

FASE III  
**REDUCTORA**

Durante 30 días estaremos quemando grasa y redefiniendo nuestra silueta.

**elPlan**  
by cosmeticos24h.com

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1 dosis de Drenative (30ml) disuelto en 2 litros de agua para beber durante el día						
	1 cápsula de Lipoforte						
<b>Desayuno</b>	Té verde solo o con leche. 1 tostada de pan 100% integral con 2 lonchas de pavo o jamon cocido.	Café con leche. 2 biscotes de pan integral + 1 tarrina queso 50gr	Té verde solo o con leche. 1 tostada de pan 100% integral con 2 lonchas de pavo o jamon cocido.	Café con leche. 2 biscotes de pan integral + 1 tarrina queso 50gr	Té verde solo o con leche. 1 tostada de pan 100% integral con 2 lonchas de pavo o jamon cocido.	Café con leche. 2 biscotes de pan integral + 1 tarrina queso 50gr	Té verde solo o con leche. 1 tostada de pan 100% integral con 2 lonchas de pavo o jamon cocido.
	1 cápsula de Reducteur						
<b>Almuerzo</b>	1 yogur desnatado natural. 1 té rojo	1 yogur desnatado natural. 1 té rojo.	1 yogur desnatado natural. 1 té rojo.	1 yogur desnatado natural. 1 té rojo.	1 yogur desnatado natural. 1 té rojo.	1 yogur desnatado natural. 1 té rojo.	1 yogur desnatado natural. 1 té rojo.
	1 cápsula de Lipoforte						
<b>Comida</b>	Ensalada completa con huevo duro y atún. Caballa a la plancha.	Pollo al horno con calabacín, tomate y berenjena.	Espinacas en ensalada con tortilla de 2 huevos y jamón serrano.	Crema de calabacín. Conejo con tomate.	Ensalada completa con huevo duro y atún. Dorada al horno.	Ensalada de endivias. Calamares o sepia a la plancha.	Comida semi Libre. Tomar 2 cápsulas de Nopal* con un vaso de agua antes de la comida. No tomar arroz ni pasta.
	1 cápsula de Reducteur						
<b>Merienda</b>	4 fresas	1 Kiwi	4 fresas	1 Kiwi	4 fresas	1 Kiwi	4 fresas
	1 cápsula de Lipoforte						
<b>Cena</b>	2 tomates en ensalada. 2 huevos duros. 1 infusión de anís	Ensalada de espinacas con queso fresco y pavo a la plancha. 1 infusión de anís	2 calabacines, y 1 puerro hervidos/ al vapor y aliñados con una cucharada de aceite de oliva. Sepia a la plancha 1 infusión de anís.	Tortilla de 1 huevo con perejil triturado. 2 alcachofas asadas. 1 infusión de anís	Requesón con perejil. Zanahoria rallada y brotes de soja, con aceite y limón. 1 infusión de anís.	Mejillones al vapor y rodaja de merluza. 1 infusión de anís	Tortilla de patatas con calabacín. 1 yogur desnatado o kéfir. 1 infusión de anís