

Ponte a punto  
en sólo

3 días



D-TOX

¡Pruébalo!

DEPURACIÓN EXPRESS

biManán®

# PROGRAMA D-TOX

## TODO UN PROGRAMA

**biManán** te presenta el **Programa D-TOX**, un programa especial de Depuración Total que favorece la eliminación de todo aquello que tu organismo no necesita y que impide alcanzar tus objetivos de peso.

Basado en facilitar las funciones de depuración y eliminación del organismo, el plan **3 días Express** te ayudará a reducir y te permitirá mantener en todo momento la vitalidad.

## DEPURACIÓN EXPRÉS

Son muchas las situaciones en las que **3 días de Depuración Express** puede ser una ayuda rápida y eficaz:



- **Después de un exceso gastronómico:**  
"pensé que podría resistirme, pero al final sucumbí"
- **Antes de asistir a una celebración:**  
"no puedo decir que no"
- **Antes de un evento para el que necesitarás una figura ligera y deshinchada:**  
"necesito meterme en el vestido"
- **Previo a iniciar una dieta de control de peso:**  
"empezaré depurando"
- **Siempre que precises moldear la silueta de forma exprés:**  
"de hoy no pasa"

# PROGRAMA D-TOX



## HOJA DE RUTA

El Programa **D-TOX** combina una sopa depurativa concentrada con una dieta intensiva a base de alimentos seleccionados.

## JORNADA TIPO

### Desayuno

· Lácteo 0% y Fruta



### Media mañana

· Sopa **D-TOX**



### Comida

· Sopa **D-TOX** y Verdura



### Merienda

· Lácteo 0% y Fruta



### Cena

· Sopa **D-TOX** y Fruta



## INGREDIENTES:

Verduras deshidratadas 34% \*zumos concentrados (col verde 12,8%, apio, cebolla, ajo), patata, puerro, berro, maltodextrina, fructooligosacáridos, almidón modificado, sal, almidón, jarabe de glucosa, extracto de hojas de diente de león 2,5%, aromas, potenciadores del sabor (glutamato monosódico, guanilato disódico, inosinato disódico), sal, lactosa, soja, apio, espesante (goma guar), extracto de hojas de romero: 0,7%, cúrcuma.

\* 55g de verduras concentradas en una porción.

**Elaborado en una fábrica que utiliza:** sésamo, frutos de cáscara, altramuz, huevos, leche y gluten.

## Aquí tienes nuestra propuesta de menús:

	Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Día 1	2 piezas de fruta fresca 1 tarrina queso fresco 0%	1 tazón de <b>Sopa D-TOX</b>	1 tazón de <b>Sopa D-TOX</b> Ensalada variada con 5 nueces, aliñada con zumo de limón	1 yogur natural 0% 1 pieza de fruta fresca	1 tazón de <b>Sopa D-TOX</b> 1/2 melón francés relleno de fresas
Día 2	1 yogur 0% 2 piezas de fruta fresca	1 tazón de <b>Sopa D-TOX</b>	1 tazón de <b>Sopa D-TOX</b> Ensalada variada con queso fresco 0%, aliñada con zumo de limón	1 tarrina de queso fresco 0% 1 pieza de fruta fresca	1 tazón de <b>Sopa D-TOX</b> Macedonia de 3 piezas de fruta fresca con 1 yogur 0%
Día 3	1 café con leche desnatada 2 piezas de fruta fresca	1 tazón de <b>Sopa D-TOX</b>	1 tazón de <b>Sopa D-TOX</b> Verduras variadas al vapor y gratinadas con 1 loncha de queso 0%	1 yogur 0% 1 pieza de fruta fresca	1 tazón de <b>Sopa D-TOX</b> 1/2 melón francés relleno de 2 kiwis a trocitos

## ALIMENTOS PERMITIDOS

*Éstos alimentos te permitirán adaptar los menús a tus preferencias.*



### VERDURAS

Apio, berros, calabacín, canónigos, cebolla, champiñones, cogollos, endibia, escarola, espinacas, lechuga, pepino, pimiento, rabanitos, tomate y zanahoria.



### FRUTAS

1 pieza corresponde a: 1 naranja, 1 mandarina, 1 manzana, 1 pera, 1 kiwi, 1 melocotón, 1 albaricoque, 1 ciruela, fresas (1 taza), piña (1 rodaja), melón (1 tajada) y sandía (1 tajada).

### 1 Durante estos 3 días olvídate del aceite y la sal.

Condimenta con zumo de limón y con hierbas de propiedades digestivas y depurativas: eneldo, anís, albahaca, menta, orégano, romero, salvia y tomillo.

### 2 Verduras y hortalizas mantienen mejor sus propiedades y sabor si se toman crudas o se cocinan al vapor o microondas.

Prueba a combinarlas entre sí mezclando al menos 2 colores: verde + rojo (ej: lechuga + tomate); blanco + verde (ej: champiñones + espinacas); rojo + blanco (pimiento rojo + cebolla).

### 3 Decídate por las frutas de temporada, el contenido vitamínico y mineral está en su mejor momento.

No abuses de ellas, límitate a las piezas recomendadas. Las frutas, si bien son depurativas, aportan gran cantidad de azúcares.

### 4 No olvides tomar 3 dosis de Sopa D-TOX al día, acelerarás los resultados.

Puedes preparar el caldo a tu gusto aumentando o reduciendo la cantidad de agua. Sin embargo, te recomendamos que no emplees menos de 200 ml o más de 500 ml de agua por dosis.

### 5 Mantén el cuerpo y el tono muscular en forma.

Los expertos recomiendan efectuar de 7.000 a 10.000 pasos diarios. Hazte con un cuentapasos y comprueba si llegas a la cifra. Si no dispones de él, camina cada día 1 hora a paso ligero.



### 6 Reserva algún momento para el descanso y el relax.

Prueba un baño relajante con sales o aceites esenciales, una siesta de 15 minutos o un masaje ascendente y circular en las piernas con una crema refrescante.

# biManán®

SIEMPRE A TU LADO

Y recuerda, **biManán** pone a tu disposición una amplia gama de productos para facilitarte el control de peso como:

## LOS SUSTITUTIVOS

Formulados para aportar los nutrientes que tu organismo necesita de una forma fácil y deliciosa.

- Batidos
- Natillas
- Barritas



## LOS COMPLEMENTOS

Ayudan a hacer más eficaz la dieta.

- Slim&Go
- C.L.A. 3G
- 45+ Reductor
- Glucomanano
- Drenaje Reductor Ultra
- 45+ Especial Cintura



Y además **biManán** te ofrece **biManán PRO** con su exclusivo y novedoso Método 3.2.2, la primera gama de productos hiperproteicos e hipocalóricos para la reducción de peso.



### 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

# biManán<sup>®</sup>

**Nutrition & Santé Iberia S.L.**

Passeig de Gràcia, 84  
08008 Barcelona

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

biManán informa:  
**902.242.245**  
de 9:30 a 13:30