



# GUIA WORKOUT

Alimentación + Ejercicio  
para verte y sentirte como soñás

[www.TANVERDE.com](http://www.TANVERDE.com)



+



## Índice

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Intro.....                     | 3  |
| Caminar.....                   | 5  |
| Cardio + Training.....         | 6  |
| Yoga.....                      | 9  |
| ¿Comer o no comer?.....        | 15 |
| Alimentación Pre-Workout.....  | 16 |
| Alimentación Post-Workout...23 |    |
| Los Smoothies.....             | 30 |

# TANVERDE GUÍA WORKOUT





## "LOS abdominales se hacen en la cocina"

Esta es una frase bastante famosa, y que últimamente escucho mucho y la veo muy seguido en Instagram, Facebook y más redes sociales. Y es así, es una frase cierta. **Comer es fundamental para lograr estar en forma, y lograr ese cuerpo deseado.** Podemos hacer todo tipo de ejercicios abdominales y comer horrible, y por tanto nunca vamos a ver esas marquitas que queremos ver, que forman el "abdomen deseado". Lo que muchos llaman ravioles.

Los abdominales pueden estar, pero están demasiado tapados por toda la grasa y mala alimentación que fuimos ingiriendo a través de los años. Ni mencionar que la piel no va a tener ese brillito especial. **Para sacar esa grasa y lograr que surjan esos ravioles al fin, no es necesario hacer abdominales.** No digo que no haya que moverse, sí, también es parte fundamental, pero no sirve sin la comida correcta. Es necesario empezar a comer bien, **optar mejor**, elegir mejor lo que comemos y cómo lo comemos, y sobre todo **cuándo** lo comemos. El cuándo comer es fundamental, y no solo el qué comer. No basta elegir bien, frutas, verduras, granos, semillas sino que hay que saber cuándo comer esos alimentos.

En esta guía te contamos nuestras recomendaciones de cómo moverte y qué comer, especialmente en esos dos momentos fundamentales: antes y después del workout.

EL EJERCICIO DEBERÍA SER UNA RECOMPENSA PARA EL CUERPO DE ENDORFINAS Y FORTALEZA, NO UN CASTIGO ANTI-CALORÍAS.

# CAMINAR

30 a 45 minutos, 3 a 5 veces POR SEMANA

No basta solo el qué comer y cuándo, sino también hay que acompañar a esto de un estilo de vida activo, hay que moverse, y sí... sonará repetitivo, porque en todos lados se habla de comer bien y hacer ejercicio. Pero no hay vuelta, hay que hacerlo. **Hay que moverse.** Para tener esos abdominales deseados **no basta con hacer abdominales y punto.** El primer paso es salir a caminar. Arrancar literalmente.

Hay dos tipos de ejercicio: planificado y no planificado. El **Planificado** es tu rutina dedicada totalmente a esto: a moverte. El **No Planificado** es todo lo que haces en el día, por ejemplo cuando subis las escaleras y sentís lo que trabajaste ayer... es porque estas haciendo un esfuerzo físico, pequeño pero cuenta. Por eso, andá caminando al trabajo, al super (o al gym!) o estacioná lejos; tomá las escaleras de vez en cuando y cuando bajes a tu perrito aprovechá a caminar unas cuadras extra (tu cuerpo y él, agradecidos).

Puede ser caminar, puede ser correr, puede ser andar en bicicleta. Siempre está bueno variar, y adaptarse a lo que a uno mejor le va. Pero ojo, a no descartar la "simple" caminata. La caminata a ritmo moderado-alto es el ejercicio natural por excelencia y más recomendado para la salud. Uno tiende a asociarlo con algo demasiado "fácil" y tranquilo, pero en los hechos, **modela las piernas y quema grasa** de forma súper efectiva.

Integrando la caminata a tu vida empezarás a notar que tu cuerpo se empieza a activar, a cambiar, a estar mejor.



# LA CAMINATA DIARIA...

es un anti-depresivo natural,  
mejora tu humor y ayuda a  
relajarte.

Disminuye en un 40% el  
riesgo de sufrir  
enfermedades  
cardiovasculares.

mejora la memoria y te  
ayuda a ser más creativo.

fácil, gratis y  
muuuuy efectiva!

# CARDIO + TRAINING

30 MINUTOS, 3 A 4 VECES POR SEMANA

Cuando ya tengan incorporada la caminata, es hora de integrar la parte más fuerte del workout: cardio y training.

Pueden ir a una **clase de baile**, o cualquier otra actividad que pueda entrar dentro de lo que es cardio. Hoy en día hay varias clases para entrenar por Internet que pueden hacerse simplemente en su **casa** y en el horario que puedan. De hecho, empezar en casa tiene muchas ventajas, resultando más cómodo y más eficaz. Se van solas las excusas del tiempo que toma porque te olvidas de horarios externos y del tiempo del ida-y-vuelta al club, y si hubiera alguna vergüenzita por ahí, tampoco importa más. Otro punto importante es que en casa uno se siente más responsable, no es cuestión de ir a una clase de localizada sin hacer mucho esfuerzo una vez que estamos ahí, sino de estar **realmente presente y concentrada** en los 15 o 40 minutos de ejercicio que decidimos hacer. Esa intensidad te moviliza y crea resultados!

Yo, personalmente, hago ejercicio en casa. Hay días que prefiero ir al gimnasio y ver gente, tener mejores espejos o alguna pesa que me viene bien. Pero la mayoría del tiempo hago ejercicio en mi casa por un tema de horarios. Uso como elementos y accesorios lo que puedo y tengo a mano, ya sea una silla, mesa, sofá. Eso sí, tener un **mat** ayuda.

Actualmente estoy haciendo la guía la entrenadora australiana **Kayla Itsines, Bikini Body Guide (BBG)**. Realmente está muy bueno y funciona. Pero lo importante es encontrar una clase o un entrenador que te motive y cuya línea de trabajo vaya bien con tu estilo personal. Es muy común, tanto en un club como en la web, encontrarnos con opiniones opuestas de diferentes profesores y hacer un poquito de todo sin constancia y terminar frustrados al no ver resultados. Por eso es importante saber escucharse y evaluar qué funciona para uno. Que lo que estemos haciendo en el gym, condiga con lo que hacemos en la cocina, con como dormimos y hasta como nos tratamos a nosotros mismos y a los demás. Yo, personalmente, no voy al gym a sufrir y creo profundamente que no es la manera de encarar el ejercicio.

Así que para las, o los, que quieran ejercitarse en casa o gimnasio, siguiendo un programa y una guía, para lograr estar en forma, lograr sacar lo máximo en su cuerpo, y sentirse bien: Háganlo. Sepan que es posible y vale la pena empezar HOY.

## RECOMENDADOS:

**Kayla Itsines**  
[www.kaylaitsines.com](http://www.kaylaitsines.com)



Esta australiana de 23 años está creando una revolución en el mundo del fitness, dejando que los resultados de sus guías hablen por sí mismos en sus 3 millones de seguidores. Sus guías son pagas pero valen la pena.

**Rebecca Louise**  
[www.rthealthy.com](http://www.rthealthy.com)



"Can you feel the burn?" es la frase clave de esta referente de fitness en YouTube. Podés seguir sus programas totalmente gratis con videos de calentamiento, cardio, entrenamiento del cuerpo entero o por secciones. 30 mins con esta chica es un antes y un después.



- **VESTITE** de gym. así vayas al club o hagas tu rutina en casa. estar PRONTO PARA EMPEZAR te ayuda a enfocarte y DARLE PRIORIDAD a lo que se viene: TU WORKOUT
- **ESCUCHÁ A TU CUERPO.** SI te duele. PARÁ. SI estás cansado. baja LAS REPETICIONES. A veces. cuando vamos en 4 REPETICIONES Pensar que tenemos que LLEGAR a 35 nos desalienta. PERO 20 es manejable & nos ayuda a seguir.



+  
tips gym ayudan

# LOS básicos PARA entrenar

CADA UNA TIENE SUS VARIANTES PARA QUE SIGAS AUMENTANDO LA DIFICULTAD Y NO TE ABURRAS. SEGUI LAS INSTRUCCIONES DE LOS VIDEOS RECOMENDADOS O DE TU PROFE. PERO ASEGUrate QUE ESTAS NO FALTEN EN TU RUTINA.

ESTOCADAS



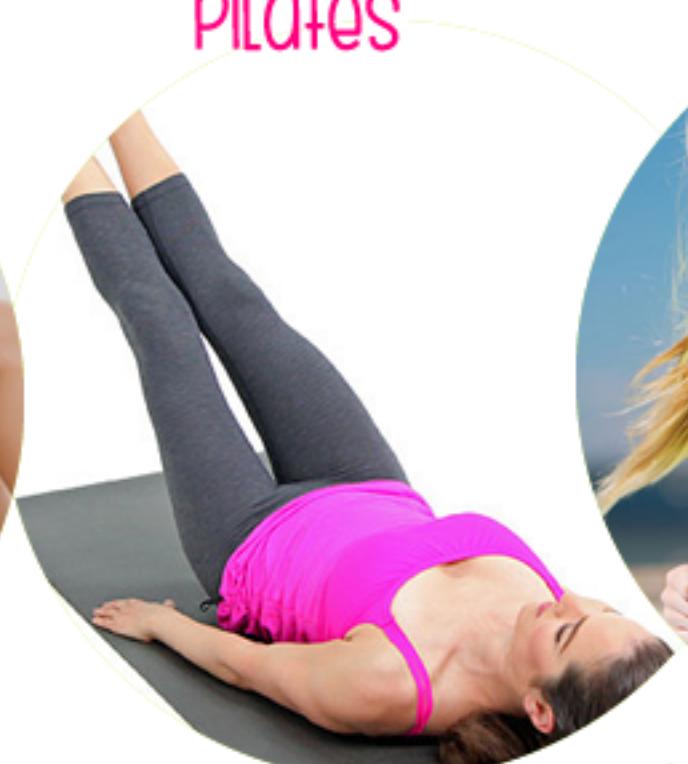
SENTADILLAS



PUENTES



ABDOMINALES  
PILATES



PLANCHAS



nada mejor para un extra al final de la rutina! ↑

# yoga

20 a 40 minutos, 3 a 5 veces POR SEMANA

Después de caminar o entrenar es imprescindible hacer un "cool-off" y estirar bien los músculos, especialmente los que trabajamos más. Esto nos ayuda a prevenir lesiones, ganar flexibilidad y por supuesto, terminar nuestra rutina de forma relajada y feliz.

Hay muchos estilos de yoga, incluso algunos que pueden funcionar como cardio, pero personalmente me encantan los estilos suaves, donde permanecemos unos cuantos minutos en cada postura o asana. El yoga tiene una dimensión que es mejor obtener en una dinámica de clase. Por eso, si nunca hiciste yoga, o si hace mucho que no hacés, te recomiendo tomar algunas clases. Dicho esto, como con todo, lo importante es hacerlo. Por eso, si en este momento solo podés hacer yoga en tu casa, adelante. Empezá suave con secuencias que se enfoquen en estirar y si te gusta andá incorporando un poco más.

Una clave del yoga es que nos enseña a estar calmos, cultivar la paciencia y... respirar! Muchas veces respiramos mal, o como dicen en yoga solo superficialmente, sin usar toda nuestra capacidad pulmonar. Oxigenarnos bien contribuye al detox y a la mejor función de nuestros órganos, así que es muy bueno usar este momento para mejorar también esta actividad tan natural.



ooooooooooooopoooooooooooo

## 7 razones para practicar yoga

mejora la flexibilidad

mejora el equilibrio

crea fuerza muscular

perfecciona la postura

protege la columna

mejora la inmunidad

favorece al detox

ooooooooooooopoooooooooooo

yoga

20 a 40 minutos, 3 a 5 veces POR semana

## Recomendados web:

Dylan Werner

[www.dylanwerneryoga.com](http://www.dylanwerneryoga.com)



quieres elongar de verdad? crear fuerza con un trabajo controlado? Dylan es ideal para vos. a diferencia de mucho que se ve en la web, este profe mantiene todas las asanas el tiempo que recomienda y es accesible para todos los niveles. muuuuy útil. sus guías pagas valen la pena.

Colleen Saidman Yee

[www.colleensaidmanyee.com](http://www.colleensaidmanyee.com)



esta supermodelo convertida en guru de yoga da clases maravillosas y tiene mil cosas en youtube. conocela... om om om

## Recomendados en montevideo:

### ESCUELA YOGA KUTIR

JUAN PARRA DEL RIEGO 1050  
(POCITOS)

TEL. 098 502 402

### ESCUELA DHARMA YOGA INTEGRAL

q de junio 1463 esq velsen  
(MALVIN)

TEL. 2613 1400

# DOS ASANAS DE YOGA QUE AYUDAN AL DETOX



NO COMPARES TU PRIMER CAPÍTULO  
CON EL CAPÍTULO NÚMERO VEINTE  
DE ALGUIEN MÁS.

# EJERCICIO

Pueden empezar con estos tips y bajarse las guías de estas entrenadoras o de quien sea, pero es importante que sepan que no es necesario ir a un gimnasio siempre para estar en forma, pueden estar activos y lograr el mejor estado físico y mental de sus cuerpos, sin vivir en un gimnasio y sin someterse a una dieta estricta. Lo importante es estar y ser saludable, y estar en forma es una parte de eso. Estar en forma y ser saludable, es una forma de vida. Y tampoco se logra de una día ni de un mes para el otro, pero con el tiempo se logra. Y el tiempo pasa tan rápido, que les recomiendo empezar, **empezar hoy, y no esperar al lunes**, a ese lunes que nunca llega. Ocúpense de empezar, de activarse, de actuar, de comer bien, de sentirse bien, y el tiempo corre solo, y ya llegara ese momento en el que logren su objetivo, y cuando lo logren van a sentirse bien, y no necesariamente se sentirán bien por lo que vean en el espejo, sino porque, simplemente, internamente lograron esa confianza para sentirse y quererse, y **no importara ya lo que diga un espejo u ojos ajenos**. Solo importara lo que diga y sienta su interior, su persona. Aunque, obviamente, van a sentir placer robándose las miradas.





- **agua** : tomá agua durante y después de tu workout PARA mantenerte con energía
- Las **Pasas de Uva** son el snack PERFECTO PARA el gym. Si pasás más de una hora entrenando comé un PUÑADO.
- Tené un **mat** en casa. sea PARA todos LOS días o SALVARTE de vez en cuando



+ tips para el gym

# ¿COMER O NO COMER ANTES Y DESPUÉS DEL WORKOUT?

Sí. Coman. Hay que comer. El problema es **qué** comer y **cuándo** comer.

Y más cuando vamos a o cuando terminamos de entrenar. El cuerpo necesita energía para poder moverse, y luego que terminamos de entrenar, el cuerpo necesita energía para recuperarse; para recuperar esos músculos que trabajamos.

Muchas personas tienden a pensar solo en calorías, piensan en que no comer es mejor para no recuperar las calorías que perdieron, pero no funciona así para el cuerpo. ¡Dejen de hacer eso, por favor! Su cuerpo necesita comer, antes y después del ejercicio, sobre todo si pretenden lograr que surjan esos abdominales deseados, brazos fuertes y piernas tonificadas, y esos glúteos bien arriba. Necesitan comer. Solo tienen que saber qué y cuándo.

La comida, el qué comer, es fundamental. **Podemos lograr distintos resultados en nuestro cuerpo, mente y alma con lo que comemos.**

Se nota el cambio físicamente porque una buena alimentación, al ser los “ladrillos” con los que se está **reconstruyendo** nuestro cuerpo constantemente, afecta lo **exterior** como la piel y el pelo; lo **interior** como los músculos, los tendones, las articulaciones, el sistema circulatorio; y también afecta biológicamente el estado animico, el **humor** y cómo nos tomamos las cosas. Su actitud va a ser otra. Van a sentirse bien y van a estar abiertos a estarlo.

Cuando uno come bien y está bien, se nota. Van a ver que la gente empieza a preguntarles: “**Qué estas comiendo?**”, “**¿Por qué estás tan bien?**”

→ “**pasame la receta!!**”



# animate al pre y post ➔ (el cuándo comer)

Si hoy en dia no comen ni antes ni después del ejercicio - cosa que es muuuy común - comiencen a hacerlo. Hoy. Porque, no sé si ya se dieron cuenta, de que no los está ayudando. Por el contrario, al no comer ni antes ni después, lo único que hacen es estimular a su cuerpo a engordar. Su cuerpo empezará a alimentarse "de su propio organismo". Ya que no recibe energía, pero gasta y sigue gastando mucha. Se queda sin "nafta"... y ¿a quién recurre, si no le damos algo de alimento? Recurre, a nosotros mismos, a nuestro propio cuerpo, y ahí... es donde empieza y surge la obesidad, el cansancio, la falta de energía, el verme al espejo y sentirme mal, gorda o gordo, y preguntarme "*¿Por qué... si estoy entrenando todos los días? ¿Por qué, si casi no como o comí ensalada?*"

¿Por qué? Porque no comieron. Porque no cargaron la *nafta* a su cuerpo. Piénsenlo como si fuera un auto. Si no llenan el tanque, no arranca. Bueno, empiecen a llenar su tanque, con buena comida, con los alimentos debidos, y van a ver cómo funciona y como todo se va regulando.

No es solo el ejercicio físico, y tampoco es solo lo que comemos. Es un conjunto de ambos. Pero, por favor, **no confundan alimentación con dieta**.

Alimentarse, comer bien, es un estilo de vida, no es una dieta que hacemos 1 o 2 semana y ya está. Elegir lo que comemos es algo diario y es algo que vale la pena plantearse. Sí, puede dar trabajo, y al principio más, pero una vez que agarren la costumbre, les va a resultar más fácil y más llevadero y lograrán que llegue un día en el que sientan que comer bien, hacer ejercicio, es su **estilo de vida**.

el secreto de quienes  
bajaron de peso  
(y lo mantienen)

ag% modifcó su ingesta

q4% hace una hora diaria  
de ejercicio

75% desayuna

75% se pesa una vez por  
semana

62% miran menos de 10  
horas de tv por semana



Fuente: The National Weight Control Registry,  
USA University of Colorado y Brown Medical  
School

QUIÉRETE LO SUFFICIENTE  
COMO PARA LLEVAR UN  
ESTILO DE VIDA SALUDABLE.



llena un bowl de frutas y  
acostumbrate al dulzor natural

## ALIMENTACIÓN PRE WORKOUT

Necesitamos comer unos **45 minutos antes** de empezar nuestra rutina. La clave es que nos dé energía pero sea de rápida digestión así nos sentimos livianos para movernos.

Mucha **fruta** como ananá, frutillas, framboosas, arándanos + **remolacha**

Podemos agregar **frutos secos**, almendras, nueces, cajú, pero hay que tener en cuenta que llevan un poquito más de tiempo en digerir y por eso si tenemos una digestión sensible nos puede convenir dejarlos para después. Siempre hay que escucharse.

### Mis Favoritos & Recomendados:

Tallos de apio y/o rodajas de manzana con manteca de maní + jugo de remolacha

Banana con manteca de maní por arriba y chips de chocolate

Barritas caseras con frutos secos y cacao + jugo de remolacha

Chips de manzana



## LAS FRAMBUESAS

Para mí: lo mejor!! Deliciosas. Siempre me gustaron. Desde chica elegía todo de frambuesa... muuy especialmente el helado de frambuesa. Todavía me encantan. Cuando descubrí la dieta alcalina, los jugos y smoothies, la frambuesa fue - y es - mi gran aliado porque es de las frutas más alcalinas y oh casualidad de las más ricas. Es un alimento que nunca falla son muy fáciles de comer solas y de incorporar a nuestra alimentación en múltiples platos y postres.

Las frambuesas son muy ricas en vitamina C, esto es lo que la hace una fruta **antioxidante**. Nos ayudará a desintoxicar el organismo y a prevenir numerosas enfermedades degenerativas que pueden ocasionar la acumulación de estas toxinas.

El magnesio interviene junto con el potasio en el **buen estado de los nervios y de los músculos** y en el buen funcionamiento del ritmo cardiaco, y es fundamental para tener huesos y dientes sanos y fuertes. En muchas ocasiones, la fatiga corporal o las arritmias cardiacas son ocasionadas por una deficiencia de este mineral.

Leé más en nuestra web:  
[www.tanverde.com/alcalinos/frambuesa.php](http://www.tanverde.com/alcalinos/frambuesa.php)

no te tengas  
miedo a las  
congeladas



## LA REMOLACHA



La remolacha es LA verdura en auge para el **rendimiento deportivo**, por su aporte de nitratos inorgánicos. La clave: **tomarla en jugo**. La mejora en el rendimiento se ve desde el consumo de 300ml, y es recomendable tomar hasta 600. Sin embargo, tomar muuucho puede caer pesado, así que lo mejor es observarse y tomar la mínima cantidad con que sientas que ya hay una mejora en tu cuerpo. Es dulzona, te va a gustar, y te va a encantar como te hace sentir!

La remolacha también es muy conocida por su gran aporte **antioxidante** que mejora la piel, el pelo y las uñas. También es rica en fibra, favorece el **detox**, hace bien al cerebro, al buen humor y actúa contra la retención de líquidos. Drink up!

Leé más en nuestra web:

[www.tanverde.com/alcalinos/remolacha.php](http://www.tanverde.com/alcalinos/remolacha.php)



ya probaste nuestro  
Jugo Rejuvenecedor  
de remolacha???



## JUGO REJUVENECEDOR

*Ingredientes:*

Remolacha

Zanahoria

Pepino

Tomate

MORRÓN VERDE

Jengibre

✿ a must try

"ES MÁS FÁCIL LEVANTARSE TEMPRANO A HACER EJERCICIO, QUE MIRARSE AL ESPEJO TODOS LOS DÍAS Y QUE NO TE GUSTE LO QUE VES."

-Jayne Cox



## ALIMENTACIÓN POST WORKOUT

Al terminar el ejercicio físico resulta indispensable comer algo rápido. Recurran a un alimento como un *smoothie* - es ideal para un post workout porque es de fácil absorción y digestión.

Es el mejor momento de tomar esos smoothies que consideran un poco "pesados": con manteca de maní o almendras, banana, cacao, leches de coco o almendras. No van a sentir esa sensación de pesadez, los van a necesitar y la banana y la manteca de maní que tantas veces son temidos, serán muy bienvenidos por el cuerpo, ¡y los va a ayudar a adelgazar!

La manteca de almendras, pero sobre todo la de maní es buenísima para los músculos, y ayudara a que estos se recuperen rápido. También hay que incluir agua de coco y maca. Son tantas las cosas buenas que da tiempo de alternar.

También hay que agregar una proteína, sea vegetal (garbanzos, nueces, almendras) o derivado animal (queso, ricota, huevo).

### Mis Favoritos & Recomendados:

*Smoothies:* Alma, Bella, Chocobana, Green Bitter, Milagroso, Pumpkin Pie.

Pan cinco granos con humus de garbanzo y rúcula.

Tostadas con huevo a la plancha y palta (con limón, sal marina y pimienta).



## el agua de coco

Naturalmente **alcalina** y llena de beneficios para el cuerpo, se volvió muy popular como un **sustituto natural de las bebidas deportivas**, porque su contenido de **sodio y potasio**, junto con su capacidad de regulación de **electrolitos**, hidrata y equilibra el cuerpo después del ejercicio mejor que sus competidores formulados.

Además ayuda a **eliminar toxinas**; es un poderoso antioxidante conocido por mejorar la piel y prevenir manchas; mejora la digestión; mejora la vista; colabora a la remineralización de los huesos y fortalece el sistema inmune.

Tomala sola, mientras o después del ejercicio o incluila en un smoothie.

Lee más en nuestra web:

[www.tanverde.com/superalimentos/aguadecoco.php](http://www.tanverde.com/superalimentos/aguadecoco.php)



si te fui la mano con el alcohol?  
tomá un vaso de agua de coco  
antes de irte a dormir. te va a  
reponer y evitar que te sientas  
tan mal al otro dia



## La manteca de maní

La palabra “manteca” automáticamente nos hace pensar en lo opuesto a una dieta equilibrada y una vida saludable; pero en el caso de la manteca de maní su contenido graso es principalmente **monoinsaturado** y equiparable al del aceite de oliva, así no hay que temerle a este subproducto del maní - al contrario, aprovechémos todos sus nutrientes! Lo mejor: con **una o dos cucharadas** ya nos llegan sus beneficios y nos sentiremos saciados.

La manteca de maní es **fuente de energía** y un **multivitamínico natural**. También es rico en **minerales**. Propicia el crecimiento y desarrollo del cuerpo; ayuda a controlar el colesterol; ayuda al cerebro; es cardioprotector; mejora la piel y mejora el estado de ánimo.

Leé más en nuestra web:

[www.tanverde.com/superalimentos/mantecademaní.php](http://www.tanverde.com/superalimentos/mantecademaní.php)

① probala con una banana cortada en rodajas y unas almendras picadas espolvoreadas por arriba.



## La banana

La banana es potente, una chica o media grande cumple con la "porción" nutricional. Comela sola en el pre-workout o muuucho mejor en un smoothie post-work out, con manteca de maní y almendras picadas y demás semillas por encima. No hace falta endulzar pero si vas a elegir algo preferí azúcar de coco, nectar de coco o miel.

Es rica en azúcares y apenas contiene proteínas y grasas. Muy rica en **potasio** y **magnesio**, baja en sodio, tiene también algo de hierro, betacaroteno, vitaminas del grupo B (sobre todo, ácido fólico) y C, buena fibra y algo de vitamina E. La presencia de las tres vitaminas antioxidantes (A, C y E) la hacen sobresaltar entre las frutas. Resulta energética y remineralizante. Es excelente para niños y deportistas cuando está madura, porque sus **carbohidratos ricos en almidón** se digieren muy bien.



**palabra clave**

Lee más en nuestra web:

[www.tanverde.com/alcalinos/banana.php](http://www.tanverde.com/alcalinos/banana.php)

comer bananas evita que se  
acalambrén los músculos  
durante tu rutina de ejercicio



## LA PALTA

De alto valor nutritivo y una de las pocas frutas alcalinas, la palta es de esas frutas que siempre debe estar en nuestra cocina - lo mejor, es súper versátil. En los smoothies, tus aliados post workout, es una opción ante la banana para dejarlos cremosos. Yum!

Contiene todas las vitaminas presentes en el reino vegetal, hidratos de carbono, proteínas, grasas (de las buenas), minerales y fibra. Hace muucho bien para el sistema nervioso, el sistema cardiovascular y para la piel. Por sus contenido de fosolipidos y lecitinas es bueno para la concentración y la memoria. Y por el su omega-9 es antiinflamatorio y nos ayuda a las mujeres con los dolores menstruales.

Lee más en nuestra web:  
[www.tanverde.com/alcalinos/palta.php](http://www.tanverde.com/alcalinos/palta.php)



probala con mucho limón, aceite de oliva y sal  
(¡no vas a poder parar!)

② consumila varias veces por semana

## La maca

La maca es una planta herbácea nativa de los Andes del Perú y Bolivia, que se cultiva en los Andes desde hace más de 2.600 años a una altitud de 2700 a 4300 metros sobre el nivel del mar.

Es considerada un **superalimento** porque contiene altas cantidades de minerales, vitaminas, enzimas y todos los aminoácidos esenciales. Es rica en vitaminas del grupo B, que son las vitaminas de la energía, y fuente vegetal de B-12. También tiene altos niveles de **calcio** y **magnesio biodisponible**, haciéndola ideal para la **remineralización**. También es famosa para mejorar el estado de ánimo, el equilibrio hormonal, la piel, la libido, la fertilidad y mucho más.

Esta raíz que en general llega a nosotros en forma de polvo, aumenta la fuerza y la libido, la resistencia, el **rendimiento deportivo** y la sensación de bienestar general. La maca es un adaptógeno que ayuda a nuestro cuerpo a adaptarse a las situaciones de estrés y aumenta nuestra capacidad de defendernos contra el debilitamiento físico y mental.

Lee más en nuestra web:  
[www.tanverde.com/superalimentos/maca.php](http://www.tanverde.com/superalimentos/maca.php)

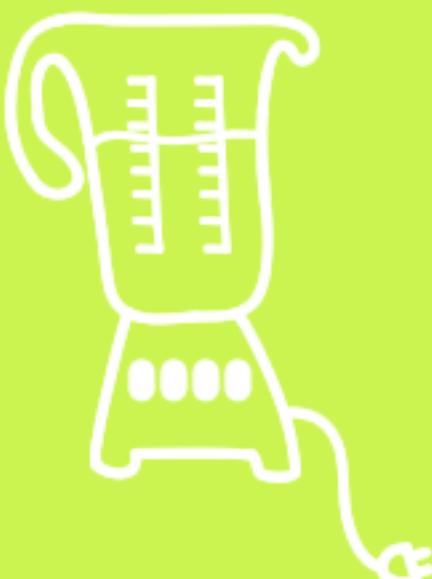


"EL SECRETO DEL CAMBIO ESTÁ EN  
ENFOCAR TODA TU ENERGÍA,  
NO EN COMBATIR LO VIEJO,  
SINO EN CONSTRUIR LO NUEVO."

-SÓCRATES

# LOS smoothies

consultanos por los promo packs semanales





## smoothie ALMA

Ingredientes:

Banana

Maca

Leche de almendras

Mantequilla de almendras

vainilla



Wella

## smoothie BELLA

Ingredientes:

ARÁNDANOS

Manteca de Maní

Banana

Leche de ALMENDRAS

~ ~ ~



## smoothie Chocobana

*Ingredientes:*

Banana

cacao PURO

Mantequilla de maní

Leche de coco

cereales de coco

favorito



## smoothie GREEN BITTER

*Ingredientes:*

KALE

Banana

Agua de coco

semillas de chia

so good!



tomalo bien frío

## smoothie MILAGROSO

Ingredientes:

FRUTILLAS

Mantequilla de almendras

ALFORFÓN

Agave

Leche de almendras





el clásico americano  
super sano (y más rico!)

## smoothie PUMPKIN' PIE

*Ingredientes:*

calabaza

Avena

Leche de ALMENDRAS

semillas de calabaza

Agave

Ama tu cuerpo es lo más maravilloso  
que poseerás en la vida.



seguinos en las redes & unite a  
nuestro Mailing por más tips,  
promos y especiales como este



# GUÍA WORKOUT



Mail. pedidos@tanverde.com

[www.TANVERDE.com](http://www.TANVERDE.com)