



NATSLIIM

GUÍA DE CONSUMO

Con estos sencillos consejos y recomendaciones puedes lograrlo!

- Beber entre **2 y 3 litros de agua diariamente**. El agua, **ayuda a eliminar la grasa por medio de la orina**.

- Tomar 1 cápsula **antes del desayuno** diariamente. (En caso de no desayunar solido, tomarla 30 min antes de tu primera comida)

- Comer 5 veces al día. 3 comidas, 2 colaciones. **No dejar pasar más de 3 horas** entre uno alimento y otro.

- NATSLIIM tiene síntomas como: pérdida de apetito y sed, por eso la importancia de **estar bien hidratado y comer sanamente**. Conforme vayan pasando los días, los síntomas reducirán.

QUIERES OBTENER LOS MEJORES RESULTADOS?

- Ejercítarce mínimo 30 minutos al día. NATSLIIM es un quemador de grasa natural, por lo que la quema de calorías es más alta durante el ejercicio.

- NATSLIIM al ser un producto 100% natural, no causa alteración con el alcohol.

- Elegir snacks en versiones más saludables. Ejemplos: chocolates sin azúcar, altos en porcentaje de cacao natural.

- Elegir alimentos saludables ricos en proteína.

- Agregar vegetales frescos a tus comidas.

- Substituir las harinas refinadas por integrales.

- Minimizar el consumo de los carbohidratos refinados y granos refinados, como por ejemplo:

Pan blanco, bagels

Cereales de desayuno, waffles

Tortillas de harina

Pasteles

Arroz blanco

Pastas, fideos

Chips

Yogur con sabor y bebidas deportivas (por el azúcar agregado)

- En su lugar, consumir granos sin procesar. Las variedades comunes de granos integrales incluyen:

Avena

Palomitas de maíz

Tortilla de maíz y Avena

Quinoa

Arroz integral (Brown rice)

Centeno entero (Whole rye)

Arroz salvaje (Wild rice)

Grano de trigo (Wheat berry)

Normalmente el mareo o dolor de cabeza es porque no estás bien hidratado, no estás comiendo bien o dejaste pasar mucho tiempo entre que te tomaste la pastilla y tu comida.