

The logo is an oval shape with a white background, surrounded by concentric rings of green and grey. The word "Fussion" is written in a stylized font, with "F" in green and "ussion" in purple. The letter "o" is replaced by a green spiral. Below the word, "Martha Pacheco." is written in a smaller, purple, cursive-style font. There are two starburst effects on the right and left sides of the oval.

**Fussion**

*Martha Pacheco.*

# Manual

**PASO A PASO AL RECIBIR TUS GOMITAS**



**¡HOLA!, SOY MARTHA  
PACHECO Y QUIERO  
EMPEZAR FELICITANDOTE  
POR TOMAR EL PRIMER PASO.**

Al adquirir tus gomitas ganaste totalmente gratis un manual muy especial que preparé para ti para que sigas por los siguientes 12 días y así garantizarte mejores resultados, recuerda que todo depende de tu constancia y disciplina.

**¡INICIEMOS!**



GOMAS DE VINAGRE DE MANZANA,  
CÚRCUMA Y GENGIBRE.

Nuestras gomitas son una ayuda extra y deliciosa para potenciar los resultados en tu tratamiento para perder peso.

Nuestras innovadoras gomitas de vinagre de manzana, cúrcuma y gengibre te ayudarán a disolver la grasa corporal de forma natural. Lograrás una figura más esbelta y saludable disfrutando del proceso.

**En nuestro manual de uso tendremos una guía nutricional para adaptar tu cuerpo a nuevos patrones alimenticios mucho más saludables y equilibrados.**

# Antes del desayuno

1



Escucha tu audio de meditación  
(Día☀️)

2



Consume dos gomitas 🍬🍬  
(Acompañalas con un vasito de  
agua tibia)

3



Rompe el ayuno con el batido  
verde 🍷  
(receta a continuación)

4



Media hora después del batido  
consume tu desayuno KETO



**Recuerda:**

Repetir está rutina durante los 12 días  
para los que está diseñado este manual.

# Batido Verde

*Desintoxicante.*



Rompe tu ayuno con este delicioso batido verde:  
Licúa los siguientes ingredientes y disfruta:

- Limón 🍋
- Manzana verde 🍏
- Pepino 🥒

¡Muy fácil de preparar en casa! Ideal para desintoxicar tu cuerpo.



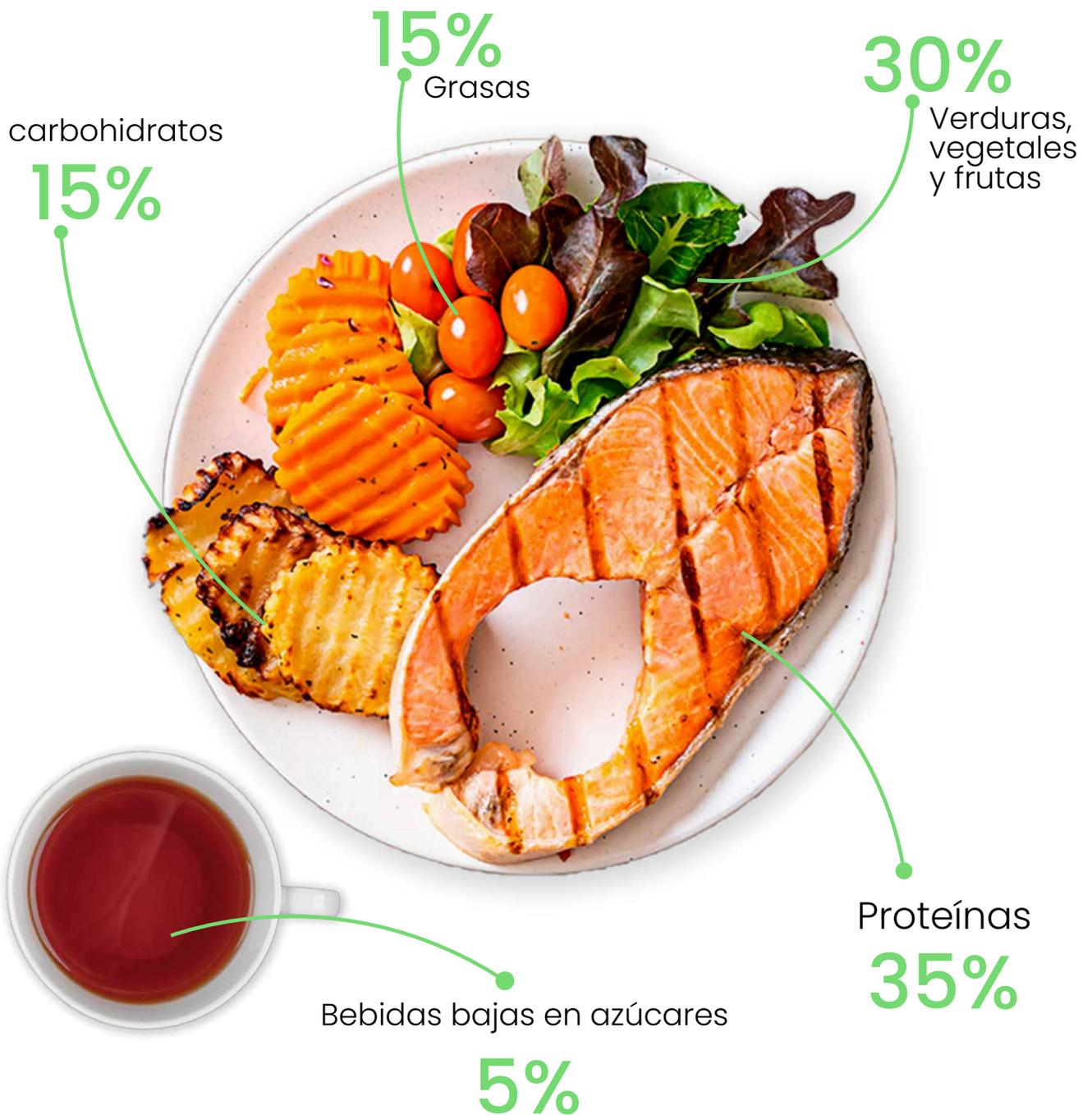
Audio de  
meditación  
Día



Audio de  
meditación  
Noche



# Plato Saludable



# Tus Alimentos



## Verduras:

Te recomendamos vegetales como el brócoli, espinacas, lechugas, pimientos, tomates. Lo positivo es que cuentan con excelentes nutrientes y el índice de calorías es bajo.



## Proteínas:

Entre las proteínas te recomendamos el huevo es uno de los alimentos más completos. Si son parte principal de tu dieta son la mejor opción. Las Carnes de res, cerdo, pollo o pescado prioriza este último.

Los **aguacates** se pueden agregar a casi cualquier comida y los **huevos** los puedes consumir incluso diariamente de todas las formas.



## Grasas:

Te recomendamos Aceites como son el de oliva, coco o aguacate. Frutos secos como son las almendras o nueces de macadamia. Lácteos como quesos y crema agria.



## Carbohidratos:

Este grupo se caracteriza por su aporte de energía. Lo componen diversos cereales como arroz integral, avena, y centeno, al elegir las variedades integrales se obtiene un mayor aporte de fibra y minerales.



## Bebidas:

Te recomendamos el agua como la mejor opción en tu proceso détox consumiéndola 10 minutos antes o 10 minutos después de cada comida o también utilizar mucho té natural en infusiones.

## ¡NO AL AZÚCAR!

**La peor opción:** Refrescos, dulces, jugos, galletas, pan, chocolate, pasteles, helados, pastas, harinas refinadas, productos de trigo u otros.

**Cereales para el desayuno: ¡MEJOR EVÍTELOS!**

# Tu Plan Nutricional

12 días

Día 1

Día 2

Día 3

Día 4

 <p>Desayuno 9:00 Am</p>  <p>3 vasos de agua</p>	<p><b>Menú:</b> Huevos cocidos Atún con espinaca Aguacate</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>	<p><b>Menú:</b> Huevos batidos Queso Aguacate</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>	<p><b>Menú:</b> Huevos batidos Queso Tocineta Aguacate</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>	<p><b>Menú:</b> Omelette de huevo con espinaca Queso</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>
 <p>Almuerzo 12:30 Pm</p>  <p>3 vasos de agua</p>	<p><b>Menú:</b> Pollo a la plancha Lechuga Aguacate</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>	<p><b>Menú:</b> Carne asada Lechuga Vegetales asados</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>	<p><b>Menú:</b> Pescado asado brocoli aguacate tomate</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>	<p><b>Menú:</b> Pollo en cubos lechuga aguacate con cebolla y tomate</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>
 <p>Cena 6:00 Pm</p>  <p>2 vasos de agua</p>	<p><b>Menú:</b> Puedes repetir el menú del almuerzo</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>	<p><b>Menú:</b> Puedes repetir el menú del almuerzo</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>	<p><b>Menú:</b> Puedes repetir el menú del almuerzo</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>	<p><b>Menú:</b> Puedes repetir el menú del almuerzo</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>

Escucha tu audio de meditación en la noche 🌙

# Tu Plan Nutricional

12 días

Día  
5

Día  
6

Día  
7

Día  
8

 <p>Desayuno 9:00 Am</p>  <p>3 vasos de agua</p>	<p><b>Menú:</b> Bistec huevos cocidos aguacate</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>	<p><b>Menú:</b> Tocino con huevo al horno</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>	<p><b>Menú:</b> omelette con queso y espinacas</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>	<p><b>Menú:</b> Bistec huevos aguacate</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>
 <p>Almuerzo 12:30 Pm</p>  <p>3 vasos de agua</p>	<p><b>Menú:</b> Pescado a la plancha aguacate con tomate</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>	<p><b>Menú:</b> Pechuga asada Lechuga Brócoli aguacate</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>	<p><b>Menú:</b> Filete asado tomate lechuga Aguacate</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>	<p><b>Menú:</b> Pollo en cubos lechuga Tomate con zanahoria</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>
 <p>Cena 6:00 Pm</p>  <p>2 vasos de agua</p>	<p><b>Menú:</b> Puedes repetir el menú del almuerzo</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>	<p><b>Menú:</b> Puedes repetir el menú del almuerzo</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>	<p><b>Menú:</b> Batido de proteína limpia</p>	<p><b>Menú:</b> Batido de proteína limpia</p>

Escucha tu audio de meditación en la noche 🌙

# Tu Plan Nutricional

12 días

Día 9

Día 10

Día 11

Día 12

 <p>Desayuno 9:00 Am</p>  <p>3 vasos de agua</p>	<p><b>Menú:</b> Tocino con huevo al horno</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>	<p><b>Menú:</b> Bistec huevos aguacate</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>	<p><b>Menú:</b> omelette con queso y espinacas</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>	<p><b>Menú:</b> Huevos cocidos Atún con espinaca Aguacate</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>
 <p>Almuerzo 12:30 Pm</p>  <p>3 vasos de agua</p>	<p><b>Menú:</b> Pescado asado Brócoli tomate con lechuga</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>	<p><b>Menú:</b> Carne desmechada aguacate con tomate y cebolla</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>	<p><b>Menú:</b> Pollo en cubos lechuga Tomate con zanahoria</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>	<p><b>Menú:</b> Filete asado tomate lechuga Aguacate</p> <p><b>Bebida:</b> Agua infusiones Agua de hierbas (puedes elegir)</p>
 <p>Cena 6:00 Pm</p>  <p>2 vasos de agua</p>	<p><b>Menú:</b> Batido de proteína limpia</p>	<p><b>Menú:</b> Batido de proteína limpia</p>	<p><b>Menú:</b> Batido de proteína limpia</p>	<p><b>Menú:</b> Batido de proteína limpia</p>

Escucha tu audio de meditación en la noche 🌙



**Gracias por tu compra  
y felicitaciones por  
tomar este paso para  
tu bienestar ♥.**

**RECUERDA QUE LOS RESULTADOS DEPENDEN  
DE TU DISCIPLINA Y CONSTANCIA.**