

# biManán

# PRO<sup>®</sup>

DIETA DE ÚLTIMA GENERACIÓN



**EFICACIA  
CLÍNICAMENTE  
PROBADA**

¿Has decidido cuidarte  
y buscar una solución  
eficaz a los kilos  
de más?

Enhorabuena! y...  
bienvenida a  
**biManán PRO**, la dieta  
proteínada e hipocalórica  
de última generación

**biManán**  
**3.2.2**  
TESTADO  
CLÍNICAMENTE

---

## ¿QUÉ ES UNA DIETA PROTEINADA E HIPOCALÓRICA?

---

**Una dieta baja en calorías, con bajo contenido en hidratos de carbono y grasas, y una mayor proporción de proteínas que la dieta habitual.**

La dieta proteinada hipocalórica ha demostrado, en numerosos estudios clínicos, un gran potencial en la pérdida de peso, siendo más eficaz que la dieta "hipocalórica clásica".

La dieta proteinada **biManán PRO** funciona al modificar el equilibrio de la dieta habitual (energía: proteínas 10-15%, grasas 30-35%, hidratos de carbono 50-60%), por un doble efecto:

**1**

**Reducimos la ingesta de hidratos de carbono** (la principal fuente de energía) y grasas y entonces obligamos al organismo a buscar energía en la grasa acumulada (masa grasa). Pero debe mantenerse un cierto aporte de hidratos de carbono y grasas para evitar consecuencias negativas para la salud.

**2**

**Aumentamos la ingesta de proteínas**, por lo que conseguimos, a la vez que perder peso y volumen, mantener nuestra masa muscular (masa magra) y evitar la flacidez.

Los productos **biManán PRO** combinan un **bajo aporte en grasas e hidratos de carbono** con un **elevado** aporte de **proteínas de alto valor biológico**.




---

## CÓMO DEBO SEGUIR EL MÉTODO 3.2.2 DE biManán PRO®

---

Se trata de un método basado en una dieta proteinada e hipocalórica, que combina una alimentación equilibrada a base de verduras, lácteos desnatados, pescados y carnes magras con la gama de productos **biManán PRO**, especialmente diseñados para ella y testados clínicamente con resultados que pronto podrás comprobar por ti misma.

El **Método 3.2.2 de biManán PRO** es un método fraccionado y combinado que ofrece un estudiado aporte calórico y proteinado en 3 tiempos, un ritmo perfectamente integrable en el organismo:

LUNES MARTES MIÉRCOLES	 <b>3 días intensivos</b> para iniciar la dieta con determinación y en los que notarás rápidamente los primeros resultados.
JUEVES VIERNES	 <b>2 días progresivos</b> para consolidar los resultados y seguir quemando eficazmente los depósitos grasos.
SÁBADO DOMINGO	 <b>2 días de estabilización</b> sin excesos, pero con libertad, para adquirir buenos hábitos alimenticios sin renunciar a tu vida social.

## ¿CUÁLES SON LAS VENTAJAS DEL MÉTODO 3.2.2.?

**1**

### ES UN MÉTODO EFICAZ: EFICACIA CLÍNICAMENTE PROBADA

- Ofrece **resultados visibles desde el tercer día** en la báscula y el centímetro.
- Elimina de forma prioritaria e importante la **grasa** acumulada (75% de la pérdida de peso).
- Respeta y protege la **masa muscular** evitando la flacidez.
- Reduce la sensación de **hambre**.
- Favorece un mejor **mantenimiento** del peso tras la dieta.

**2**

### ES UN MÉTODO SIMPLE, VARIADO Y FÁCIL DE CUMPLIR:

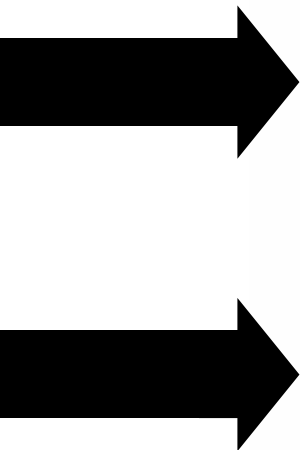
- Al ser ciclos semanales (3 días + 2 días + 2 días), puedes ir **repitiendo el ciclo tantas veces como precisas** y siempre que lo necesites hasta alcanzar tu objetivo.
- Dieta versátil y variada: combina una **amplia gama de productos biManán PRO** con alimentos convencionales.
- Dieta **fácil de cumplir**: una dieta que se adapta a tu ritmo de vida y te permite conciliar dieta y vida social, especialmente en la tercera fase de cada semana, que coincide con el **fin de semana**.

biManán  
**3.2.2**  
TESTADO  
CLÍNICAMENTE

DIETA DE ÚLTIMA  
GENERACIÓN



EFICACIA  
CLÍNICAMENTE  
PROBADA



## ¿Y QUÉ OPINAN LOS QUE LO HAN PROBADO?

**Hemos testado este método en un estudio clínico\*  
a 47 mujeres y los resultados son evidentes:**

<b>100%</b>	Considera que su silueta se estiliza.
<b>98%</b>	Sienten la ropa más ligera.
<b>98%</b>	Se sienten más animadas y vitales.
<b>96%</b>	Mencionan una disminución de los michelines.
<b>96%</b>	Encuentran que el método es fácil de seguir.



*Por todo ello, 9 de cada 10 mujeres  
lo recomendaría sin dudar.*

\*Estudio NS/06/08. Eficacia probada del método 3.2.2. testado en 47 mujeres en 2008

**TOMA NOTA:**

Para un ciclo semanal,  
necesitarás:  
- 2 estuches de productos en  
polvo **biManán PRO**.  
- 2 estuches de barras  
**biManán PRO**.

Escoge los que más te gusten,  
tienes una amplia gama a tu  
disposición

## LA GAMA biManán PRO®



### Sobres DULCES

- Batido sabor café
- Batido sabor chocolate
- Crema sabor caramelo
- Crema sabor chocolate



### Sobres SALADOS

- Crema sabor 9 verduras
- Crema de setas
- Fusili
- Pasta de creps
- Puré de patatas a la nuez moscada
- Huevos revueltos a las finas hierbas



### SALADOS "Calentar y listo"

- Pasta con champiñones\*
- Pasta a la provenzal\*
- Bocaditos de seitán con verduras\*
- Bocaditos de soja con tomate\*



### TENTEMPIÉS

- Barritas sabor chocolate coco
- Barritas sabor chocolate naranja
- Barritas sabor chocolate
- Barritas sabor chocolate con menta
- Delicias de cereales con fresa y frambuesa
- Galletas de cereales con pepitas de chocolate\*

\*A partir del cuarto día de la semana

## EL MÉTODO 3.2.2

Este es el esquema para **una semana**.

Repítelo tantas veces como necesites para alcanzar tu peso saludable.

	<b>INTENSIVA 3 DÍAS</b> (800-900 Kcal)	<b>PROGRESIVA 2 DÍAS</b> (1.000-1.200 Kcal)	<b>ESTABILIZACIÓN 2 DÍAS</b> (1.400-1.500 Kcal)
	Lunes a Miércoles	Jueves      Viernes	Sábado - Domingo
DESAYUNO	1 sobre dulce <b>biManán PRO</b> 1 lácteo 0% MG	1 sobre dulce <b>biManán PRO</b> 1 lácteo 0% MG	<b>desayuno ligero y equilibrado</b> 1 café o infusión 2 raciones lácteos 0% MG 2 raciones pan/cereales 1 ración fruta
MEDIA MAÑANA	1 tentempié <b>biManán PRO</b>	1 tentempié <b>biManán PRO</b>	1 tentempié <b>biManán PRO</b> o 1 lácteo 0% MG o 1 ración fruta
COMIDA	1 ración verdura 1 sobre salado o dulce <b>biManán PRO</b> 1 lácteo 0% MG	1 ración verdura 1 sobre salado o dulce <b>BM PRO</b> 1 lácteo 0% MG	<b>comida ligera y equilibrada</b> 1 ración verdura 1 ración proteína 1 ración arroz/pasta/legumbre 1 lácteo 0% MG (opcional) 1 ración pan 1 ración fruta
MERIENDA	1 tentempié <b>biManán PRO</b>	1 tentempié <b>biManán PRO</b>	1 tentempié <b>biManán PRO</b> o 1 lácteo 0% MG o 1 ración fruta
CENA	1 ración verdura 1 sobre salado o dulce <b>biManán PRO</b> 1 lácteo 0% MG	<b>cena ligera y equilibrada</b> 1 ración verdura 1 ración proteína 1 lácteo 0% MG	<b>cena ligera y equilibrada</b> 1 ración verdura 1 ración proteína 1 ración pan 1 lácteo 0% MG o 1 ración fruta
NUESTROS CONSEJOS	Es importante que consumas las 3 raciones de lácteos 0% MG al día. Olvídate del aceite y prepara una salsa ligera para aliñar tus verduras: 2 cucharadas de yogur 0% MG o queso fresco 0% MG + zumo de limón o vinagre + ajo, cebolla, mostaza o hierbas aromáticas al gusto.	Si lo deseas, el viernes puedes incluir una fruta al mediodía y ampliar el surtido de preparados <b>biManán PRO</b> . En esta fase puedes emplear una cucharada de aceite para añadir a la salsa ligera que ya conoces, para hacer una vinagreta o para emplear directamente en tus platos.	El fin de semana puedes combinar los tentempiés <b>biManán PRO</b> con una alimentación equilibrada y ligera. Modera las raciones de los alimentos feculentos. Para preparar un plato de arroz, pasta o legumbre, emplea 3 cucharadas soperas en crudo (o una tacita de café).

## ¿QUÉ PUEDO COMER?

Aquí tienes los alimentos seleccionados y equivalencias de 1 ración para cada fase

	FASE INTENSIVA	FASE PROGRESIVA	FASE ESTABILIZACIÓN
LÁCTEOS DESNATADOS 0% MG	1 yogur natural 0%, 1 yogur frutas 0%, 1 yogur sabores 0%, 1 Actimel 0%, 50 g queso fresco 0%	1 yogur natural 0%, 1 yogur frutas 0%, 1 yogur sabores 0%, 1 Actimel 0%, 50 g queso fresco 0%	1 vaso leche desnatada, 1 vaso bebida de soja, 1 yogur natural 0%, 1 yogur frutas 0%, 1 yogur sabores 0%, 1 Actimel 0%, 50 g queso fresco 0%, 20 g queso 20% MG, 2 quesitos porciones 0%, 1 postre de soja
VERDURAS	cantidad libre: acelga, apio, berenjena, berro, borraja, brócoli, calabacín, col, coliflor, escarola, endibia, espárrago, espinaca, lechuga, judía verde, pepino, pimiento, rábano, setas, soja germinada, ó 200 g calabaza, zanahoria	cantidad libre: acelga, apio, berenjena, berro, borraja, brócoli, calabacín, col, coliflor, escarola, endibia, espárrago, espinaca, lechuga, judía verde, pepino, pimiento, rábano, setas, soja germinada ó 200 g calabaza, zanahoria, cebolla, tomate	cantidad libre: acelga, apio, berenjena, berro, borraja, brócoli, calabacín, col, coliflor, escarola, endibia, espárrago, espinaca, lechuga, judía verde, pepino, pimiento, rábano, setas, soja germinada, zanahoria, cebolla, tomate, alcachofas.
PROTEÍNAS	1 plato <b>biManán PRO</b> permitido	100 g: pollo, pechuga de pavo, conejo o caballo o jamón de york o fiambre de pavo ó 120 g: pescado blanco o sepia o marisco ó 1 plato <b>biManán PRO</b> permitido	120 g: pollo, pechuga de pavo, conejo, caballo, o jamón de york o fiambre de pavo o ternera ó 150 g: pescado blanco o sepia o marisco o 2 huevos ó 1 plato <b>biManán PRO</b>
FRUTAS	<b>NO</b>	<b>NO</b>	1 pieza: kiwi, manzana, pera, naranja o melocotón ó 2 piezas: ciruelas, mandarinas, nísperos ó 100 g: fresas o cerezas o 1 tajada: (melón, sandía o piña)
PAN Y CEREALES	<b>NO</b>	30 g pan ó 1 biscote	30 g pan ó 1 biscote ó 30 g cereales desayuno sin azúcar
ARROZ, PASTAS Y LEGUMBRES	<b>NO</b>	<b>NO</b>	1 tacita de café de arroz en crudo o bien 100 g cocido ó 1 tacita de café de legumbres o bien 120 g cocidas, 30 g de pasta italiana en crudo o bien 100 g cocida ó 200 g de patata
ALIÑOS	salsa ligera de yogur/queso, vinagre, zumo de limón, hierbas aromáticas	salsa ligera de yogur/queso, vinagre, zumo de limón, hierbas aromáticas, aceite (1 cucharada sopera al día)	salsa ligera de yogur/queso, vinagre, zumo de limón, hierbas aromáticas, aceite (2-3 cucharadas soperas al día)

	FASE INTENSIVA	FASE PROGRESIVA	FASE ESTABILIZACIÓN
<b>SOBRES dulces</b>			
1 Crema Chocolate*	✓	✓	✓
1 Crema Caramelo*	✓	✓	✓
1 Batido Chocolate*	✓	✓	✓
1 Batido Café*	✓	✓	✓
<b>SOBRES salados</b>			
1 Crema Verduras	✓	✓	✓
1 Crema Setas	✓	✓	✓
1 Huevos Revueltos	✓	✓	✓
1 Puré Patata Nuez moscada	✓	✓	✓
1 Fusili	✓	✓	✓
1 Sobre Creps	✓	✓	✓
<b>CALENTAR Y LISTO</b>			
1 Pasta Provenzal	✗	✓	✓
1 Pasta Champiñones	✗	✓	✓
1 Bocadito Seitán	✗	✓	✓
1 Bocadito Soja	✗	✓	✓
<b>TENTEMPIÉS</b>			
1 Barrita Chocolate	✓	✓	✓
1 Barrita Choco-Naranja	✓	✓	✓
1 Barrita Choco-Coco	✓	✓	✓
1 Barrita Choco-Menta	✓	✓	✓
1 Delicia Cereal-Frambuesa	✗	✓	✓
2 Galletas Cereal-Choco	✗	✓	✓

\*Si lo deseas, puedes emplearlo también como Plato BM PRO en tus comidas y cenas.



---

## PRECAUCIONES DE USO

---

Los productos **biManán PRO** proteinados e hipocalóricos se utilizan en el marco del Método **biManán 3.2.2.** para la pérdida de peso.

No deben consumirse como único aporte alimenticio sino que deben **acompañarse de otros alimentos.**

Antes de iniciar cualquier dieta de adelgazamiento es recomendable **consultar a un profesional** de la salud.

Las dietas de adelgazamiento sin supervisión médica se **desaconsejan** especialmente a **niños, adolescentes, ancianos y mujeres embarazadas y en lactancia.**

**En caso de enfermedad** grave o crónica consulte previamente al médico.

Es importante mantener una **adecuada ingesta diaria de agua** (1,5 a 2 litros).



***Pésate una vez por semana,  
cuando acabes un ciclo 3.2.2,  
y anota tus progresos:***

**PESO INICIAL:**

FECHA	PESO	CONTORNO CINTURA	CONTORNO CADERA

***¡Lo has conseguido!***

**Ya has llegado a tu meta. ¿Y ahora qué?**

Debido a su especial secuencia, con el Método 3.2.2 mantener el peso alcanzado es más fácil, pero recuerda que es importante seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

**TOMA NOTA:**

- Menos grasas y **más verduras.**
- Menos dulces y **más legumbres.**
- Menos alcohol y **mucha, mucha agua.**

## CONSEJOS PARA TU NUEVO ESTILO DE VIDA

1	<b>Come 5 veces al día</b> y no te saltes ninguna comida. Medias mañanas y meriendas evitarán que llegues hambrienta a la comida y la cena.
2	No olvides <b>desayunar bien.</b>
3	<b>Siéntate a comer</b> , mastica despacio, de forma relajada y disfrutando de cada bocado.
4	Prepara platos que contengan distintos <b>colores y texturas.</b> Para cocinar escoge el horno, el microondas, el papillote, la plancha, el wok, el vapor o el hervido. <b>Modera el empleo de sal.</b>
5	Utiliza <b>lácteos desnatados 0% MG</b> ; aportan el mismo calcio y muchas menos calorías, o bien decídete por las alternativas a base de soja.
6	Las <b>verduras</b> serán tus grandes aliados, hazles un hueco en cada comida.
7	Reserva las <b>frutas</b> para tomarlas <b>entre horas</b> , pero evita las muy calóricas (higo, aguacate, caqui, chirimoya o plátano).
8	Elige <b>cereales integrales.</b> Acompañados de agua te ayudarán a saciar el apetito y a regular el tránsito intestinal.
9	El organismo necesita unos <b>2 litros de líquido al día.</b> Además del agua, puedes optar por infusiones, caldos vegetales, zumos naturales o algún refresco light.
10	Realiza <b>ejercicio físico</b> diariamente. Aprovecha actividades cotidianas como subir escaleras, caminar a paso ligero, desplazarte en bicicleta...
11	En tus <b>salidas o fiestas</b> decídete por ensaladas exóticas, carnes o pescados a la plancha y postres a base de frutas frescas.

## biManán<sup>®</sup> SIEMPRE A TU LADO

**Plántale cara a los kilos  
y no dejes que vuelvan a “instalarse”.**  
**biManán acudirá a tu lado siempre que lo necesites:**

**1**

Para compensar un exceso gastronómico, recurre a los **sustitutivos** de **biManán** y reemplaza la comida siguiente por:  
1 natilla ó 1 batido ó 1 crema ó 2 barritas sustitutivas

**2**

Si observas que la báscula marca algún kilo de más, no esperes más y escoge una de estas dos soluciones:

- Haz 3 días intensivos del **Método 3.2.2 de biManán PRO**
- Sustituye las cenas de una semana por **sustitutivos biManán**.





## COMPLEMENTOS biManán

Y recuerda que **biManán** pone a tu disposición una amplia gama de **complementos para el control de peso**, que te ayudan a hacer más eficaz la dieta:

- **Drenaje Reductor Ultra**, una fórmula concentrada a base de extractos de 8 plantas y 2 zumos de frutas que te ayuda a depurar, eliminar líquidos y saciar.
- **C.L.A 3G**, que te ayuda a reducir el exceso de grasa corporal y moldear la figura.
- **Reductor 45+**, una estudiada fórmula a base de plantas destinado a ayudar a la mujer de más de 45 años a eliminar el exceso de líquidos y grasas y a recuperar la silueta.
- **Glucomanano**, que te ayuda a reducir el apetito aportando sensación de saciedad.



# biManán

# PRO<sup>®</sup>

DIETA DE ÚLTIMA GENERACIÓN

EFICACIA  
CLÍNICAMENTE  
PROBADA

biManán Informa:  
902.242.245  
de 9:30 a 13:30

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

**NUTRITION & SANTÉ IBERIA S.L.**  
Passeig de Gràcia, 84  
08008 Barcelona