



GUÍA DIARIA

Por favor, consulte a su profesional de la salud antes de modificar cualquier régimen dietético o de ejercicio.

¡Felicidades por su compra del 24-Día Challenge®!

Miles han disfrutado del éxito de este sistema, y estamos emocionados de que usted tenga la oportunidad de alcanzar los mismos resultados. Para obtener resultados óptimos:

- Siga las sugerencias que figuran en la guía diaria
- Manténgase en contacto con tu entrenador para orientación y apoyo
- Visite el **Entrenador Virtual** para ideas de cómo planear su comida, consejos para entrenadores y ver el día a día del desafío.

El desafío AdvoCare 24-Día Challenge™ App ya está disponible para los usuarios de Android y iOS!





GUÍA DIARIA

En esta guía, se incluyen instrucciones para la complementación, así como sugerencias de alimentos al planear su día. Antes de comenzar, he aquí algunas cosas que le ayudarán a prepararse.

1. **Entender las dos fases.** Los primeros 10 días del desafío son la **Cleanse Phase (Fase Limpiadora)**. Esta fase ayuda a eliminar los desechos, preparándose así para la absorción óptima de nutrientes.* Durante la **Max Phase (Fase Máxima)**, de los días 11 al 24, usted le dará a su cuerpo las mejores herramientas para alcanzar su siguiente objetivo de control de peso.*
2. **Familiarizarse con los productos.** Deles un vistazo a los artículos en su 24-Día Challenge y familiarícese con sus nombres. Compárelos en la [página 4](#) para saber cuáles son los productos de la Cleanse Phase, de la Max Phase o productos complementarios.
3. **Hojee nuestro glosario de alimentos en la página 11.** Vea las selecciones que recomendamos de proteínas, carbohidratos complejos, verduras, bocadillos y otros alimentos para ayudarse a planear su día.
4. **Piense en el consumo de agua y los tamaños de las porciones.** Para más información, vea la [página 5](#).

¡Que comience el Desafío!

* Esta declaración no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Fármacos. Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o prevenir alguna enfermedad.

PRODUCTOS POR FASE

y Productos Complementarios



Productos de la Fase Limpiadora (Cleanse Phase)

- Herbal Cleanse
 - Herbal Cleanse cápsulas
 - ProBiotic Restore™ Ultra
- AdvoCare Fibra
- AdvoCare Spark®
- OmegaPlex®



Productos de la Fase Máxima (Max Phase)

- MNS®
- Batido de Reemplazo de Comida
- AdvoCare Spark®
- OmegaPlex®



Productos Complementarios

- Carb-Ease® Plus
- ThermoPlus®
- Catalyst™
- Batido de Reemplazo de Comida
(Opcional – during Cleanse Phase)

Recomendaciones sobre el agua

Peso (en libras)
dividido
entre **2 =**
onzas of
agua
que debe
consumir al día



1 cup = 8 oz.

Referencia: Visite ChooseMyPlate.gov para ver más sugerencias sobre las opciones y sobre la porción / tamaño de los alimentos.

Recomendaciones sobre la Porción / Tamaño de los alimentos



1 porción de proteínas

@



4 a 6 onzas



1 porción de verduras

@



1 taza de verduras
crudas o cocidas



ó 2 tazas de verduras
de hojas verdes

FASE LIMPIADORA

(CLEANSE PHASE)

Consumo de agua medido en vasos de 8 onzas (marque el círculo por cada uno)

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
30 minutos antes del desayuno	<input type="checkbox"/> AdvoCare Spark® ProBiotic Restore™ Ultra <small>OPCIONAL Catalyst™</small>	<input type="checkbox"/> AdvoCare Spark® ProBiotic Restore™ Ultra <small>OPCIONAL Catalyst™</small>	<input type="checkbox"/> AdvoCare Spark® ProBiotic Restore™ Ultra <small>OPCIONAL Catalyst™</small>	<input type="checkbox"/> AdvoCare Spark® ProBiotic Restore™ Ultra <small>OPCIONAL Catalyst™</small>	<input type="checkbox"/> AdvoCare Spark® ProBiotic Restore™ Ultra <small>OPCIONAL Catalyst™</small>
Desayuno	<input type="checkbox"/> Fibra Agua ■ Proteína ■ Carbohidratos Complejos ■ Fruta – or – Batido de Reemplazo de Comida	<input type="checkbox"/> Fibra Agua ■ Proteína ■ Carbohidratos Complejos ■ Fruta – or – Batido de Reemplazo de Comida	<input type="checkbox"/> Fibra Agua ■ Proteína ■ Carbohidratos Complejos ■ Fruta – or – Batido de Reemplazo de Comida	<input type="checkbox"/> Fibra Agua ■ Proteína ■ Carbohidratos Complejos ■ Fruta – or – Batido de Reemplazo de Comida	<input type="checkbox"/> Fibra Agua ■ Proteína ■ Carbohidratos Complejos ■ Fruta – or – Batido de Reemplazo de Comida
Bocadillo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Almuerzo	<input type="checkbox"/> ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos	<input type="checkbox"/> ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos	<input type="checkbox"/> ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos	<input type="checkbox"/> ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos	<input type="checkbox"/> ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos
30 minutos antes de aperitivo	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL</small> AdvoCare Spark® <small>OPCIONAL</small> Catalyst™	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL</small> AdvoCare Spark® <small>OPCIONAL</small> Catalyst™	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL</small> AdvoCare Spark® <small>OPCIONAL</small> Catalyst™	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL</small> AdvoCare Spark® <small>OPCIONAL</small> Catalyst™	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL</small> AdvoCare Spark® <small>OPCIONAL</small> Catalyst™
Bocadillo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cena	<input type="checkbox"/> OmegaPlex® ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos <i>(si se necesita)</i>	<input type="checkbox"/> OmegaPlex® ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos <i>(si se necesita)</i>	<input type="checkbox"/> OmegaPlex® ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos <i>(si se necesita)</i>	<input type="checkbox"/> OmegaPlex® ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos <i>(si se necesita)</i>	<input type="checkbox"/> OmegaPlex® ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos <i>(si se necesita)</i>
Bocadillo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A la hora de dormir	<input type="checkbox"/> Herbal Cleanse cápsulas <small>OPCIONAL</small> Catalyst™	<input type="checkbox"/> Herbal Cleanse cápsulas <small>OPCIONAL</small> Catalyst™	<input type="checkbox"/> Herbal Cleanse cápsulas <small>OPCIONAL</small> Catalyst™	<input type="checkbox"/> Herbal Cleanse cápsulas <small>OPCIONAL</small> Catalyst™	<input type="checkbox"/> Herbal Cleanse cápsulas <small>OPCIONAL</small> Catalyst™

Actividad Física

Día 1 Actividad
Día 2 Actividad
Día 3 Actividad
Día 4 Actividad
Día 5 Actividad

FASE LIMPIADORA

(CLEANSE PHASE)

Consumo de agua medido en vasos de 8 onzas (marque el círculo por cada uno)

	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
30 minutos antes del desayuno	<input type="checkbox"/> AdvoCare Spark® ProBiotic Restore™ Ultra <small>OPCIONAL Catalyst™</small>	<input type="checkbox"/> AdvoCare Spark® ProBiotic Restore™ Ultra <small>OPCIONAL Catalyst™</small>	<input type="checkbox"/> AdvoCare Spark® ProBiotic Restore™ Ultra <small>OPCIONAL Catalyst™</small>	<input type="checkbox"/> AdvoCare Spark® ProBiotic Restore™ Ultra <small>OPCIONAL Catalyst™</small>	<input type="checkbox"/> AdvoCare Spark® ProBiotic Restore™ Ultra <small>OPCIONAL Catalyst™</small>
Desayuno	<input type="checkbox"/> Fibra Agua ■ Proteína ■ Carbohidratos Complejos ■ Fruta – or – Batido de Reemplazo de Comida	<input type="checkbox"/> Fibra Agua ■ Proteína ■ Carbohidratos Complejos ■ Fruta – or – Batido de Reemplazo de Comida	<input type="checkbox"/> Fibra Agua ■ Proteína ■ Carbohidratos Complejos ■ Fruta – or – Batido de Reemplazo de Comida	<input type="checkbox"/> Fibra Agua ■ Proteína ■ Carbohidratos Complejos ■ Fruta – or – Batido de Reemplazo de Comida	<input type="checkbox"/> Fibra Agua ■ Proteína ■ Carbohidratos Complejos ■ Fruta – or – Batido de Reemplazo de Comida
Bocadillo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Almuerzo	<input type="checkbox"/> ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos	<input type="checkbox"/> ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos	<input type="checkbox"/> ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos	<input type="checkbox"/> ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos	<input type="checkbox"/> ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos
30 minutos antes de aperitivo	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL</small> AdvoCare Spark® <small>OPCIONAL</small> Catalyst™	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL</small> AdvoCare Spark® <small>OPCIONAL</small> Catalyst™	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL</small> AdvoCare Spark® <small>OPCIONAL</small> Catalyst™	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL</small> AdvoCare Spark® <small>OPCIONAL</small> Catalyst™	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL</small> AdvoCare Spark® <small>OPCIONAL</small> Catalyst™
Bocadillo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cena	<input type="checkbox"/> OmegaPlex® ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos <i>(si se necesita)</i>	<input type="checkbox"/> OmegaPlex® ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos <i>(si se necesita)</i>	<input type="checkbox"/> OmegaPlex® ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos <i>(si se necesita)</i>	<input type="checkbox"/> OmegaPlex® ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos <i>(si se necesita)</i>	<input type="checkbox"/> OmegaPlex® ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos <i>(si se necesita)</i>
Bocadillo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A la hora de dormir	<input type="checkbox"/> Herbal Cleanse cápsulas <small>OPCIONAL</small> Catalyst™	<input type="checkbox"/> Herbal Cleanse cápsulas <small>OPCIONAL</small> Catalyst™	<input type="checkbox"/> Herbal Cleanse cápsulas <small>OPCIONAL</small> Catalyst™	<input type="checkbox"/> Herbal Cleanse cápsulas <small>OPCIONAL</small> Catalyst™	<input type="checkbox"/> Herbal Cleanse cápsulas <small>OPCIONAL</small> Catalyst™

Actividad Física

Día 6
	Actividad
Día 7
	Actividad
Día 8
	Actividad
Día 9
	Actividad
Día 10
	Actividad

FASE MÁXIMA

(MAX PHASE)

Consumo de agua medido en vasos de 8 onzas (marque el círculo por cada uno)

	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
30 minutos antes del desayuno	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color AdvoCare Spark® <small>OPCIONAL Catalyst™</small> <small>OPCIONAL ThermoPlus®</small>	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color AdvoCare Spark® <small>OPCIONAL Catalyst™</small> <small>OPCIONAL ThermoPlus®</small>	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color AdvoCare Spark® <small>OPCIONAL Catalyst™</small> <small>OPCIONAL ThermoPlus®</small>	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color AdvoCare Spark® <small>OPCIONAL Catalyst™</small> <small>OPCIONAL ThermoPlus®</small>	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color AdvoCare Spark® <small>OPCIONAL Catalyst™</small> <small>OPCIONAL ThermoPlus®</small>
Desayuno	<input type="checkbox"/> Batido de Reemplazo de Comida	<input type="checkbox"/> Batido de Reemplazo de Comida	<input type="checkbox"/> Batido de Reemplazo de Comida	<input type="checkbox"/> Batido de Reemplazo de Comida	<input type="checkbox"/> Batido de Reemplazo de Comida
Bocadillo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30 minutos antes del almuerzo	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color <small>OPCIONAL Catalyst™</small> <small>OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹</small> <i>(diario una vez al día)</i>	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color <small>OPCIONAL Catalyst™</small> <small>OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹</small> <i>(diario una vez al día)</i>	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color <small>OPCIONAL Catalyst™</small> <small>OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹</small> <i>(diario una vez al día)</i>	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color <small>OPCIONAL Catalyst™</small> <small>OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹</small> <i>(diario una vez al día)</i>	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color <small>OPCIONAL Catalyst™</small> <small>OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹</small> <i>(diario una vez al día)</i>
Almuerzo	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete Blancos (ambos) ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete Blancos (ambos) ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete Blancos (ambos) ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete Blancos (ambos) ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete Blancos (ambos) ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos
Bocadillo	<input type="checkbox"/> AdvoCare Spark® (si se necesita)	<input type="checkbox"/> AdvoCare Spark® (si se necesita)	<input type="checkbox"/> AdvoCare Spark® (si se necesita)	<input type="checkbox"/> AdvoCare Spark® (si se necesita)	<input type="checkbox"/> AdvoCare Spark® (si se necesita)
Inmediatamente antes de la cena	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹</small> <i>(diario una vez al día)</i>	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹</small> <i>(diario una vez al día)</i>	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹</small> <i>(diario una vez al día)</i>	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹</small> <i>(diario una vez al día)</i>	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹</small> <i>(diario una vez al día)</i>
Cena	<input type="checkbox"/> OmegaPlex® ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos <i>(si se necesita)</i>	<input type="checkbox"/> OmegaPlex® ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos <i>(si se necesita)</i>	<input type="checkbox"/> OmegaPlex® ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos <i>(si se necesita)</i>	<input type="checkbox"/> OmegaPlex® ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos <i>(si se necesita)</i>	<input type="checkbox"/> OmegaPlex® ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos <i>(si se necesita)</i>
Bocadillo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A la hora de dormir	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL Catalyst™</small>	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL Catalyst™</small>	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL Catalyst™</small>	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL Catalyst™</small>	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL Catalyst™</small>

¹Tómese el Carb-Ease® Plus una vez al día inmediatamente antes de su comida más grande que contenga almidón.

Actividad Física

Día 11 _____
Actividad

Día 12 _____
Actividad

Día 13 _____
Actividad

Día 14 _____
Actividad

Día 15 _____
Actividad

FASE MÁXIMA

(MAX PHASE)

Consumo de agua medido en vasos de 8 onzas (marque el círculo por cada uno)

	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
30 minutos antes del desayuno	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color AdvoCare Spark® <small>OPCIONAL Catalyst™</small> <small>OPCIONAL ThermoPlus®</small>	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color AdvoCare Spark® <small>OPCIONAL Catalyst™</small> <small>OPCIONAL ThermoPlus®</small>	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color AdvoCare Spark® <small>OPCIONAL Catalyst™</small> <small>OPCIONAL ThermoPlus®</small>	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color AdvoCare Spark® <small>OPCIONAL Catalyst™</small> <small>OPCIONAL ThermoPlus®</small>	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color AdvoCare Spark® <small>OPCIONAL Catalyst™</small> <small>OPCIONAL ThermoPlus®</small>
Desayuno	<input type="checkbox"/> Batido de Reemplazo de Comida	<input type="checkbox"/> Batido de Reemplazo de Comida	<input type="checkbox"/> Batido de Reemplazo de Comida	<input type="checkbox"/> Batido de Reemplazo de Comida	<input type="checkbox"/> Batido de Reemplazo de Comida
Bocadillo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30 minutos antes del almuerzo	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color <small>OPCIONAL Catalyst™</small> <small>OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹</small> <i>(diario una vez al día)</i>	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color <small>OPCIONAL Catalyst™</small> <small>OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹</small> <i>(diario una vez al día)</i>	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color <small>OPCIONAL Catalyst™</small> <small>OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹</small> <i>(diario una vez al día)</i>	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color <small>OPCIONAL Catalyst™</small> <small>OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹</small> <i>(diario una vez al día)</i>	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color <small>OPCIONAL Catalyst™</small> <small>OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹</small> <i>(diario una vez al día)</i>
Almuerzo	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete Blancos (ambos) ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete Blancos (ambos) ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete Blancos (ambos) ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete Blancos (ambos) ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete Blancos (ambos) ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos
Bocadillo	<input type="checkbox"/> AdvoCare Spark® (si se necesita)	<input type="checkbox"/> AdvoCare Spark® (si se necesita)	<input type="checkbox"/> AdvoCare Spark® (si se necesita)	<input type="checkbox"/> AdvoCare Spark® (si se necesita)	<input type="checkbox"/> AdvoCare Spark® (si se necesita)
Inmediatamente antes de la cena	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹</small> <i>(diario una vez al día)</i>	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹</small> <i>(diario una vez al día)</i>	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹</small> <i>(diario una vez al día)</i>	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹</small> <i>(diario una vez al día)</i>	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹</small> <i>(diario una vez al día)</i>
Cena	<input type="checkbox"/> OmegaPlex® ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos <i>(si se necesita)</i>	<input type="checkbox"/> OmegaPlex® ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos <i>(si se necesita)</i>	<input type="checkbox"/> OmegaPlex® ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos <i>(si se necesita)</i>	<input type="checkbox"/> OmegaPlex® ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos <i>(si se necesita)</i>	<input type="checkbox"/> OmegaPlex® ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos <i>(si se necesita)</i>
Bocadillo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A la hora de dormir	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL Catalyst™</small>	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL Catalyst™</small>	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL Catalyst™</small>	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL Catalyst™</small>	<input type="checkbox"/> <small>OPCIONAL Catalyst™</small>

¹Tómese el Carb-Ease® Plus una vez al día inmediatamente antes de su comida más grande que contenga almidón.

Actividad Física

Día 16
Actividad

Día 17
Actividad

Día 18
Actividad

Día 19
Actividad

Día 20
Actividad

FASE MÁXIMA

(MAX PHASE)

Consumo de agua medido en vasos de 8 onzas (marque el círculo por cada uno)

	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
30 minutos antes del desayuno	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color AdvoCare Spark® OPCIONAL Catalyst™ OPCIONAL ThermoPlus®	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color AdvoCare Spark® OPCIONAL Catalyst™ OPCIONAL ThermoPlus®	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color AdvoCare Spark® OPCIONAL Catalyst™ OPCIONAL ThermoPlus®	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color AdvoCare Spark® OPCIONAL Catalyst™ OPCIONAL ThermoPlus®
Desayuno	<input type="checkbox"/> Batido de Reemplazo de Comida	<input type="checkbox"/> Batido de Reemplazo de Comida	<input type="checkbox"/> Batido de Reemplazo de Comida	<input type="checkbox"/> Batido de Reemplazo de Comida
Bocadillo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30 minutos antes del almuerzo	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color OPCIONAL Catalyst™ OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹ (diario una vez al día)	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color OPCIONAL Catalyst™ OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹ (diario una vez al día)	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color OPCIONAL Catalyst™ OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹ (diario una vez al día)	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete de Color OPCIONAL Catalyst™ OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹ (diario una vez al día)
Almuerzo	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete Blancos (ambos) ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete Blancos (ambos) ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete Blancos (ambos) ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos	<input type="checkbox"/> MNS® Paquete Blancos (ambos) ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos
Bocadillo	<input type="checkbox"/> AdvoCare Spark® (si se necesita)	<input type="checkbox"/> AdvoCare Spark® (si se necesita)	<input type="checkbox"/> AdvoCare Spark® (si se necesita)	<input type="checkbox"/> AdvoCare Spark® (si se necesita)
Inmediatamente antes de la cena	<input type="checkbox"/> OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹ (diario una vez al día)	<input type="checkbox"/> OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹ (diario una vez al día)	<input type="checkbox"/> OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹ (diario una vez al día)	<input type="checkbox"/> OPCIONAL Carb-Ease® Plus¹ (diario una vez al día)
Cena	<input type="checkbox"/> OmegaPlex® ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos (si se necesita)	<input type="checkbox"/> OmegaPlex® ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos (si se necesita)	<input type="checkbox"/> OmegaPlex® ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos (si se necesita)	<input type="checkbox"/> OmegaPlex® ■ Proteína ■ Vegetables ■ Carbohidratos Complejos (si se necesita)
Bocadillo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A la hora de dormir	<input type="checkbox"/> OPCIONAL Catalyst™	<input type="checkbox"/> OPCIONAL Catalyst™	<input type="checkbox"/> OPCIONAL Catalyst™	<input type="checkbox"/> OPCIONAL Catalyst™

¹ Tómese el Carb-Ease® Plus una vez al día inmediatamente antes de su comida más grande que contenga almidón.

Actividad Física

Día 21
Actividad

Día 22
Actividad

Día 23
Actividad

Día 24
Actividad

FOOD SUGGESTIONS

Estas sugerencias de alimentos son sólo una **guía** y no una lista definitiva de lo que se puede y no se puede consumir durante el 24-Day Challenge. Como siempre, consulte a su doctor antes de modificar cualquier régimen dietético o de ejercicio.

Proteínas

- **Muscle Gain™**
- **Pro 20™**
- Pechuga de pollo
- Huevos
- Animales de caza (bisonte, búfalo, alce, etc.)
- Carne molida de res o de pavo (≥93% magra)
- Pescado magro (tilapia, huachinango, bacalao, etc.)
- Salmón
- Tofu
- Atún (fresco o empacado en agua)
- Pechuga de pavo

Verduras

(Ligeramente cocidas, a la parrilla, al vapor o crudas)

- Espárragos
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Coliflor
- Apio
- Pepino
- Verduras de hojas verdes (espinacas, col rizada, acelga, col, etc.)
- Berenjena
- Judías verdes
- Cebolla
- Chile ancho
- Lechugas (mezcla de primavera, romana, etc.)
- Jitomate
- Zucchini / Chayote

Carbohidratos Complejos

- Frijoles
- Lentejas
- Avena
- Quinoa
- Papas (patatas) (cualquier variedad)
- Cereales integrales (arroz, pasta o pan)

Limitar o Evitar

- Refrescos (incluyendo los dietéticos)
- Bebidas alcohólicas
- Salsas cremosas
- Aderezos de ensalada con muchas calorías
- Azúcar
- Caramelos
- Alimentos fritos
- Alimentos procesados
- Harina blanca
- Aceites parcialmente hidrogenados

Bocadillos/Otros

Ideas de bocadillos incluyen productos AdvoCare, grasas saludables, frutas y otros bocadillos de la lista de sugerencias de alimentos. Considere también una 1/2 porción de proteínas o vegetales.

Grasas Saludables (con moderación)

- Aguacate
- Crema de nuez (sin adición de azúcar, aceite o sal)
- Nueces y semillas (crudas o asadas – sin adición de azúcar, aceite o sal)
- Aceite (extra virgen de oliva, canola, girasol, cártamo, linaza, coco, nuez de macadamia, semillas de uva, etc.)

Fruta

- Manzana
- Plátano
- Bayas (fresas, moras, frambuesas, arándanos, etc.)
- Melón
- Frutas cítricas (naranja, mandarina, toronja, etc.)
- Verduras (ligeramente cocidas, a la parrilla, al vapor o crudas)
- Uvas
- Kiwi
- Mango
- Melón de agua
- Pera
- Piña

Lechería (en moderación)

- Yogur natural (bajo en grasa o sin grasa)
- Queso bajo en grasa
- Leche (descremada o baja en grasa)

Otro Bocadillos

- **AdvoBar®**
- **Muscle Gain™**
- **Pro 20®**
- Edamame
- Hummus

Los artículos en esta página son meramente sugerencia y no abarcan todas las opciones de alimentos que se pueden consumir durante el 24 Day Challenge. Use su mejor juicio y si usted tiene alguna pregunta póngase en contacto con tu entrenador AdvoCare.

NOTES

Mi Entrenador AdvoCare (My AdvoCare Coach)

Nombre del Entrenador (Coach Name)

Correo Electrónico (E-Mail)

Mi Información AdvoCare (My AdvoCare Information)

Mi identificación de Distribuidor (My Distributor ID)

Apoyo al Distribuidor AdvoCare: 800-542-4800

Por favor, consulte a su profesional de la salud antes de modificar cualquier régimen dietético o de ejercicio.

[Para más información, haz clic aquí](#)



S1210/04 0515