



# Cuarta semana

## ¡EN OTRO NIVEL!



**Te has transformado  
y puedes ayudar!!**

**Necesitas seguir firme y una grandiosa manera de lograrlo es  
ayudando a los demás!**

**Dar te da**



**Has adelgazado.  
Te estás sintiendo mucho mejor.  
Tienes más control sobre lo que comes!.**

Debes comenzar con la Sopa ácida



### Sopa ácida

#### Ingredientes

- 3 cebollas
- 1/2 repollo blanco
- 4 bastoncitos de apio
- 1 pimineto verde
- sal, pimienta a gusto



#### Instrucciones

- Picar todos los vegetales en trozos pequeños.
- Llevarlos a una olla grande.
- Cubrirlos con agua, condimentar y tapan.
- Dejar cocinar por 120m a fuego alto.
- Frezar en porciones.

En el siguiente video te explico porqué es tan importante que la consumas:



**VER VIDEO**



**Importante:** En algunas personas esta sopa produce malestar. Si es tu caso te dejo otra opción:



## Sopa reguladora intestinal

### Receta



#### INDICACIÓN:

**Cenar la sopa ácida.** Solo la sopa ácida. Puedes consumir todos sus ingredientes o el caldo si no tienes hambre.



**Si llegaste hasta aquí has aprendido cuáles son las comidas adecuadas para ti.**

**Estás aprendiendo sobre cantidades y horas para comer.**

**Tienes el mando!!**



**Vas a seguir adelgazando.**

**Ten paciencia.**

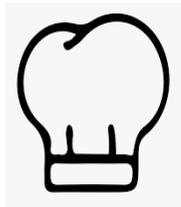


**¿QUÉ MÁS TENGO QUE HACER?**



### **Moverte:**

**Sí sola/o te cuesta te recomiendo que asistas a un profesor/gimnasio.**



### **Cocinate rico:**

**Esta dieta te funciona porque no te sales del plan.**

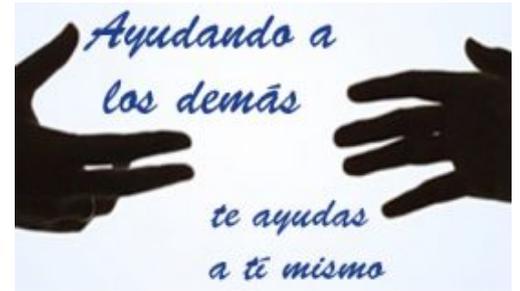


### **Ayuda a otros:**

**Para evitar recaídas lo más aconsejable es ayudar a otros que están recorriendo el camino que tu ya conoces.**

**Para lectores:**

**Dar te da**



Ayudar a los demás nos ayuda más a nosotros mismos a crecer como seres humanos, a mejorar nuestro estado de ánimo y hasta nuestra salud

## **Aumenta el autoestima**

Ayudar a los demás, aumenta la confianza en uno mismo al saberse capaz de hacer la diferencia en la vida de los demás.

## **Te hace sentir útil**

Cuando encuentres en las redes o a tu alrededor alguien con problemas por su sobrepeso coméntales tu experiencia, compartirles la guía que estás haciendo. Dales una palabra de aliento!! Tu accionar puede ser la semilla que produzca un gran cambio en esa persona.

## **Tendrás más energía y serás más**

**optimista.** Al ayudar de corazón mediante una simple palabra de aliento, un like o hacerles probar tus comidas a quienes necesiten adelgazar te vas deleitar con lo que te devuelve el otro. Una mirada, un gracias, una sonrisa hacen que tu corazón se expanda.

## **Aumenta tu sentido de pertenencia**

Ya sabes que debes permanecer en este nuevo estilo de vida!! Para evitar recaídas lo más aconsejable es ayudar a otros que están recorriendo el camino que tu ya conoces.

**¿Cómo puedes colaborar con los demás?**



**Vamos con unos puntos centrales en este proceso:**

**¿Hasta cuándo tengo que tomar la sopa ácida?**

Lo ideal es que la consumas hasta que llegues a tu peso objetivo.

**¿Hasta cuando tengo que seguir con la alimentación inteligente?**

La alimentación inteligente es un estilo de vida. No se acaba nunca. Cuando llegues a tu peso objetivo puedes sumar otros alimentos naturales.



Aquí te dejo el video donde lo explico. [Ver video](#)

**Ten mucho cuidado con lo dulce, pues estimula tu apetito.**



**¡Bendiciones!  
Sigamos juntos!**



**Si necesitas motivación y mejorar tus conductas te recomiendo que averigues por nuestro plan de descenso grupal. [ver acá](#)**

Lic Loreley Baravalle