

ZEN8TM project 8



fase
3

VITALIDAD

ZEN⁸ project 8

¡NO TE DETENGAS!

En mis años dedicados a la preparación y entrenamiento de miles de personas, he aprendido y observado de primera mano que después de dar un gran impulso, es el momento en el que o continúas esforzándote y haciendo de ti tu prioridad o empiezas a perder terreno y vuelves a caer en los malos hábitos. Toma ya la decisión de empezar la fase VITALIDAD. Cuando afrontas la vida con vitalidad, progresas o alcanzas los objetivos a pesar de las circunstancias o debido a estas. Ahora es el momento de que continúes progresando sin importar lo difícil que te lo ponga la vida, diversificando tu alimentación y ejercicios, y haciendo que tu plan evolucione hacia un modo de vida que incluya a tus familiares y amigos.

En la Fase VITALIDAD, continúa comiendo alimentos limpios y complementa tu alimentación con los batidos ZEN Fuze™ y ZEN Fit™. Intenta también introducir nuevas recetas, añadiendo un día a la semana en el que comas lo que quieras y cambiando tu rutina de ejercicios. Es el momento de que seas el dueño de tu salud. Es el momento de que vivas tu vida con energía. ¡Es el momento de la VITALIDAD!

MARK MACDONALD

Cocreador del programa ZEN Project 8 y Embajador de la marca ZEN BODI™, es experto en nutrición y *fitness*, figura de la televisión y autor de superventas del New York Times.



UN INCREÍBLE SISTEMA ENFOCADO EN LAS TRES ETAPAS DE LA PÉRDIDA DE GRASA

fase
1

DÉTOX
PIERDE EL VOLUMEN

SEMANA 1 • 7 días

tres pasos ▶ REDUCIR
▶ LIMPIAR
▶ ELIMINAR

COMPLEMENTOS DE FASE 1

ZEN Fuze™
ZEN Prime™

fase
2

ARRANQUE
DESHAZTE DE LA GRASA

SEMANAS 2-4 • 21 días

tres pasos ▶ QUEMAR
▶ ESCULPIR
▶ RESTAURAR

COMPLEMENTOS DE FASE 2

ZEN Fuze
ZEN Shape®

fase
3

VITALIDAD
DISFRUTA DE LA VIDA

SEMANAS 5-8 • 28 días de repetición

tres pasos ▶ REPROGRAMAR
▶ DIVERSIFICAR
▶ FORTALECER

COMPLEMENTOS DE FASE 3

ZEN Fuze
ZEN Fit™



ANTES DE EMPEZAR, ¡COMPLETA ESTOS 3 PASOS!

paso
1

DESCARGA EL CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO

El ejercicio desempeña un papel fundamental en la Fase VITALIDAD. Para ayudarte a hacer el seguimiento de tu progreso, descarga el calendario de entrenamiento ZEN VITALIDAD. Mantente motivado haciendo el seguimiento de tu nutrición y entrenamiento diarios, así como de tu progreso pesándote semanalmente.



EL CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO YA
facebook.com/groups/zenproject8



paso

2

FÍJATE METAS REALISTAS

Piensa en una meta que quieras cumplir a lo largo de las próximas siete semanas. ¿Quizá quieras compartir tu éxito con tus amigos y familiares o invitar a alguna persona para que te acompañe? Proponte metas realistas y cíñete a ellas. Escribe ahora tus metas.

METAS PARA LA SEMANA VITALIDAD:

paso

3

ÚNETE A LA COMUNIDAD DE FACEBOOK

Estudios demuestran que se tiene más éxito cuando se trabaja en grupo. Utiliza el grupo ZEN Project 8 para recibir consejos, aprender recetas y, ¡mucho más! Visítanos en facebook.com/groups/zenproject8.



DIRECTRICES GUIDELINES

DIRECTRICES PARA EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES

- Olvídate de estar contando las calorías. Solo tienes que seguir el tamaño que se indica de las porciones y el plan de comidas que se ha diseñado dependiendo de si eres hombre o mujer.
- Puedes medir el tamaño de las porciones pesándolas o con las manos (palma, puño y pulgar). Hazlo como te sea más fácil y más práctico.
- Cuando vayas a comer, debes tener hambre (pero nunca esperes a estar demasiado hambriento) y después debes quedar saciado (pero nunca lleno). Si tienes hambre antes de las 3 horas, es preferible que tomes una comida equilibrada antes de las 3 horas fijadas.
- Si mides los alimentos con un peso, hazlo siempre antes de cocinarlos, ya que cuando se cocinan pierden peso. Si mides el tamaño de las porciones con las manos, hazlo siempre después de cocinar los alimentos (solo es aplicable a los alimentos cocinados).

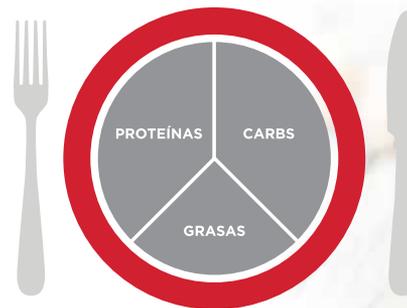
INFORMACIÓN ADICIONAL

- Repite la Fase DETOX si sientes que tu cuerpo necesita una limpieza o un reajuste.*
- Repite la Fase ARRANQUE si sientes que necesitas impulsar tu programa.*

DIRECTRICES PARA OPTIMIZAR TUS RESULTADOS

- Come en grupos de tres: comidas cada 3 horas con un equilibrio entre proteínas, grasas y carbohidratos.
- Para la primera comida del día, no dejes pasar más de una hora después de haberte levantado y para la última comida debes dejar una hora antes de irte a dormir.
- Si te sales del plan Arranque o Vitalidad durante más de 3 días, puedes volver a empezar repitiendo la fase DÉTOX de 7 días.
- Si prefieres tomar un batido para desayunar, puedes hacerlo cambiando las comidas del desayuno y media mañana.
- Añade una sexta comida si, después de la cena, todavía tienes hambre: tómate un batido o una comida que contenga proteína + carbohidrato + grasa.

COMER EN 3



Equilibra tu plato con PGC
Come cada 3 horas



*Esta información no ha sido evaluada por la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene como finalidad diagnosticar, tratar, curar o mitigar ninguna enfermedad.

fase
3

VITALIDAD
DISFRUTA DE LA VIDA

SEMANAS 5-8 • 28 días/repetición

1 REPROGRAMAR

REPROGRAMA TU MENTE PARA COMER SANO

Mantén los resultados que has logrado reprogramando tu mente para continuar comiendo sano. Complementa tu dieta con los batidos de proteínas **ZEN Fuze™** + **ZEN Shape®** y **ZEN Fit™***.

*Esta información no ha sido evaluada por la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene como finalidad diagnosticar, tratar, curar o mitigar ninguna enfermedad.

EJEMPLO DE PLAN DE COMIDAS

DESAYUNO

Proteína + Grasa + Carbohidrato

Ej.: Yogur griego + almendras + bayas

MEDIA MAÑANA

ZEN Shape opcional

- Toma ZEN Shape™ 30 minutos antes de beber el batido; 2 cápsulas.

Batido ZEN Fuze

- Utiliza solo agua; añade hielo hasta obtener la consistencia deseada.

ALMUERZO

Proteína + Grasa + Carbohidrato

Ej.: Tilapia con especias + aderezo de mayonesa + tortilla de trigo integral

MEDIA TARDE

- **Snack** de proteínas + Carbohidrato + **ZEN Fit**
- Toma ZEN Fit 30 minutos antes de las comidas.

CENA

Proteína + Grasa + Carbohidrato

Ej.: Halibut a la parrilla + batatas + mantequilla/canela

TARDE NOCHE

+ Batido ZEN Fuze opcional (si tienes hambre)

- Utiliza solo agua; añade hielo hasta obtener la consistencia deseada.

2 DIVERSIFICAR

DIVERSIFICA TUS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Diversifica tus hábitos alimenticios, probando otras recetas de alimentos limpios o recetas con los batidos de proteínas **ZEN Fuze**.

COMIDA FUERA DEL PLAN

- Diversifica tus alimentos añadiendo una comida fuera del plan, es decir, come lo que quieras una vez por semana.

RECETAS ZEN

- Diversifica probando recetas ZEN.

Los batidos de proteínas **ZEN Fuze** son una fusión de la exclusiva fórmula **TruCELLE®** y proteínas de suero de leche. Esta matriz proteica de calidad superior te ayuda a mantenerte dentro del plan y cumplir con los objetivos que te has fijado de pérdida de peso. **ZEN Fuze** contiene **21 gramos de proteína, 5 gramos de fibra y 5 cepas de probióticos** y es la base del programa **ZEN Project 8™**.

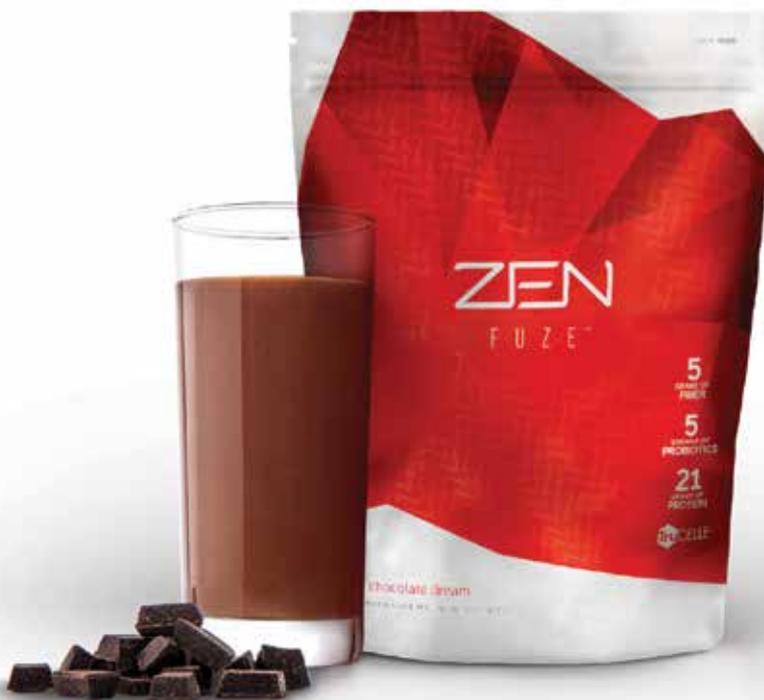
3 FORTALECER

VIVE Y DISFRUTA DE TU NUEVO ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Es el momento de que vivas revitalizado en tu nuevo estilo de vida activo y saludable.

INFORMACIÓN ADICIONAL

- Repite la Fase DETOX si sientes que tu cuerpo necesita una limpieza o un reajuste.*
- Repite la Fase ARRANQUE si sientes que necesitas impulsar tu programa.*





PORCIONES DE COMIDAS Y ALIMENTOS LIMPIOS

El programa **ZEN Project 8** utiliza en cada comida un sistema de medidas simple (**1 proteína, 1 grasa y 1 carbohidrato**). Esta guía diferenciada por sexos está pensada para que comas las porciones de alimentos adecuadas y que, de esta manera, puedas alcanzar las metas que te has propuesto para conseguir un buen estado físico.

PLAN DIARIO DE COMIDAS

DESAYUNO
MEDIA MAÑANA
ALMUERZO
MEDIA TARDE
TARDE NOCHE

1 Proteína + 1 Grasa + 1 Carbohidrato
1 Proteína + 1 Grasa + 1 Carbohidrato

CADA **PGC**
3



Equilibra tu plato con PGC.
Come cada tres horas.

PROTEÍNA



MUJERES

1 palma
3 onzas (85g)



HOMBRES

1½-2 palmas
5 onzas (142g)

TAMAÑO DE PORCIÓN

Carne magra

- Búfalo (extramagra)
- Pollo
- Claras de huevo
- Cáñamo
- Pescado blanco (no marisco)
- Marisco
- Salmón (sin grasa)
- Pavo
- Venado
- Batidos ZEN Fuze
- + yogur griego (sin grasa)

Proteínas grasas

(no añadir una grasa con estas opciones)

- Carne de res (filete)
- Carne de res (carne picada)
- Huevos (enteros)
- Pescado azul
- Cordero
- Lomo de cerdo
- + Queso (con moderación)
- + Requesón
- + Yogur griego (bajo en grasa)

+ Nuevo para la Fase Vitalidad

Cualquier proteína, carbohidrato o grasa se puede cambiar por una proteína, carbohidrato o grasa diferentes; solo lo tienes que intercambiar por otro que esté en la lista.

Una ingesta de calorías moderada, una dieta equilibrada y una actividad física regular deben formar parte de un programa de control de peso saludable.

GRASA



MUJERES

1 pulgar



HOMBRES

1 pulgar grande

TAMAÑO DE PORCIÓN

- Aguacate
- Semillas de chía
- Semillas de lino
- Aceites
 - Oliva
 - Coco
 - Macadamia
- Nueces crudas y mantequilla de nueces natural
- Aceitunas
- + Mantequilla (moderada)
- + Guacamole (moderado)
- + Mayonesa (moderada)
- + Aderezo para ensaladas (moderado)
- + Crema ácida (moderada)

CARB



MUJERES

1 puño
3 onzas (57g)



HOMBRES

2 puños
5 onzas (142g)

TAMAÑO DE PORCIÓN

Fruta fresca

- Manzanas
- Plátanos
- Bayas
- Melón
- Cerezas
- Uvas
- Pomelos
- Mangos
- Naranjas
- Sandías
- Etc.

Vegetales frescos

- Remolachas
- Coles de Bruselas
- Zanahorias
- Berenjenas
- Cebollas
- Guisantes
- Patatas (las batatas son mejores)
- Calabaza
- Boniatos
- Calabacín

Carbohidratos con alto contenido en calorías/ cereales

- Judías verdes o frijoles (frescos o secos)
- Arroz integral
- Quinoa
- Avena
- Mijo
- + pan
- + pasta

LIBRE

TAMAÑO DE PORCIÓN
ILIMITADO

Hierbas

- Albahaca
- Hojas de laurel
- Cilantro
- Perejil
- Romero
- Tomillo
- Etc.

Espicias

- Canela
- Ajo
- Jengibre
- Nuez moscada
- Pimienta
- Azafrán
- Etc.

Vegetales bajos en calorías

- Espárragos
- Pimientos morrones
- Col china
- Brécol
- Apio
- Col silvestre
- Pepino
- Judías verdes (ejotes)
- Col rizada
- Lechuga (todos los tipos)
- Espinaca
- Tomate
- Etc.

Edulcorante natural

- Estevia

Condimentos

- Vinagres (balsámico, de vino tinto, etc.)
- Extractos (almendra, vainilla, etc.)
- + Salsa barbacoa, ketchup, mostaza, sal rosa del Himalaya (usar con moderación)

FASE VITALIDAD

PLAN DE COMIDAS SUGERIDO

Repite este plan de comidas cada día durante **TRES SEMANAS** (21 días).

Una ingesta de calorías moderada, una dieta equilibrada y una actividad física regular deben formar parte de un programa de control de peso saludable.

PLAN DE COMIDAS ARRANQUE PARA MUJERES

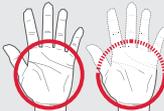
Bebe agua en abundancia con cada comida y entre estas. Cantidad recomendada: 2-4 litros/8-12 vasos, 8 oz. (240 ml), al día.

 CADA 3	 MUJERES 1 palma (3 onzas/85g) TAMAÑO DE PORCIÓN	 MUJERES 1 pulgar TAMAÑO DE PORCIÓN	 MUJERES 1 puño (3 onzas/85g) TAMAÑO DE PORCIÓN	TAMAÑO DE PORCIÓN ILIMITADO
	PROTEÍNA	GRASA	CARB	LIBRE
Desayuno	3 oz. (85g) de claras de huevo	.5 oz. (14g) de almendras	3 oz. (85g) de bayas	
Media mañana	Batido ZEN Fuze™ ZEN Shape® opcional <ul style="list-style-type: none"> • Utiliza solo agua; añade hielo hasta obtener la consistencia deseada. • Toma ZEN Shape 30 minutos antes de beber el batido. 			
Almuerzo	3 oz. (85g) de tilapia con especias	1 oz. (28g) de aderezo de mayonesa	3 oz. (85g) de tortillas de trigo integral	Brécol al vapor
Media tarde	ZEN Fit™ <ul style="list-style-type: none"> • Toma ZEN Fit 30 minutos antes de las comidas. Snack de proteína + carbohidrato			
Cena	3 oz. (85g) de halibut a la parrilla	½ cda. de mantequilla/canela	3 oz. (85g) de batatas	Bol mediano de espinacas o lechuga
Tarde noche	+ Batido ZEN Fuze opcional <ul style="list-style-type: none"> • Si tienes hambre. Utiliza solo agua; añade hielo hasta obtener la consistencia deseada. 			



PLAN DE COMIDAS ARRANQUE PARA HOMBRES

Bebe agua en abundancia con cada comida y entre estas. Cantidad recomendada: 3-5 litros/12-16 vasos (8 oz./240 ml) al día.

 CADA 3	 HOMBRES 1 ½-2 palmas (5 onzas/142g) TAMAÑO DE PORCIÓN	 HOMBRES 1 pulgar grande TAMAÑO DE PORCIÓN	 HOMBRES 2 puños (5 onzas/142g) TAMAÑO DE PORCIÓN	TAMAÑO DE PORCIÓN ILIMITADO
	PROTEÍNA	GRASA	CARB	LIBRE
Desayuno	5 oz. (142g) de claras de huevo	1 oz. (28g) de almendras	5 oz. (142g) de bayas	
Media mañana	Batido ZEN Fuze™ ZEN Shape® opcional <ul style="list-style-type: none"> • Utiliza solo agua; añade hielo hasta obtener la consistencia deseada. • Toma ZEN Shape 30 minutos antes de beber el batido. 			
Almuerzo	5 oz. (142g) de tilapia con especias	2 oz. (57g) de aderezo de mayonesa	5 oz. (142g) de tortillas de trigo integral	Brécol al vapor
Media tarde	ZEN Fit™ <i>Snack de proteína + carbohidrato</i> <ul style="list-style-type: none"> • Toma ZEN Fit 30 minutos antes de las comidas. 			
Cena	5 oz. (142g) de halibut a la parrilla	1 cda. de mantequilla/canela	5 oz. (142g) de batatas	Bol mediano de espinacas o lechuga
Tarde noche	+ Batido ZEN Fuze opcional <ul style="list-style-type: none"> • Si tienes hambre. Utiliza solo agua; añade hielo hasta obtener la consistencia deseada. 			



PARFAIT DE YOGUR GRIEGO



TIEMPO PREP: 5 min



TIEMPO COCCIÓN: 0 min



TIEMPO TOTAL: 5 min

INGREDIENTES

Yogur griego

Semillas de chía

Granola

Mezcla de bayas a elección

PREPARACIÓN

1. Llena $\frac{1}{4}$ de vaso con la mezcla de bayas.
2. Esparce una capa de yogur griego.
3. Añade otra capa de la mezcla de bayas. Cubre con yogur.
4. Cubre con una última capa de granola y semillas de chía.

fase
3

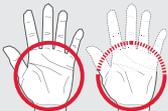
VITALIDAD
A P R O B A D O

FASE VITALIDAD

EJEMPLO DE RECETA DE DESAYUNO

MUJERES	 1 palma (3 onzas/85g)	 1 pulgar	 1 puño (3 onzas/57g)	ILIMITADO
	PROTEÍNA	GRASA	CARB	LIBRE
INGREDIENTES	3 oz. (85g) de yogur griego	1 cda. de semillas de chía	3 oz. (85g) de granola y mezcla de bayas a elección A tu elección	
PORCIÓN INDIVIDUAL	13g	7g	16g	177 Calorías

UTILIZA COMO GUÍA LOS GRÁFICOS DE LAS MANOS Y LAS MEDIDAS DE LOS INGREDIENTES QUE SE MUESTRAN.

HOMBRES	 1 ½ palma (5 onza/142g)	 1 pulgar grande	 2 puños (5 onzas/142g)	ILIMITADO
	PROTEÍNA	GRASA	CARB	LIBRE
INGREDIENTES	5 oz. (142g) de yogur griego	2 cdas. de semillas de chía	5 oz. (142g) de granola y mezcla de bayas a elección A tu elección	
PORCIÓN INDIVIDUAL	26g	14g	32g	354 Calorías



SANDWICH DE ATÚN FRESCO



TIEMPO PREP: 5 min



TIEMPO COCCIÓN: 4 min



TIEMPO TOTAL: 9 min

INGREDIENTES

Atún fresco
Mayonesa baja en grasa
Pan integral
Sal kosher y pimienta negra
Encurtido de eneldo

PREPARACIÓN

1. Cuece el atún en agua con sal durante 3-4 minutos hasta que esté completamente hecho.
2. Desmenúzalo en un bol grande. Mézclalo con la mayonesa, el encurtido de eneldo, la sal y la pimienta.
3. Servir en pan integral.

fase
3

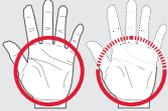
VITALIDAD
A P R O B A D O

FASE VITALIDAD

EJEMPLO DE RECETA DE ALMUERZO

MUJERES	 1 palma (3 onzas/85g)	 1 pulgar	 1 puño (3 onzas/57g)	ILIMITADO
	PROTEÍNA	GRASA	CARB	LIBRE
INGREDIENTES	3 oz. (85g) de atún fresco	1 cda. de mayonesa baja en grasa	3 oz. (85g) de pan integral	Sal kosher, pimienta negra y encurtido de eneldo
PORCIÓN INDIVIDUAL	25g	13g	27g	321 Calorías

UTILIZA COMO GUÍA LOS GRÁFICOS DE LAS MANOS Y LAS MEDIDAS DE LOS INGREDIENTES QUE SE MUESTRAN.

HOMBRES	 1 ½ palma (5 onza/142g)	 1 pulgar grande	 2 puños (5 onzas/142g)	ILIMITADO
	PROTEÍNA	GRASA	CARB	LIBRE
INGREDIENTES	5 oz. (142g) de atún fresco	2 cdas. de mayonesa baja en grasa	5 oz. (142g) de pan integral	Sal kosher, pimienta negra y encurtido de eneldo
PORCIÓN INDIVIDUAL	50g	26g	54g	642 Calorías



PAVO CON CHILE EN OLLA DE COCCIÓN LENTA



TIEMPO PREP: 10 min



TIEMPO COCCIÓN: 7h 10 min



TIEMPO TOTAL: 7h 20 min

INGREDIENTES

Pavo picado	½ diente de ajo picado
Aguacate	1 cdita. de orégano seco
Pimiento rojo	1 cdita. de comino molido
Calabacín	½ cdita. de chile en
Cebolla	
Tomates orgánicos	

PREPARACIÓN

1. Pica los pimientos, el calabacín y la cebolla; corta los tomates en dados.
2. En una sartén mediana, cocina el pavo picado hasta que se dore.
3. Coloca los ingredientes restantes y el pavo en una olla de cocción lenta.
4. Cocínalo a alta temperatura durante dos horas y, después, reduce a baja temperatura. Cocínalo durante 4-5 horas.
5. Cubre con el aguacate cortado en dados.

fase
3

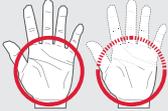
VITALIDAD
A P R O B A D O

FASE VITALIDAD

EJEMPLO DE RECETA DE CENA

MUJERES	 1 palma (3 onzas/85g)	 1 pulgar	 1 puño (3 onzas/57g)	ILIMITADO
	PROTEÍNA	GRASA	CARB	LIBRE
INGREDIENTES	3 oz. (85g) de pavo picado	1 cda. de aguacate	3 oz. (85g) de pimientos, calabacín, cebolla y tomates orgánicos	½ diente de ajo picado 1 cdita. de orégano seco 1 cdita. de comino molido ½ cdita. de chile en polvo
PORCIÓN INDIVIDUAL	15g	8g	10g	184 Calorías

UTILIZA COMO GUÍA LOS GRÁFICOS DE LAS MANOS Y LAS MEDIDAS DE LOS INGREDIENTES QUE SE MUESTRAN.

HOMBRES	 1 ½ palma (5 onza/142 g)	 1 pulgar grande	 2 puños (5 onzas/142 g)	ILIMITADO
	PROTEÍNA	GRASA	CARB	LIBRE
INGREDIENTES	5 oz. (142g) de pavo picado	2 cdas. de aguacate	5 oz. (142g) de pimientos, calabacín, cebolla y tomates orgánicos	½ diente de ajo picado 1 cdita. de orégano seco 1 cdita. de comino molido ½ cdita. de chile en polvo
PORCIÓN INDIVIDUAL	30g	16g	20g	368 Calorías

The logo features the word 'ZEN' in a bold, red, sans-serif font. To its right is a large, stylized number '8' composed of two overlapping circles, with a small 'TM' trademark symbol at the top right. Below 'ZEN' and the '8' is the word 'project' in a lowercase, grey, sans-serif font, followed by another large, stylized number '8' in the same grey color and font style as the one above.

ZENTM
project 8

ZENPROJECT8.COM



©2016 Jeunesse Global Holdings, LLC | Todos los derechos reservados.

Jeunesse es una marca registrada de Jeunesse Global Holdings, LLC.