



RETO DETOX 2019 – ESAB

RETO DETOX 30 DÍAS

DESINTOXICA A TU CUERPO.

¿ EN QUE CONSISTE ?

En fomentar una cultura de hábitos saludables por medio de la alimentación en donde tu empresa ESAB te proporcionamos el beneficio de brindarte atención personalizada por Médico y Nutriólogo para mejorar tu salud física, psicológica y mental.

OBJETIVO

- Desintoxicar al organismo por malos hábitos alimenticios
- Fomentar cambios saludables en el estilo de vida
- Motivarte a que seas una mejor versión de ti

REQUISITOS PARA INICIAR RETO

- Ganas de cambiar tu estilo de vida
- Compromiso y apego estricto al plan nutricional que se proporcionara en tus horarios de trabajo y fuera de ellos
- Ser seleccionado para participar en el reto

DINÁMICA PARA SELECCIÓN

- Campaña para personal de ESAB (Turno matutino)
- Se seleccionaran 10 personas por cada grupo (turnos de comida)
- Se registrarán todos los candidatos interesados en participar en el reto y en ese momento se colocaran sus nombres en una urna el día _____ hasta las _____ a esa hora se seleccionara de cada caja 10 personas que serán las participantes en el reto
- Se publicaran en periódico mural las listas de personas ganadoras de la primera etapa del reto Detox 2019
- De manera personalizada se les brindara la información y seguimiento del reto.

EJEMPLO DE PLATILLOS















EJEMPLO DE MENÚ Y RESULTADOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Jugo multivitamínico (1 lt)	Omelet con espinaca y queso light	Hotcake de avena	Jugo antioxidante (1 lt)	Chayote a la mexicana
COMPLEMENTOS	Galletas de avena	Tortillas de maíz y fruta	Miel de abeja y fruta	Panecillos con queso cottage	Tortillas de maíz y queso
COMIDA	Pechuga de pollo en salsa de champiñones	Pescado marinado	Ensalada especial con pechuga de pollo	Hamburguesa de atún	Fajitas de res
COMPLEMENTOS	Ensalada y puré de papa	Verduras al vapor y tostadas horneadas	Crotones y vinagreta	Ensalada de verduras	Arroz y verduras a la plancha
CENA	-	-	-	-	-

RECOMENDACIONES GENERALES

- Tomar té's calientes en el día
- No pasar más de 4 horas sin comer
- Realizar 1 hora 30 minutos mínimos de ejercicio al día
- Tomar té verde caliente con limón
- Bebidas libres; Café Negro, Agua, Limonada, agua de pepino y Jamaica sin azúcar
- Añadir una cucharada de chía a sus jugos y licuados
- Masticar cada bocado de comida mínimo 25 veces
- Tomar agua 2 litros al día
- Tomar un vaso de agua tibia en ayunas con 1 limón
- Libre al día 4 cucharaditas de aceite de oliva
- 3 cucharaditas de azúcar o miel de abeja
- $\frac{1}{4}$ de pieza de aguacate equivale a una cucharada de aceite

EJEMPLO DE RESULTADOS



Skeletal Muscle	10.8%	Skeletal Muscle	10.1%
Water	59.6%	Water	46.4%
Protein	15.8%	Protein	10.2%
Visceral Fat	19	Visceral Fat	17
Bone Mass	3.1%	Bone Mass	3.2%



Protein	15.8%	Protein	10.1%
Visceral Fat	18	Visceral Fat	17
Bone Mass	3.1%	Bone Mass	3.2%
BMR	1814	BMR	1603
Body Age	47	Body Age	46