

**YES!
YOU!
CAN!**™

DIET PLAN

by Alejandro Chabán



La Manera

**FÁCIL, DIVERTIDA
& SALUDABLE**

de Alcanzar Tu Peso Ideal

Cambia tu vida. Luce y siéntete espectacular por dentro y por fuera.

¡Puedes Bajar de 5 a 25 Libras en Tan Sólo Semanas!

**YES!
YOU!
CAN!**
DIET PLAN
by Alejandro Chabán

www.YesYouCanDietPlan.com

Para más información llame al 1.888.988.5515

El YES YOU CAN!™ DIET PLAN de Alejandro Chabán te ayudará a transformar tu vida con 4 componentes esenciales:

La Alimentación, la Salud Emocional, el Movimiento y los Suplementos Naturales

En tan sólo semanas puedes bajar de 5 a 25 libras

¡Bienvenido a la familia de **Yes You Can!™ Diet Plan!** Esta es la solución fácil, divertida y saludable de transformar tu vida para siempre. Basándose en su experiencia personal, el popular actor, exitoso escritor y motivador Alejandro Chabán creó este plan para compartir contigo el secreto que le ayudó a bajar 160 libras, vencer la bulimia y la anorexia. Más importante aún, él pudo convertir esta fórmula en un estilo de vida *permanente* y asegura que *“Gracias a esta receta, durante estos últimos 10 años he podido ser un hombre saludable, feliz y pleno. He podido realizar algunos de mis más grandes sueños”*.

Luego de un largo proceso de investigación, ensayo y error, Alejandro Chabán, junto a un excelente grupo de expertos, finalmente logró convertir su experiencia de transformación en una solución fácil y un estilo de vida que cualquier persona puede seguir. Certificado por un dietista licenciado, este sencillo plan de 30 días **permite cualquier tipo de comida**, incluyendo grasas y carbohidratos, pero invita a comerlos con moderación. Además, seguir el **Yes You Can!™ Diet Plan de Alejandro Chabán** también puede ayudarte a reducir el riesgo de padecer ciertas enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon y próstata, diabetes y Alzheimer, entre otras.

QUIERES:

- ✓ ¿Disfrutar de un estilo de vida más saludable y sentirte sensacional?
- ✓ ¿Cumplir con tu meta de ponerte en forma?
- ✓ ¿Ponerte ese hermoso vestido con el que siempre has soñado?
- ✓ ¿Lucir unos abdominales que serán la envidia de todos?

Ahora, YES YOU CAN!

¡Sí, tú también puedes sentirte espectacular, feliz y sexy por dentro y por fuera!

No necesitas contar puntos, calorías, ni tener que pesar comida; tampoco hay que comprar alimentos costosos o mantenerte alejado de tus comidas favoritas.

¡Simple, divertido y económico, el **Yes You Can!™ Diet Plan de Alejandro Chabán** es para todos!



Siguiendo el **Yes You Can!™ Diet Plan de Alejandro Chabán** por 30 días, transformarás tu vida y lograrás mantenerte saludable, luciendo y sintiéndote espectacular. Es facilito:

1 NUTRICIÓN

Sigue el Plan de Nutrición:

Nuestro cuerpo es el resultado de lo que comemos. El 70% de cómo nos vemos se basa en nuestra alimentación. Con el **Yes You Can!™ Diet Plan de Alejandro Chabán** adelgazarás *¡comiendo de todo!* Por primera vez sentirás que no estás haciendo "dieta" sino más bien, estarás modificando los hábitos de **CUÁNDO**, **CUÁNTO** y **QUÉ COMER**, complementando tus esfuerzos con **SUPLEMENTOS NATURALES**.



¿CUÁNDO COMER?

¡Come más, para quemar más calorías! Para poder bajar de peso debes acelerar tu metabolismo comiendo por lo menos 5 veces al día. Realiza tres comidas principales: Desayuno, Almuerzo, Cena y Meriendas entre ellas.



¿CUÁNTO COMER?

Este plan te brinda una herramienta que es tan simple como la palma de tu mano para medir las porciones apropiadas para cada alimento. ¡No tienes que contar onzas ni gramos! El **Yes You Can!™ Diet Plan** te dice cuanto debes comer para sentirte satisfecho.



¿QUÉ COMER?

¡Puedes consumir todas tus comidas favoritas! El **Yes You Can!™ Diet Plan** incluye carbohidratos, proteínas, grasas saludables, vegetales y leche. La clave está en aprender a combinar las comidas y tener los suplementos nutricionales apropiados que apoyen y complementen tus esfuerzos.



SUPLEMENTOS NATURALES

Hechos con ingredientes 100% naturales, los suplementos **Yes You Can!™ Diet Plan** son para gente como tú que quiere ampliar sus esfuerzos y ver resultados en un corto periodo de tiempo. Éstos incluyen 4 pastillas de dieta y 4 sabores de deliciosos batidos de proteína que pueden llevarse "on-the-go" (portátiles).

¿CUÁNDO COMER?

Guía De Comidas y Alimentos Sugeridos



DESAYUNO	MERIENDA	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
----------	----------	----------	----------	------

<p>1 PROTEÍNA</p> <p>+</p> <p>1 CARBOHIDRATO</p> <p>+</p> <p>1 VEGETAL</p> <p>+</p> <p>LECHE O YOGURT (opcional)</p> <p>+</p> <p>PASTILLAS DE DIETA</p>	<p>1 BATIDO DE PROTEÍNA YES YOU CAN!™ DIET PLAN</p> <p>○</p> <p>1 PROTEÍNA</p> <p>+</p> <p>1 VEGETAL</p> <p>○</p> <p>NUECES Y SEMILLAS</p>	<p>1 PROTEÍNA</p> <p>+</p> <p>1 CARBOHIDRATO</p> <p>+</p> <p>2 VEGETALES</p> <p>+</p> <p>1 GRASA SALUDABLE</p>	<p>1 BATIDO DE PROTEÍNA YES YOU CAN!™ DIET PLAN</p> <p>○</p> <p>1 PROTEÍNA</p> <p>+</p> <p>1 VEGETAL</p> <p>○</p> <p>NUECES Y SEMILLAS</p>	<p>1 PROTEÍNA</p> <p>+</p> <p>1 VEGETAL</p> <p>+</p> <p>1 GRASA SALUDABLE</p> <p>NO CARBOHIDRATOS</p>
--	---	--	---	--



¿CUÁNTO COMER?

Porciones:

Sólo debes escoger la porción que funcione mejor para tí, dependiendo del tipo de comida, sin tener que preocuparte de los números. ¡Consumir el tamaño y las porciones apropiadas es esencial para que tengas éxito!

Para saber qué cantidad de **PROTEÍNA*** debes comer, puedes medirlas con:

El tamaño de la palma de tu mano = 3oz.



Para saber qué cantidad de **CARBOHIDRATOS*** debes comer, puedes medirlos con:

El puño de tu mano = 1 Taza ○ Tu mano abierta = 1 Rebanada



Para saber qué cantidad de **VEGETALES** debes comer, puedes medirlos con:

El puño de tu mano = 1 Taza



O, para saber cuanta **LECHE** debes tomar, puedes medirla con:

La medida entre tu pulgar y dedo meñique = 1 vaso de 8oz.



Para decidir la cantidad de **GRASA SALUDABLE** que debes comer, puedes medirla con:

El tamaño de tu dedo pulgar = 1 Cucharada



Para saber qué cantidad de **NUECES O SEMILLAS** debes comer, puedes medirlas con:

El tamaño de la palma de tu mano = 3oz.



* Los carbohidratos y proteínas deben medirse después de estar cocinados.

¿QUÉ COMER?

La Guía de Colores:

Usando la simple guía que todos aprendimos desde niños, es tan sencillo como seguir el significado de los colores, tal y como se interpretan los semáforos:



Los alimentos en la **Columna VERDE (ADELANTE)** son aquellos que puedes comer tan frecuentemente como quieras, pero no te olvides de utilizar la porción correcta. Este tipo de comida te hará sentirte fuerte y *lleno de energía*, te ayudará a concentrarte mejor y a estar de buen humor, sin ansiedad. Alimentos en esta categoría pueden ser *siempre parte de tu menú*:

- Proveen nutrientes que te ayudarán a sentirte bien y con energía
- Las frutas y los vegetales te proveen fibra, la cual te ayuda a sentirte satisfecho y promueve la pérdida de peso
- El pollo, el pescado y la carne te proveen proteína que te ayuda a quemar grasa y nutrirte
- Para los que quieran desarrollar sus músculos, la proteína les puede ayudar a alcanzar sus metas, cuando el consumo de proteína es combinado con ejercicios designados para esto
- Alimentos como el salmón, las nueces o el aceite de semilla de lino, entre otros, contienen Omega 3, el cual ayuda en la concentración
- El pan, cereal, pasta y arroz integral, son carbohidratos complejos que sirven como la gasolina que ayuda a que tu cuerpo se mantenga activo todo el día, brindándote energía para trabajar, estudiar y divertirse

Los alimentos en la **Columna AMARILLA (PRECAUCIÓN)** son aquellos que debes consumir con menos frecuencia, en comparación con los alimentos en la columna verde. Este tipo de comida te hará sentir perezoso y bajará tu nivel de energía después de comer. Alimentos en esta categoría se deben consumir *ocasionalmente*.

- Contienen más grasa y sal que los artículos en la columna verde
- Está bien comerlos de vez en cuando, pero no debes comer demasiados de estos
- Ejemplos de estos alimentos son el jamón, el queso crema y el arroz blanco

Los alimentos en la **Columna ROJA (DETENTE)** son aquellos que debes de DEJAR de comer o DETENERTE A PENSAR cómo el consumir éstos afectará tu meta de llegar a tu peso ideal. Este tipo de comida provee poco beneficio a tu salud, te hará sentir muy lleno después de comerlas y no tendrás deseos de comer otro tipo de comida más nutritiva, tales como los alimentos en la columna verde. Los alimentos en esta columna deben ser más *restringidos y limitados*.

- No son los mejores alimentos para tener en nuestra alacena o nevera, pero a veces son exactamente lo que necesitamos para matar un "antojito"
- Puedes comer artículos de esta columna, siempre y cuando no abuses y los comas en moderación
- Recuerda que esta comida puede confundirte – puede ser que se vea y sepa deliciosa, pero ¡es muy dañina para tu cuerpo y tu proceso!

PROTEÍNA

PORCIONES:

El tamaño de la palma de tu mano = 3oz.



- Puedes sustituir cualquier porción de proteína con un Batido de Proteína **Yes You Can!™ Diet Plan**
- En vez de freír, opta por hornear, rostizar, asar, hervir o cocinar al vapor

**YES!
YOU
CAN!**
DIET PLAN

by Alejandro Chabán

¡ADELANTE!

Puedes consumirlos con frecuencia

Almejas
Atún (en agua)
Atún en filete
Camarón
Cangrejo
Carne de búfalo
Carne molida (90% sin grasa)
Claras de huevo (de 3-5 huevos)
Codorniz (sin piel)
Conejo
Cordero
Costillas al horno de res o cerdo
Hamburguesa vegetariana
Imitación de mariscos
Jamón (desgrasado)
Jamón de pavo
Langostas
Lomo de carne o puerco
Medallones de lomo
Mejillones
Ostras
Pato seco (sin piel)
Pavo (desgrasado)
Pavo molido (desgrasado)
Pescado dorado, pargo, mahi-mahi
Pollo desgrasado (sin piel)

BATIDO DE PROTEÍNA YES YOU CAN! DIET PLAN

Pulpo
Puerco desgrasado, chuletas
Rabadillo
Salmón ahumado o curado
Sardinas (en agua)
Sashimi
Ternera
Tilapia
Tocineta canadiense
Tofu light
Trucha
Venado



¡PRECAUCIÓN!

Puedes consumirlos de vez en cuando

Atún (en aceite)
Bistec (80% desgrasado)
Carne molida (85% sin grasa)
Chuletas de puerco
Deditos de pollo empanizados al horno
Hígado
Huevos
Jamón (regular)
Lengua
Víceras (corazón, hígado, riñón, etc.)
Pavo molido (regular)
Pavo (regular)
Pollo asado (con piel)
Salchicha de pavo
Sardinas (en aceite)
Ternera sin empanizar
Tocineta de pavo
Tofú

¡DETENTE!

Piensa como estos alimentos pueden retrasar tu meta de lograr tu peso ideal.

Carne desecada
Carne molida (regular)
Chinchurria
Chorizos
Costillas - Fritas o BBQ
Deditos de pollo empanizados fritos
Milanesa empanizada de carne, pollo o pescado
Perro caliente
Pescado frito (cualquier tipo)
Pollo frito
Salchichas
Tocineta

CARBOHIDRATOS

PORCIONES:

***RECUERDA:** Sólo puedes comer **1 carbohidrato** a la vez, no debes mezclarlos. Solamente puedes mezclar las frutas.

El puño de tu mano = 1 Taza



O

Tu mano abierta = 1 rebanada



- Opta por granos integrales tan frecuente como sea posible
- El tamaño de las porciones depende del alimento que se esté comiendo. Ej: Mide los granos con la mano cerrada, pero rebanadas con una mano abierta
- Las medidas de las porciones son para carbohidratos ya cocinados

**YES!
YOU!
CAN!**
DIET PLAN

by Alejandro Chabán

¡ADELANTE!

Puedes consumirlos con frecuencia

Avena (regular)
Arepa al horno (sin mantequilla)
Arepa de maíz al horno (sin mantequilla)
Arroz integral
Baguette integral
Batata / papa dulce al horno
Casabe
Cuscús
English muffin integral
Fécula de maíz
Fideos
Granola (baja en grasa, sin azúcar)
Jícama
Malanga
Palomitas de maíz (sin mantequilla)
Pan árabe integral
Pan de centeno
Pan francés integral
Pan pita integral
Panqueca de avena (con sirope, sin azúcar)
Papa al horno o al vapor
Pasta integral
Plátano horneado o hervido
Quinoa
Sopa de pasta (fresca)
Sushi con arroz integral
Tortilla de maíz
Trigo cocinado
Vegetales mixtos con maíz
Waffle integral (con sirope sin azúcar)
Yuca hervida o al horno (sin salsa)

¡PRECAUCIÓN!

Puedes consumirlos de vez en cuando

Arroz
Bagel
Baguette
Biscuit
Cereal (sin azúcar)
Chocolate oscuro
English muffin
Galleta de arroz
Granola (regular)
Helado de yogurt (bajo en grasa)
Miel (2 cucharadas)
Muesli
Palito de pan (sin manteca vegetal)
Pan árabe
Pan blanco
Pan de chapata
Pan de naan
Pan de perro caliente o hamburguesa
Pan francés
Pan italiano
Pan pita
Pasta
Pretzels en bolsa (sin sal)
Pure de papa (sin mantequilla)
Sopa de pasta (en lata)
Sushi con arroz blanco
Tortilla de nopal
Tortilla de harina
Tostada francesa (con clara de huevo y leche sin grasa)
Yuca hervida (con mojo)

¡DETENTE!

Piensa como estos alimentos pueden retrasar tu meta de lograr tu peso ideal.

Arepa frita
Bebidas energéticas
Cereal (con azúcar)
Chocolate
Croissants
Donas / doughnuts
Dulces / caramelos
Dulces de panadería
Empanada
Focaccia
Galletas
Galleta de soda
Helado
Jugos sintéticos
Mariquitas o plátanos frito
Merengue
Muffins
Palito de pan (con mantequilla o aceite)
Palomitas de maíz (con mantequilla)
Pan cubano (con mantequilla)
Pan de ajo
Pan de banano y nueces
Pan de bono
Pan de maíz
Pan frito
Panecillo dulce
Panettone
Panqueca (con sirope)
Papas fritas
Papitas / chips
Pasteles / bizcochos / cake
Pastelitos
Pie
Pizza
Plátano maduro frito
Pretzels
Soda
Sushi con arroz blanco, queso crema y frito / tempura
Yuca frita

CARBOHIDRATOS

PORCIONES:

El puño de tu mano = 1 Taza



**YES!
YOU
CAN!**
DIET PLAN

by Alejandro Chabán

GO!

Can be consumed more often

Granos

Chícharos
Chícharos verdes
Frijoles
Frijoles rojos
Frijoles negros
Gandúles
Garbanzos
Judías o Judías Blancas
Lentejas
Maíz o Maíz molido

Frutas

Albaricoque fresco
Blueberries
Durazno
Frambuesa
Fresas
Lechoza / Papaya
Lima / Limón
Manzana fresca
Melocotón
Melón
Mermelada de fruta (sin azúcar)
Mora
Sandía
Toronja

CAUTION!

Can be consumed sporadically

Granos

Frijoles refritos (sin grasa)

Frutas

Agua de coco
Ciruela
Coco (fresco)
Frutas secas (sin azúcar)
Guayaba
Higo
Jugo de frutas naturales
Kiwi
Naranja
Nectarina
Pera
Piña
Tamarindo

STOP!

Think about how indulging in these affect your goal of reaching your ideal weight

Granos

Frijoles refritos

Frutas

Agua de horchata
Banana
Caña de azúcar
Cereza
Ciruelas pasas
Coco (seco)
Coctel de frutas
Dulces / pastas / mermelada
Frutas congeladas (con azúcar)
Frutas secas
Frutas en almibar
Granada
Guanabana
Helado de frutas
Higos
Jugos de fruta
Lychee
Mandarina
Mango
Mermelada de fruta (con azúcar)
Níspero
Pasas
Uvas

VEGETALES

PORCIONES:

El puño de tu mano = 1 Taza



**YES!
YOU!
CAN!**
DIET PLAN

by Alejandro Chabán

¡ADELANTE!

Puedes consumirlos con frecuencia

Acelga
Ajo
Alcachofa
Apio
Arúgula
Berenjena
Berros de agua
Brécol / brócoli
Calabacín
Castañas de agua
Cebolla
Cebollín
Cilantro
Champiñones
Chiles
Col rizada
Cohombro / pepino
Endivias
Espárrago
Espinaca
Frijoles verdes
Habichuelas tiernas
Hojas verdes mixtas
Hongos
Jugo de tomate (sin azúcar)
Lechuga (cualquier tipo)
Nabo
Pepinos
Perejil
Chiles (cualquier tipo)
Pimentón
Puerros
Rábano
Radiquio
Tomate

¡PRECAUCIÓN!

Puedes consumirlos de vez en cuando

Brotes de bambú
Calabaza
Chayote
Col de bruselas
Coliflor
Ensalada de repollo baja en grasa
Nopal
Palmitos
Repollo
Tomate en lata
Vegetales en lata (sin maíz, ni chícharos)

¡DETENTE!

Piensa como estos alimentos pueden retrasar tu meta de lograr tu peso ideal.

Ensalada de papa
Ensalada de repollo
Ensalada rusa
Remolacha
Sauerkraut
Todas las ensaladas
(con aderezo incluido)
Vegetales (en lata con
maíz y chícharos)
Zanahoria

LECHE + YOGURT*

PORCIONES:

La medida entre tu pulgar y dedo meñique = 1 vaso de 8oz.



* Opcional

¡ADELANTE!

Puedes consumirlos con frecuencia

Café latte (sin grasa)
Leche 1% desgrasada
Leche de almendra
Leche de soya (sin grasa)
Yogurt desgrasado (sin azúcar)
Yogurt griego sin grasa (la mitad de la porción)

¡PRECAUCIÓN!

Puedes consumirlos de vez en cuando

Café latte
Frapuccino light
Leche 2%
Leche de chocolate (baja en grasa)
Leche de soya (regular)
Leche evaporada (baja en grasa)
Pudín bajo en grasa (sin azúcar)
Yogurt griego (light)
Yogurt griego (la mitad de la porción)

¡DETENTE!

Piensa como estos alimentos pueden retrasar tu meta de lograr tu peso ideal.

Café con leche y azúcar
Café mocha
Chocolate caliente
Frapuccino
Leche completa
Leche condensada
Leche de chocolate
Leche de huevo
Leche evaporada

PORCIONES:

El tamaño de tu pulgar = 1 Cucharada



PORCIONES:

El tamaño de la palma de tu mano = 3oz.



**YES!
YOU
CAN!**
DIET PLAN

by Alejandro Chabán

¡ADELANTE!

Puedes consumirlos con frecuencia

- Aceite de canola
- Aceite de maíz
- Aceite de maní
- Aceite de oliva
- Aceite de semilla de lino
- Aceite de soya
- Aguacate
- Crema agria (desgrasada)
- Mantequilla de almendra
- Mantequilla de maní
- Requesón bajo en grasa (cottage cheese)
- Vinagretas

- Ajonjolí
- Almendras
- Marañón
- Avellana
- Maní (sin sal)
- Nueces mixtas
- Nuez de pecana
- Pistachos
- Semillas de calabaza
- Semillas de girasol
- Semillas de lino
- Wasabe peas

¡PRECAUCIÓN!

Puedes consumirlos de vez en cuando

- Aderezo de ensalada bajo en grasa
- Crema agria
- Hummus
- Mantequilla (baja en grasa)
- Margarina (baja en grasa)
- Mayonesa (baja en grasa)
- Queso amarillo
- Queso americano
- Queso blanco
- Queso crema bajo en grasa
- Queso fresco
- Queso mozzarella
- Queso parmesano
- Requesón (cottage cheese)
- Tahini o crema de ajonjolí

- Maní (con sal)

¡DETENTE!

Piensa como estos alimentos pueden retrasar tu meta de lograr tu peso ideal.

- Aceite de coco
- Aceite de palma
- Aderezo de ensalada regular
- Crema (50% leche, 50% crema)
- Crema entera
- Leche de coco
- Manteca de cerdo
- Manteca sólida
- Mantequilla
- Mayonesa (regular)
- Queso azul
- Queso brie
- Queso cheddar
- Queso crema
- Queso gouda
- Tocineta

- Nuez del Brasil
- Nueces rostizadas con miel
- Nueces de macadamia

CÓMELOS CUANDO QUIERAS

✓ Generales

Gelatina sin azúcar
Sustitutos de azúcar (Splenda, Equal, Stevia)
Chicle sin azúcar

✓ Condimentos

Gengibre, jugo de limón, mostaza, salsa de soya baja en sodio, salsa fresca, salsa verde, vinagre de sidra de manzana, vinagre

✓ Bebidas

Agua, agua carbonatada, agua con gas, agua con sabores sin azúcar, agua mineral, café negro sin azúcar, sodas sin azúcar, tes sin azúcar

✓ Caldos

Caldos de pollo, carne o vegetales (no enlatados)

✓ Sazones

Ajo, albahaca, hierbas frescas o secas, picantes, perejil, oregano, adobo, cilantro, paprika, curry, sabores extras (vainilla, almendras, mentas, otros) salsa de chile, especias, spray para cocinar, vino para cocinar

TEN CUIDADO CON...

X Aderezos

Evita los aderezos cremosos de ensalada, la salsa de tomate (ketchup), salsa BBQ, mayonesa, la crema blanca, salsa teriyaki, el mole, los dips etc. Estos aportan calorías vacías y retrasan tu proceso.

X Los colorantes de comida

Están supuestos a hacer que los alimentos luzcan "deliciosos" pero la realidad es que perjudican tu salud y tu cuerpo los rechaza diciendo "guácala." Se encuentran en dulces, golosinas, comidas empacadas y bebidas azucaradas.

X El aceite hidrogenado

Produce más hambre y te hace comer más, en exceso, afectando el corazón y la salud. Está escondido en muchas comidas pre-empacadas como galletas, papitas, pasteles, dulces y papas fritas.

X Los preservativos

Se encuentran en comidas como perros calientes, salchichas y tocinetas para preservarlos y que no se dañen ni se venzan, pero en exceso pueden dañar tu vida.

X La harina blanca y el azúcar refinada

Le dan sabor a las comidas pero te llenan de calorías vacías. No aportan nada positivo a tu organismo. Es como llenar el tanque de gas de tu auto con la gasolina equivocada, lo que va a terminar dañando el motor.

X No te saltes comidas

X Alcohol

Consumir alcohol retrasa tu proceso. Debes evitarlo mientras estás en tu proceso de perder peso.

¡PREMIA TU ESFUERZO Y TUS LOGROS!

La primera y única dieta
CON SABOR LATINO

La dieta divertida que te da un
¡DÍA DE FIESTA!



¡Día de Fiesta! (Cheat Meal)

Después que cumplas con tu meta y estés en la fase de mantenimiento, establece un "Día de Fiesta" en el cual te des la oportunidad de comer lo que quieras en una de tus comidas del día. Así tendrás algo que te inspirará a mantenerte en tu plan de alimentación y las probabilidades de "pecar" serán menores. Con el **Yes You Can!™ Diet Plan de Alejandro Chabán**, puedes comer tus comidas favoritas y darte una recompensa por tu gran dedicación y logro.

Así que en nuestra fase de mantenimiento de los 7 días debemos comer sano 6 veces a la semana (el 90% de las veces) para 1 comida poder disfrutar de nuestro "día de fiesta" (que vendría a ser el 10% de nuestras comidas).

2 SALUD EMOCIONAL

Sigue el Plan de Salud Emocional:

Intención + Acción = Transformación

El comer no sólo se limita al hecho de satisfacer una necesidad básica. También se come para controlar emociones positivas o negativas.

El comer “emociones” nos genera sobrepeso. Para bajar de peso efectivamente, tenemos que *queremos y entendemos*. En vez de alimentarnos con cuchara y tenedor empecemos saboreando uno a uno los ingredientes que existen en nuestra mente y nuestro corazón. Aquí los 7 pasos a seguir para lograr tu salud emocional:



- 1** Asume el compromiso
- 2** Haz una lista del por qué de tu sobrepeso y qué sientes al respecto
- 3** Ponte metas a corto, mediano y largo plazo
- 4** Haz afirmaciones diarias
- 5** Visualízate
- 6** Toma acción
- 7** Usa tu liga de Yes You Can!™ Diet Plan en tu muñeca para mantenerte enfocada(o)



“Cuando eres obeso llevas contigo mucho más que el peso físico. Arrastras una carga emocional que a veces es más pesada que las libras demás en tu cuerpo. Te invito a que te deshagas de esa carga y ¡CREAS EN TI MISMO! Mantente comprometido con tus metas y transforma tu vida para siempre! Yes You Can!”

- Alejandro Chabán

3 MOVIMIENTO

Sigue el Plan y Ponte en Movimiento

Cuando bailas, limpias tu casa, sacas al perro, juegas con tus hijos o haces cualquier actividad física puedes quemar calorías y a la vez divertirte. Para que esto sea efectivo, es necesario:

- 1** Que lo hagas de manera constante durante un mínimo de 30 minutos, ya que sólo después de los 25 minutos es que tu cuerpo empieza a quemar grasas al usarlas como energía
- 2** Donde quiera que estés puedes activarte y sudar acelerando los latidos del corazón
- 3** Es recomendable hacer el movimiento por intervalos. Esto consiste en cambiar la intensidad con la que hacemos nuestros ejercicios por períodos, para acceder a unos picos energéticos que harán que quememos más calorías y por ende grasa.
- 4** No olvides mantenerte enfocado en la meta. Si la mitad de la gente que veo en el gimnasio invirtiera en sus ejercicios sólo un cuarto del tiempo que pasan socializando (entrenando, pero su lengua), ya tendrían la figura que desean.



*"Donde quiera que estés,
puedes ponerte en movimiento
y quemar calorías"*



- 5** Al menos trata de ponerte en movimiento y seguir estos pasos 3 veces por semana
- 6** Haz MENOS, pero asegúrate de que lo poco que hagas sea de mejor calidad
- 7** Puedes tomarte tu Batido de Proteína **Yes You Can!**™ **Diet Plan** después de tu rutina de actividad física para aumentar sus efectos positivos

Para obtener más consejos visita:

YesYouCanDietPlan.com



[YesYouCanDiet](#)



[YesYouCanDietPlan](#)

4 SUPLEMENTOS NATURALES YES YOU CAN!™ DIET PLAN

Acelera y Apoya Tu Transformación:

PASTILLAS DE DIETA

Hechos completamente de extractos de plantas y hierbas naturales, las Pastillas de Dieta Yes You Can!™ Diet Plan de Alejandro Chabán son:

BENEFICIOS:

- Las Pastillas de Dieta Yes You Can!™ Diet Plan son una parte fundamental para complementar tus esfuerzos para bajar de peso en tan sólo semanas y mantenerte saludable.
- Por esta razón, decidimos crear nuestro propio Kit de Transformación Yes You Can!™ Diet Plan de Alejandro Chabán basado en su experiencia y usando fórmulas especiales que **SÍ** funcionan.
- Estos productos combinan los mejores y más efectivos ingredientes naturales que nos ayudan a acelerar el proceso para obtener nuestro peso ideal y, lo mejor de todo, mantenernos saludables para siempre.

¡Tómate las 4 pastillas de dieta después del desayuno por 30 días y aumenta tus resultados más rápido y saludablemente!



Suplemento natural que puede ayudar a destruir las células grasosas y los tejidos adiposos del cuerpo. Acelera el metabolismo, ayuda a quemar calorías y disuelve la grasa.

FAT BURNER
Quema Grasa



Suplemento natural a base de fibra que puede ayudar al cuerpo a eliminar toxinas, limpiar el colon, ir al baño y aumentar la habilidad de tu sistema para absorber nutrientes.

COLON CLEANSER DETOX
Limpiador de Colon



Suplemento natural que puede ayudar a controlar el apetito y matar la ansiedad entre comidas. Te mantiene calmada(o) y de buen humor, bajando de peso sin cambios de ánimo ni ataques de hambre. Además podrás dormir mejor y puede reducir la incidencia de dolores de cabeza o migraña.

APPETITE SUPPRESSANT
Supresor de Apetito



Suplemento natural que puede ayudar a la piel a pegarse al cuerpo según perdemos peso y grasa reduciendo la flacidez. Tonifica la piel, ayuda a reparar y reconstruir el tejido en nuestros músculos, piel y coyunturas. Puede ayudar a reparar las fibras que provocan la celulitis.

COLLAGEN
Colágeno



¡NUEVO!

¡En tan sólo semanas puedes bajar de 5 a 25 libras!

YesYouCanDietPlan.com / 1.888.988.5515

BATIDOS DE PROTEÍNA

¡NUEVO!

¿Qué es la Proteína?

La proteína se encarga de producir cada hormona de nuestro organismo, cada enzima, cada anticuerpo, y todos los músculos que te permiten levantarte todos los días y moverte.

Estudios han demostrado que la proteína:

- Acelera tu metabolismo más que los carbohidratos y las grasas
- Reduce la digestión de los carbohidratos
- Baja los niveles de insulina y los depósitos de grasa
- Eleva los niveles de leptina y grelina (hormonas que influyen en la sensación de hambre o saciedad en nuestro organismo)
- Disminuye el hambre

Batidos de Proteína Yes You Can!™ Diet Plan:

Después de probar muchos batidos de proteína "on-the-go" que sabían a medicina o cartón (o una combinación de ambos), Alejandro Chabán decidió crear sus bebidas de proteína para que la experiencia de todos los que quieran seguir su **Yes You Can!™ Diet Plan** sea totalmente *deliciosa*, sin abusar del azúcar. Estos productos están perfectamente diseñados para trabajar con tu plan de transformación y ayudarte a cumplir tus metas.

Recuerda: siempre debes consultar a tu médico antes de consumir cualquier suplemento nutricional.

Todos los productos del **Yes You Can!™ Diet Plan by Alejandro Chabán** están disponibles en www.YesYouCanDietPlan.com

Los Batidos de Proteína **Yes You Can!™ Diet Plan:**

- Vienen en 4 sabores deliciosos disponibles en 6-pack
- Son los únicos batidos de proteína que saben a postre
- Contienen 15 gramos de proteína de alta calidad en un envase portátil



CONSEJOS

Para Que Tu Transformación Sea Exitosa:

Yes You Can!



- ✓ Sigue los consejos del **Yes You Can!™ Diet Plan** diariamente a través de la página YesYouCanDietPlan.com y haz tus afirmaciones diarias. Esto te ayudará a cambiar tu manera de pensar y “chip mental” según transformas tu cuerpo.
- ✓ Bebe 8 vasos de agua diariamente. Esto te puede ayudar a controlar tu apetito, eliminar toxinas y eliminar grasa.
- ✓ No debes consumir más de 4-6 paquetes de endulzador artificial al día
- ✓ Debes tomar los suplementos sugeridos en el **Yes You Can!™ Diet Plan** para poder obtener mejores resultados de manera más rápida
- ✓ Reduce tu consumo de sal y sólo utiliza aderezos naturales como el jugo de limón, vinagre de manzana, hierbas, especias y mostaza para tus ensaladas. Los aderezos comerciales o pre-empacados pueden ser muy altos en azúcar, grasa o sal y no son ideales para tu plan de dieta.
- ✓ No mezcles carbohidratos. (Por ejemplo: arroz y pasta en el almuerzo).
- ✓ Reduce tu consumo de productos lácteos (queso, yogurt, leche, etc.)
- ✓ Recuerda que los suplementos nutricionales en tus meriendas son la clave para mantener tu metabolismo activo, quemar calorías y controlar tu ansiedad (tales como los Batidos de Proteína **Yes You Can!™ Diet Plan**)
- ✓ Si eres una persona que mide menos de 5.2 pies, si tienes más de 40 años de edad o si eres muy sedentaria(o), trata de limitar tus comidas a 4 al día
- ✓ No tomes alcohol en la fase 1; si lo haces, consulta tu médico y mantén el balance.

ATENCIÓN: Cuando comienzas tu proceso para adelgazar, vas a ver que los resultados se reflejan favorablemente en la balanza y en tus tallas. Tal vez con el transcurso de los días sientas que tu progreso se vuelve más lento y te estancas. Esto es totalmente **NORMAL**. Nos sucede a todos como un mecanismo de defensa que desarrolla el cuerpo llamado **MESETA**. Durante esos períodos tienes que seguir adelante con tu plan de dieta con la misma disciplina y entrega, no deprimirte ni pensar negativamente. Una vez superes esta etapa, seguirás bajando de peso y muy pronto cumplirás tu objetivo.

Beneficios del YES YOU CAN!™ Diet Plan

de Alejandro Chabán:

La Manera

**FÁCIL, DIVERTIDA
& SALUDABLE**
de Alcanzar tu Peso Ideal

- Mi plan lo puedes hacer sin necesidad de operaciones, seguro médico o equipos complicados
- No vas a sufrir de un efecto "yo-yo" o los efectos de una "dieta de moda": una vez bajes el peso, tu vida será trasformada totalmente y sabrás qué comer cuando estés en casa, en un restaurante o de vacaciones.
- Podrás controlar tu ansiedad, mejorar tu humor y sentirte lleno(a) de energía, haciendo que te sientas feliz y motivado(a)
- NO vas a **tener** que hacerlo, sino **querrás** hacerlo
- ¡El Yes You Can!™ Diet Plan es el primero y único con **sabor latino!**

"El secreto de 30 días que ahora tienen en sus manos ha sido la fórmula del éxito en mi transformación, ayudándome a bajar 160 libras (pasando de 314 a 154 lbs), a desarrollar mi cuerpo y mantenerme por más de 10 años. Si sigues este plan, en sólo 30 días vas a tomar el control de tu vida para siempre, sintiéndote y luciendo espectacular por dentro y por fuera!"

¡Disfruta los resultados! **Yes You Can!**

Alejandro Chabán

Esta versión completa del plan, así como todos los consejos para la salud mental y movimiento, están incluidos también en el libro **Alejandro Chabán: Mi Transformación From Fatty to Hottie**, disponible en YesYouCanDietPlan.com

YesYouCanDietPlan.com   YesYouCanDiet   YesYouCanDietPlan

NOTA: El plan actual provisto en el Yes You Can!™ Diet Plan de Alejandro Chabán prove las calorías adecuadas para promover la pérdida de peso e incorporar todos los grupos de comidas necesarios para obtener una buena nutrición según los Dietary Guidelines for Americans 2010 (1).

