	51 (3 claras de huevo que sirven)
Filete de ternera	210
Lomo de Res	235
Beef Top Sirloin	195
bacalao	89
cangrejo	83
platija	99
mero	100
abadejo	119
Hipogloso	100
langosta	72
Mahi Mahi	65
Rape (mala langosta mans)	65
mejillones	89
Ocean Perch	103
Orange Roughy	107
pargo	109
lubina	105
camaron	84
Sole(Filete)	99
Tilapia	145
Scallops	111
Rainbow Trout	190
Tofu	½ Vaso
Tuna	70
Yogur griego	7.2oz

Consejos de proteínas:

- No comer carne de res todos los días
- Cualquier pescado blanco es grande. NO salmón, el arenque, la caballa o sardinas. Estos pescados contienen demasiado aceite y puede ralentizar la pérdida de peso.
- Una amplia variedad de proteínas le da una amplia gama de nutrición.

Sugerencias de menú y SOZA Alimentos Aprobados VERDURAS

Todas las verduras se pueden servir crudos, al vapor oa la plancha Calorías calculado a continuación en 1 taza o 3,5 oz

Nombre	Porciones	Calorías
Alcachofa	1	141-(5.3g de proteína)
Espárragos	6	30
Ensalada de Arucula	unlimitado	negativo
Bok Choy	1	10(2.6g de proteína)
Coles de Bruselas	1	38
Repollo (verde-rojo)	unlimitado	negativo
Apio	unlimitado	negativo
Collard Verdes	1	30(3g de proteína)
Pepinos	unlimitados	negativo
Hinojo	1	12
Kale	1	50(7g de proteína)
Lechuga	unlimitado	negativo
Puerro	1	10
Hojas de mostaza	1	30(3.1g de proteína)
Hortalizas	10 pods	25(3.8g de proteína)
Cebolla (roja)	1	15
Espinacas	unlimitado	negativo
Spaghetti Squash(al horno)	1	45
Squash (amarilla)	1	25(1.5g de proteínas)
Acelgas	1	21
Tomates	1	20(1.5g de proteínas)
Nabos	1	21
Berros	un manojo	20
Calabacin	1	30

FRUTAS

(Deven ser comidas **NO** en jugo)
Escoja 2 frutas diferentes por dia

Nombre	Porciones	Calorias
Manzanas	una medida normal	44
Durazno	1	30
Blackberry	1 Vaso	70
Blueberry	1 Vaso	50
Toronja	1	100
Limon	1	20
Lima Limon	1	10
Naranja	1	37
Pera	1	45
Siruela	1	25
Raspberry	1 Vaso	64
Fresas	1 Vaso	49
Mandarinas	1	26