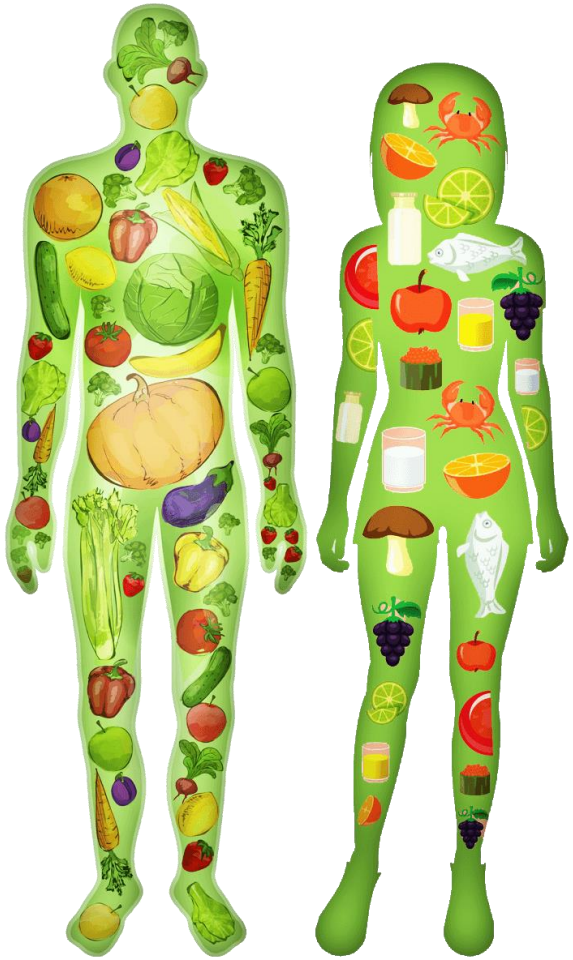
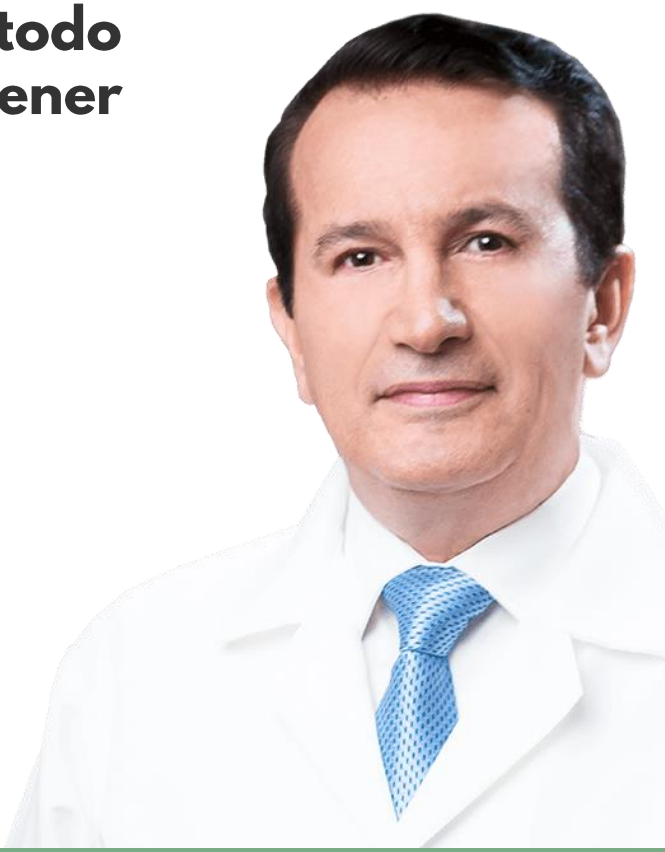
MENÚ DEL DR. GOSH



INTRODUCCIÓN

En este Menú vas a aprender todo lo que necesitas para mantener un estilo de vida saludable.

¡Muchos Exitos! — *Dr. Gosh*



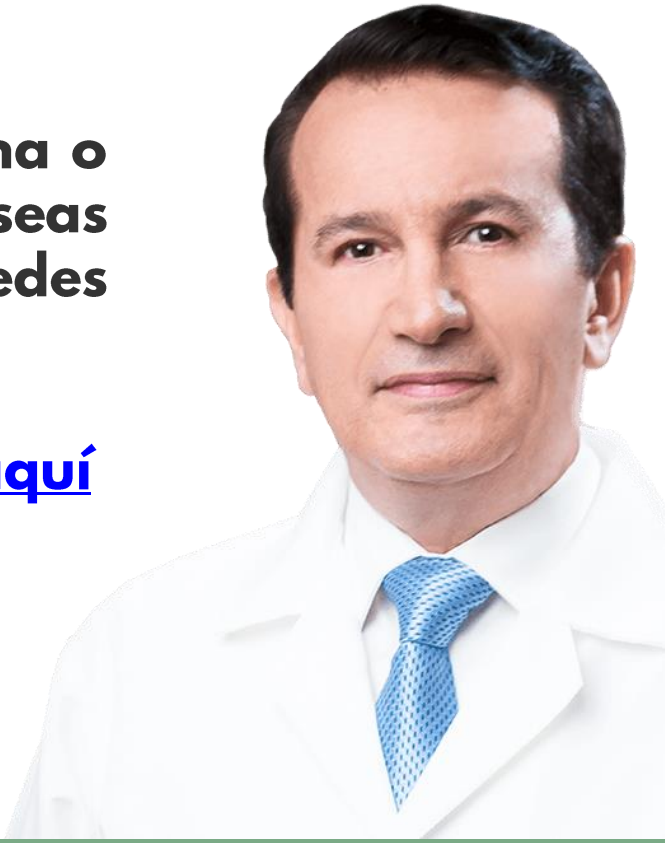
DR. GOSH

El Dr. Gosh es un especialista en Medicina Natural y Nutrición que por más de 30 años ha ayudado a millones de personas en Latinoamérica, Europa y los Estados Unidos a mejorar su salud naturalmente.

Si deseas hacer una consulta en persona o por teléfono con el Doctor, o si deseas programar un evento o entrevista, puedes llamarnos al +1(954)639-6658

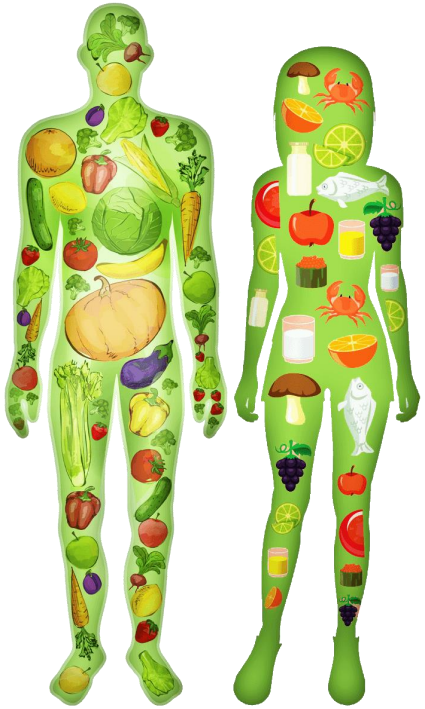
Para aprender más sobre el Doctor clic aquí

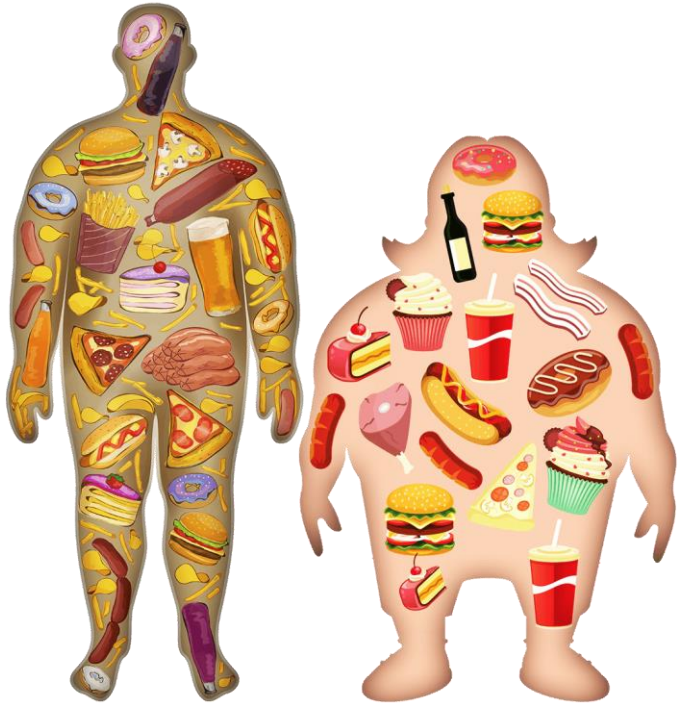
Conéctate



TU NUTRICIÓN

Todos los días tienes la oportunidad de comer saludable...





...opciones saludables están disponibles en donde estés...

SIEMPRE PUEDES

...ya sean ensaladas y agua en lugares de comida rápida...

...siempre tienes la opción de escoger alternativas saludables.

SIEMPRE PUEDES

Además de esto, siempre puedes cargar contigo loncheras...

Contenedores

Cubiertos

Lonchera

Hielo

...y aperitivitos saludables como frutas y almendras.

TIENES EL CONTROL?

Dominas tu alimentación o te domina a ti?

La única persona que come por ti todos los días eres tú.

CAMBIOS PEQUEÑOS

La clave de tu nutrición está en los cambios pequeños...

Sodas

Agua con Gas

Jugos Procesados

Fruta y Agua

Pan Blanco

Pan Integral

Dulces

Frutos Secos

CAMBIOS PEQUEÑOS

La clave de tu nutrición está en los cambios pequeños...

Helado

Ensalada de Frutas

Tostones

Galletas de Arroz

Papas

Vegetales

Pastel

Semillas y Frutos

CAMBIOS PEQUEÑOS

La clave de tu nutrición está en los cambios pequeños...

Papitas

Semillas y Nueces

Salsa de Tomate

Tomate y Limón

Galletas Dulces

Bananos

Malteadas

Jugos Verdes

TU NUTRICIÓN

Tu nutrición esta dividida en carbohidratos, proteínas y grasas:

Carbohidratos

Proteínas

y Grasas

La mayoría de alimentos tienen todas estas propiedades.

POR EJEMPLO

Un aguacate tiene...

9 gramos de carbohidratos

2 gramos de proteínas y

15 gramos de grasas

Por sus 15 gramos de grasas lo consideramos principalmente como una fuente de grasas saludables.

TU NUTRICIÓN

Tu cuerpo necesita carbohidratos, proteínas y grasas...

...para una excelente salud!

LOS CARBOHIDRATOS SON

Los Azúcares

Almidones

y Fibras

...en las frutas, granos y vegetales.

EXISTEN 2 TIPOS

Los Carbohidratos Simples

y Los Carbohidratos Complejos

LOS SIMPLES

Los simples son los azucares y las harinas blancas...

- **Tienen azucares malos**
- **Son bajos en nutrición**
- **Y te hacen subir de peso**

Carbohidratos Simples

LOS COMPLEJOS

Los complejos son las frutas, granos y vegetales...

- **Tienen azucares saludables**
- **Son altos en nutrición**
- **Y no te hacen subir de peso**

Carbohidratos Complejos

EVITA EL AZÚCAR

Los carbohidratos simples están llenos de azucares malos, químicos y toxinas...

Ya sean en liquido o en harinas, evita los azucares procesados, incluyendo el “Aspartame” y el “Jarabe de Maíz de Alta Fructuosa” (o “High Fructose Corn Syrup”)

Red Bull
ENERGY DRINK
Simply Orange
PERFORM
vitamin water
focus
POM
WONDERFUL
27g
7 tsp
41g
10 tsp
42g
10½ tsp
32g
8 tsps
62g
15½ tsp

REDUCE EL SODIO

El exceso de sodio/sal también afecta tu salud...

El exceso de sodio hace que tu cuerpo retenga líquidos y hace que tu corazón y órganos vitales trabajen con dificultad.

HAZ CAMBIOS PEQUEÑOS

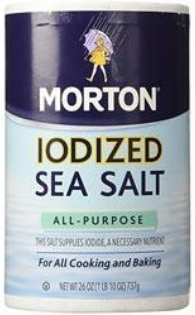
La clave de tu nutrición está en los cambios pequeños...

El agua por ejemplo, tiene 0 azucares, 0 calorías y está llena de minerales buenos para tu salud.

TOMA EL CONTROL

Compra comida baja en azúcar y sodio, o sin azúcar o sodio.
Y endulza, sala y condimenta tú mismo(a) con:

Miel Cruda, Frutas y Frutos Secos



Sal Marina con Yodo

y Condimentos Naturales

¡A continuación están los carbohidratos que recomiendo!

FRUTAS

Moras

Frambuesas

Fresas

Arándanos

Arándanos Agrios

Kiwis

Naranjas

Mandarinas

Limones

FRUTAS

Manzanas

Peras

Duraznos

Ciruelas

Mangos

Bananos

Papaya

Melón

Guayabas

FRUTAS

Coco

Piña

Sandia

Uvas

Pasas

Frutos Secos

GRANOS

Arroz Integral

Pasta Integral

Pan Integral

Avena

Quínoa

Alforfón

Lentejas

Frijoles

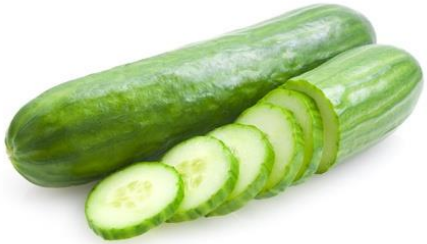
Garbanzos

VEGETALES

Col

Espinaca

Brócoli



Pepinos

Apio

Coliflor

Aguacates

Tomates

Espárragos

VEGETALES

Zanahorias

Lechuga

Repollo

Frijoles Verdes

Arvejas

Papa Dulce

Papas

Rábanos

Remolacha

VEGETALES

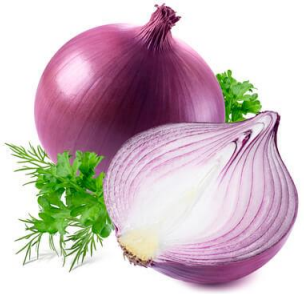
Olivos

Hongos

Berros

Perejil

Ajo



Cebolla

NOTAS VEGETALES

<u>Ensaladas</u>: No agregues aderezos o salsas a tus ensaladas. Agrégales limón, aceite de oliva, especias, semillas y frutas.

<u>Jugos Verdes</u>: Licua vegetales para hacer tus jugos verdes. Agrega agua y pepino como base y luego otros vegetales.

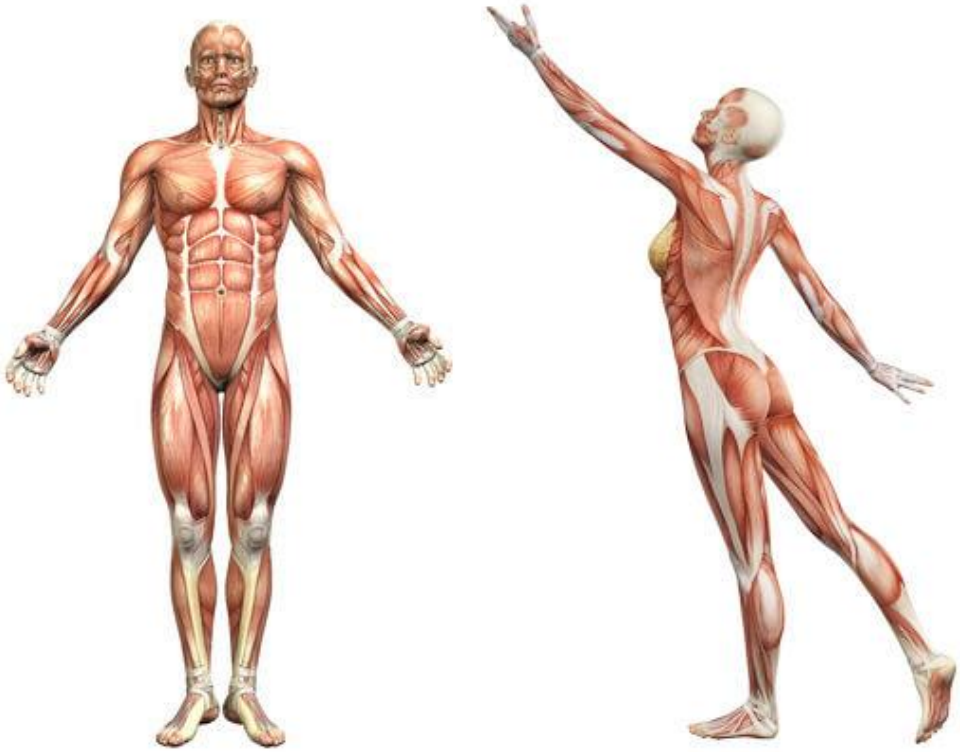
OTROS CARBOHIDRATOS

<u>Cereales</u>: Compra cereales bajos en azúcar o prepara tus propios cereales con avena, frutas, semillas y leche de almendras o avena o yogur sin azúcar o bajo en azúcar.

<u>Lácteos</u>: Minimiza el consumo de los lácteos como la leche, el queso y las cremas ya que tienen mucha azúcar y sodio. Toma leche de almendras o avena que tenga Calcio y Vitamina D.

LAS PROTEÍNAS

Las proteínas son esenciales para el desarrollo y recuperación de tu cuerpo y mente.



¡A continuación están las proteínas que recomiendo!

CARNES

Pollo

Salmón

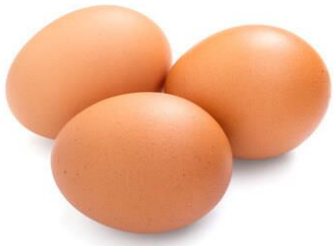
Atún

Pavo

Sardinas

Evita las carnes rojas y de cerdo ya que son acidas y tienen grasas malas. Para enlatados, cómpralos en agua y no en aceite.

OTRAS PROTEÍNAS



Huevos

Yogur Griego

Almendras

Lentejas

Frijoles

Quínoa

Semillas de Cáñamo

Semillas de Girasol

Semillas de Calabaza

OTRAS PROTEÍNAS

En general, evita los productos de proteínas en polvo, malteadas, barras, etc (proteínas procesadas).

Estos productos usualmente están llenos de azucares, químicos y son muy pesados para tus órganos e innecesarios para tu salud. Mejor prepara comidas/loncheras saludables.

LAS GRASAS

Solo porque son grasas no significa que sean malas o engorden. Las grasas saludables son esenciales para tu salud.

¡A continuación están las grasas que recomiendo!

ACEITES

El aceite de oliva es excelente para tus comidas, pero no para cocinar. Al calentarse pierde sus propiedades y te hace daño.

Aceite de Oliva

Aceite de Aguacate

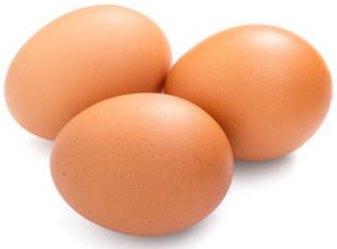
Aceite de Coco

Para cocinar utiliza el aceite de aguacate o el aceite de coco en pequeñas cantidades.

OTRAS GRASAS

Aguacate

Olivos



Huevos

Salmón

Chía

Linaza

Semillas de Girasol

Semillas de Calabaza

Semillas de Sésamo

OTRAS GRASAS

Maní

Almendras

Anacardos

Pacanas

Nueces

Nueces de Brasil

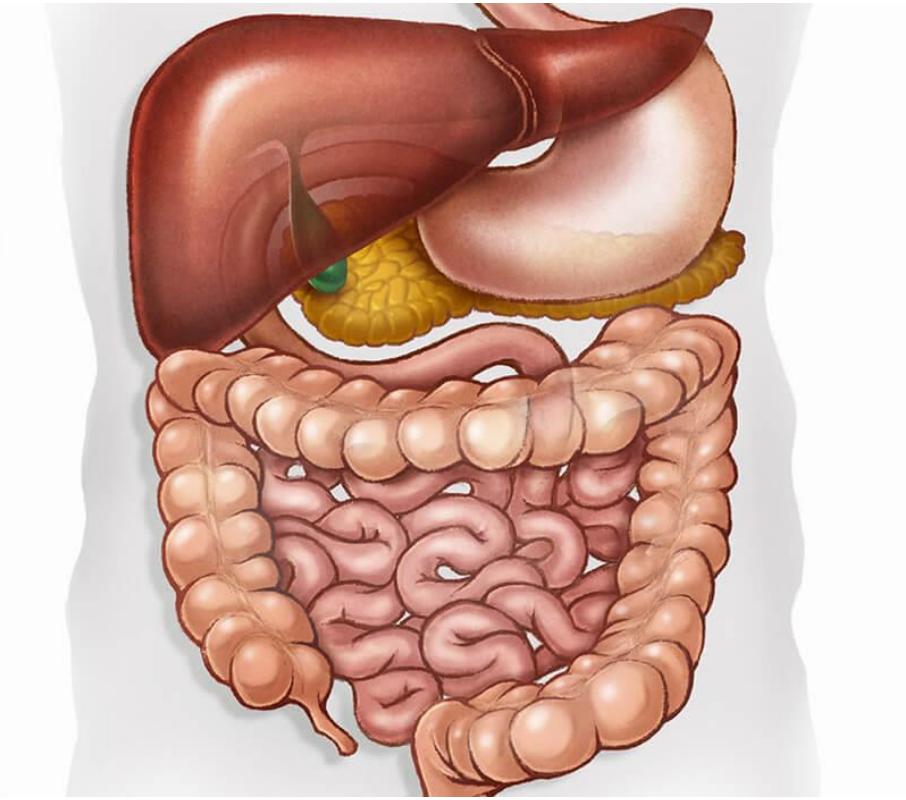
Macadamias

Pistachos

Mantequilla de Maní y de Almendras

DESINTOXICACIONES

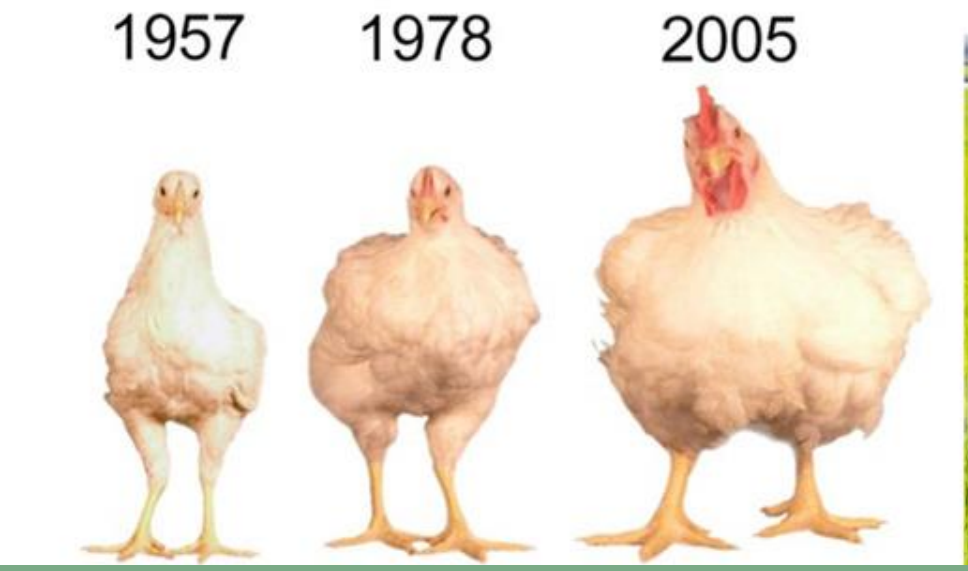
Tu nutrición depende de lo que tu cuerpo puede digerir...



...un cuerpo intoxicado bloquea la absorción de nutrientes, hace que subas de peso y afecta tu salud.

HAY TOXINAS EN LAS COMIDAS

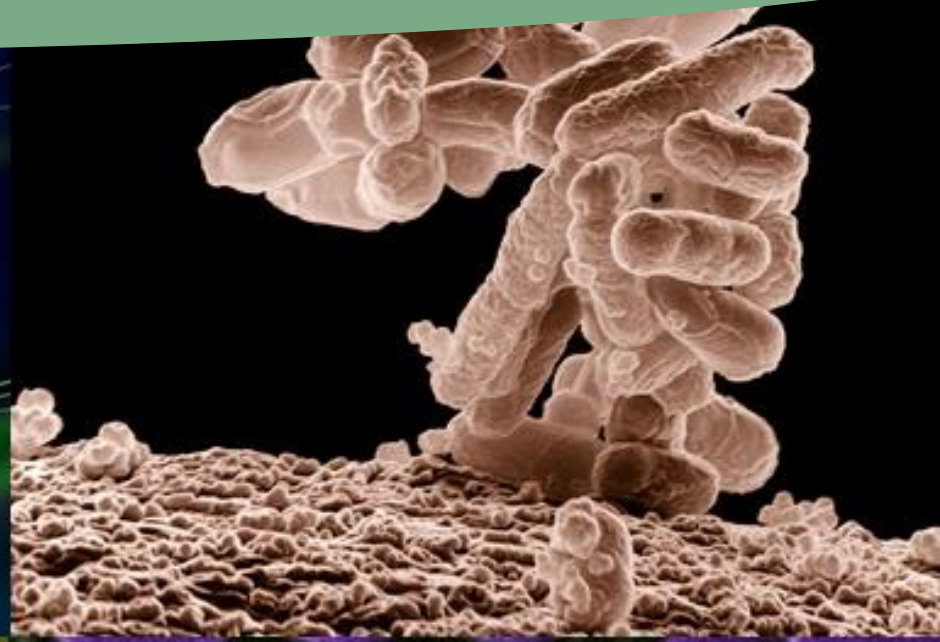
EN LOS QUÍMICOS

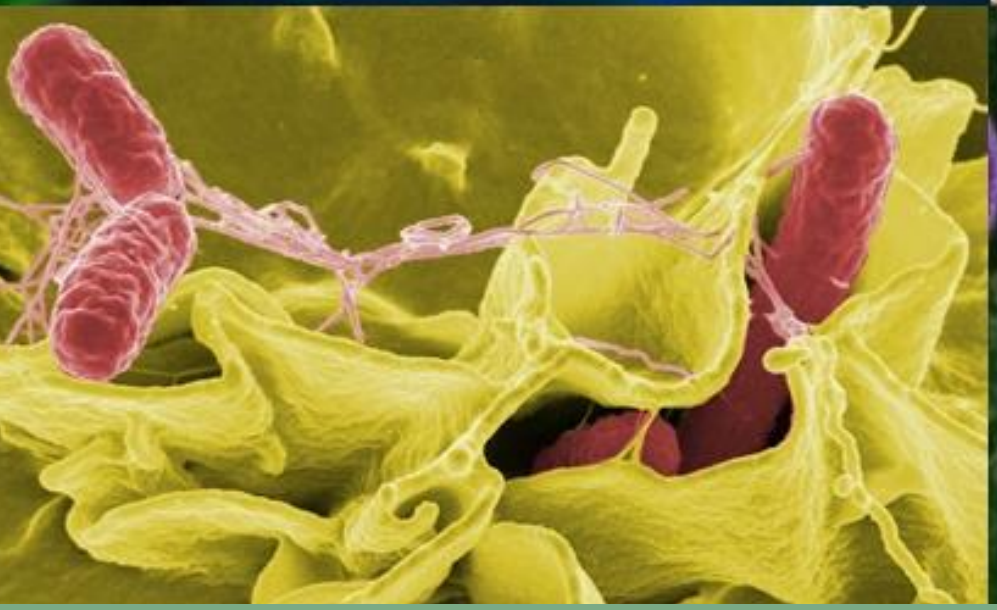


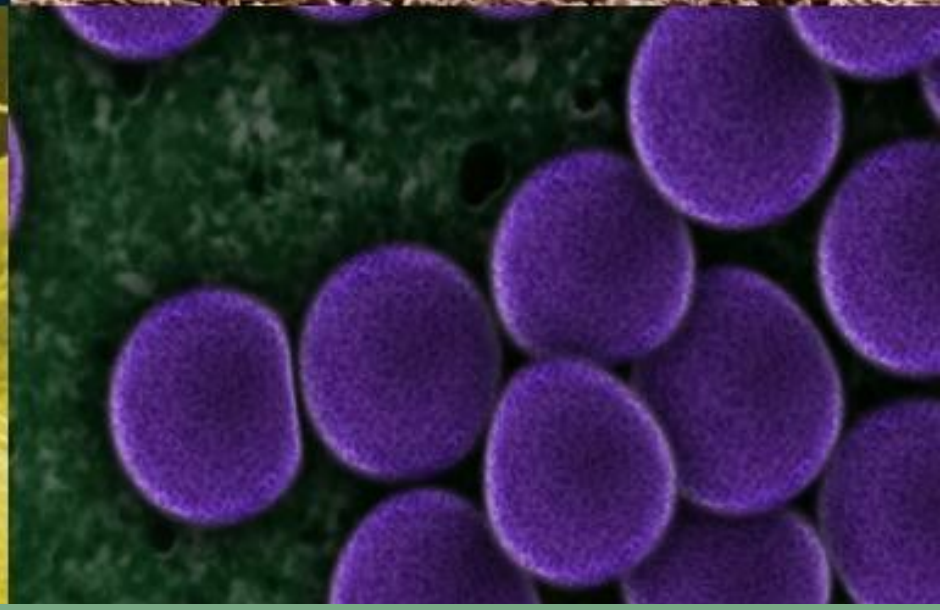
EN LOS PRODUCTOS DIARIOS

EN EL MEDIO AMBIENTE

ACUMULADAS EN TU CUERPO

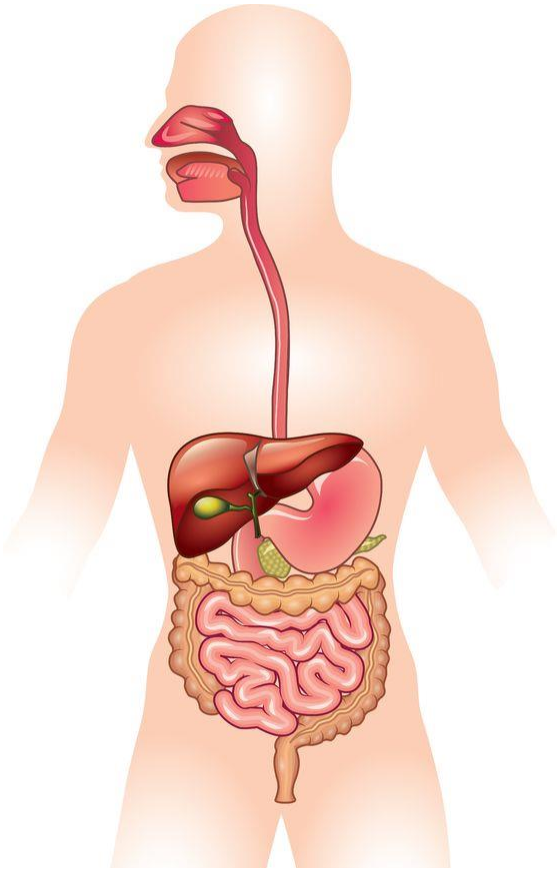






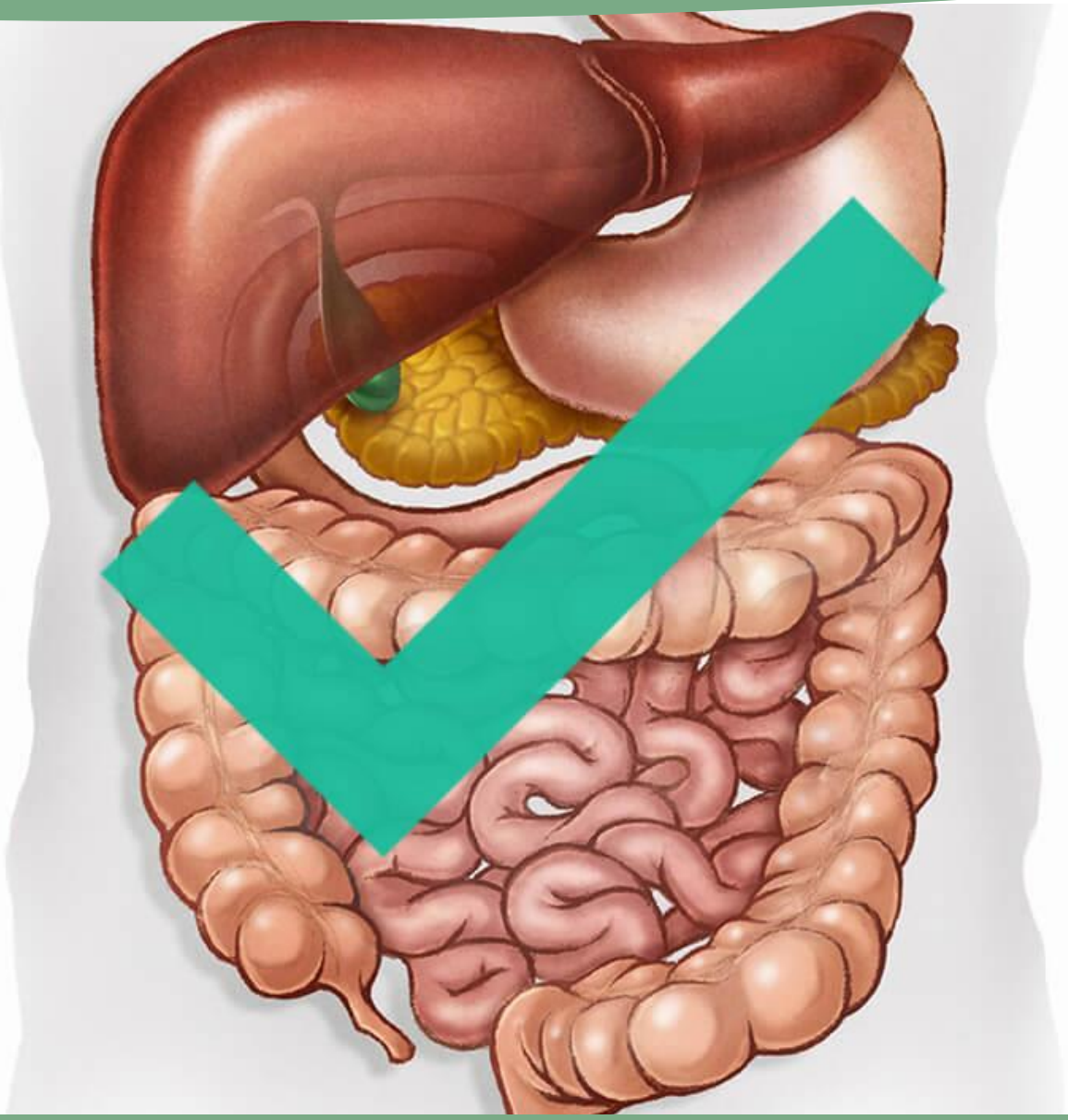
DESINTOXÍCATE REGULARMENTE

Desintoxícate y fortalece tu sistema inmunológico...



Aprende sobre la desintoxicación Body TuneUp™ de 9 días aquí

PARA UNA EXCELENTE SALUD



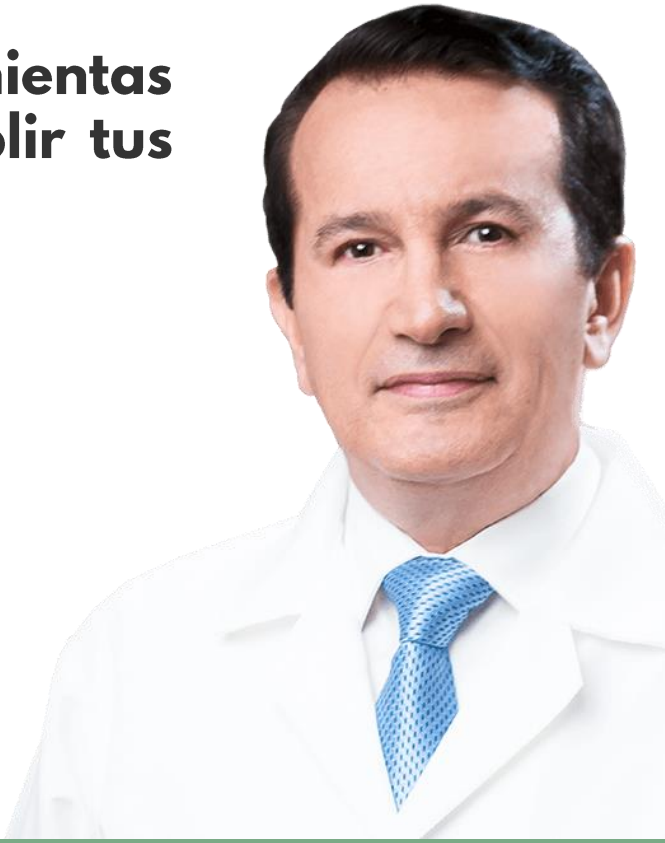
Y MANTÉN UNA VIDA ACTIVA

No te olvides de mantener una vida activa...

Busca actividades que te gusten y que puedas integrar en tu vida diaria. Ya sean deportes, gimnasio, caminatas o clases.

AYUDA ADICIONAL

A continuación encontraras herramientas adicionales para ayudarte a cumplir tus metas de salud.



TU LISTA NUTRICIONAL

Una manera fácil de comer saludable es con la ayuda de una lista que te recuerde que comer y que comprar:

CARBOHIDRATOS	PROTEINAS	GRASAS
MORAS	POLLO	ACEITE DE OLIVA
ARANDANOS	SALMON	ACEITE DE AGUACATE
MANDARINAS	ATUN	ACEITE DE COCO
LIMONES	PAVO	AGUACATES
BANANOS	SARDINAS	OLIVOS
PERAS	HUEVOS	LINAZA/CHIA MOLIDA
FRUTOS SECOS	YOGUR GRIEGO	SEMILLAS DE CALABAZA
QUINOA	ALMENDRAS	MANI
ARROZ INTEGRAL	LENTEJAS	ALMENDRAS
LENTEJAS	SEMILLA DE CANAMO	MANTEQUILLA DE MANI
COL, BROCOLI, TOMATES, APIO, PEPINO	SEMILLAS DE GIRASOL	MANTEQUILLA DE ALMENDRAS

Adicionalmente, una lista saludable te ayuda a ahorra tiempo al comprar alimentos y te ahorra dinero evitando la comida mala.

Puedes descargar y crear tu lista gratis aquí

EJEMPLOS DE DESAYUNOS

Ejemplos de alimentos para tus Desayunos:

CARBOHIDRATOS	PROTEINAS	GRASAS
FRUTAS	HUEVOS	AGUACATE, OLIVOS
JUGO VERDE	YOGUR GRIEGO	MANTEQUILLA DE MANI
AVENA, FRUTA Y YOGUR GRIEGO	ATUN	MANTEQUILLA DE ALMENDRAS
AVENA, FRUTA Y LECHE DE ALMENDRAS	PAVO	CHIA, LINAZA Y OTRAS SEMILLAS
PAN INTEGRAL, GALLETA DE ARROZ	SALMON	ALMENDRAS, MANI, NUECES, ETC

Carbohidratos

Proteínas

Grasas

Puedes descargar estos ejemplos gratis aquí

EJEMPLOS DE ALMUERZOS

Ejemplos de alimentos para tus Almuerzos:

CARBOHIDRATOS	PROTEINAS	GRASAS
JUGO VERDE	POLLO	ACEITE DE OLIVA
ENSALADA DE VEGETALES	SALMON	AGUACATE
ARROZ INTEGRAL, QUINOA, PASTA	ATUN	OLIVOS
LENTEJAS, FRIJOLES O GARBANZOS	PAVO	SEMILLAS
PAPA DULCE	SARDINAS	ACEITE DE AGUACATE

Carbohidratos

Proteínas

Grasas

Puedes descargar estos ejemplos gratis aquí

EJEMPLOS DE CENAS

Ejemplos de alimentos para tus Cenas:

CARBOHIDRATOS	PROTEINAS	GRASAS
CREMA DE VEGETALES	HUEVOS	AGUACATE
ENSALADA DE VEGETALES	PAVO	OLIVOS
AVENA Y LECHE DE ALMENDRAS	SALMON	MANTEQUILLA DE MANI
PAPA DULCE	SARDINAS	MANTEQUILLA DE ALMENDRAS
LENTEJAS	YOGUR GRIEGO	ALMENDRAS Y OTRAS SEMILLAS

Carbohidratos

Proteínas

Grasas

Puedes descargar estos ejemplos gratis aquí

EJEMPLOS DE APERITIVOS

Ejemplos de alimentos entre Desayuno, Almuerzo y Cena:

CARBOHIDRATOS	PROTEINAS	GRASAS
MANZANA, PERA	ALMENDRAS	ALMENDRAS
BANANO, MANDARINA	MANI	MANI
OTRAS FRUTAS	NUECES	NUECES
FRUTOS SECOS	PACANAS	PACANAS
ZANAHORIA, APIO, PEPINO	PISTACHOS Y OTRAS SEMILLAS	PISTACHOS Y OTRAS SEMILLAS

Carbohidratos

Proteínas

Grasas

Puedes descargar estos ejemplos gratis aquí

PORCIONES DE COMIDAS

Utiliza platos medianos para no comer de más y guarda lo que sobre para comer luego o para tus loncheras.

Come hasta estar satisfecho(a) y varía tus alimentos para recibir todos los nutrientes que tu cuerpo necesita.

MUCHOS ÉXITOS

Espero que este Menú te haya sido de mucha ayuda y que te siga ayudando en tu vida diaria.

Te invito a compartir el Menú con familia y amistades para ayudar a más personas a cuidar su salud.

Clic aquí para compartir en Facebook

¡Muchos Exitos! — *Dr. Gosh*

Conéctate

ENTREVISTAS

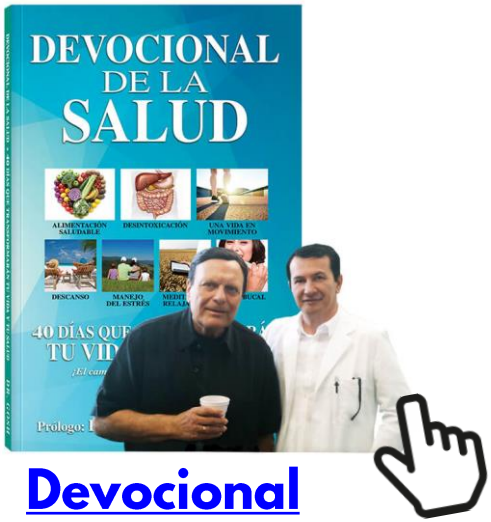
PRODUCTOS DEL DR. GOSH

Combo Adelgazante™

Té Hormonal™

Té Diabetes™

Té Energético™



Devocional

15% EN TU PRÓXIMA ORDEN

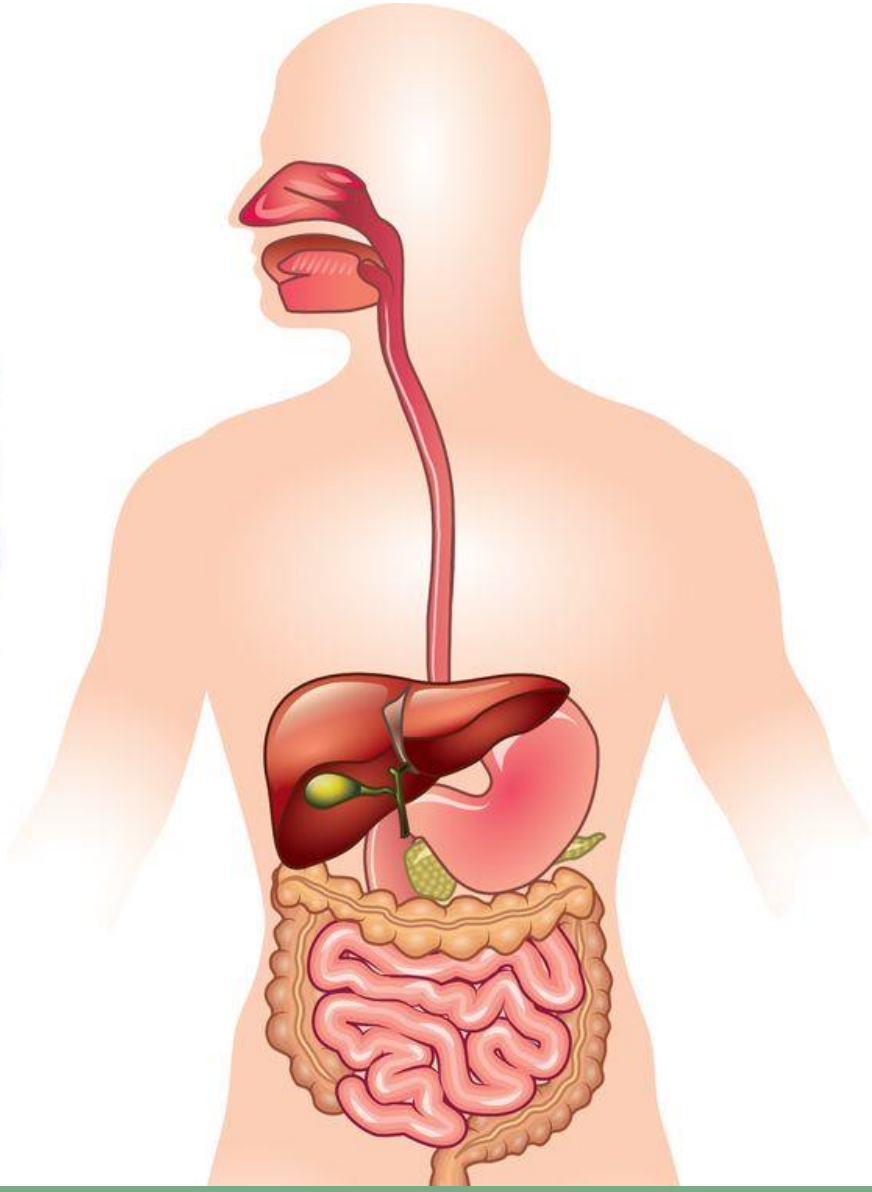
15% DE DESCUENTO EXTRA EN TU PROXIMA ORDEN

UTILIZA EL CUPON

MENU

Visita DocGosh.com/MENU o llámanos al +1(954)639-6658

EMPIEZA HOY



EXENCION DE RESPONSABILIDADES

La información en este trabajo está escrita con propósitos educativos. Nunca descuides o demores la búsqueda de ayuda médica debido a algo que encontraste en este trabajo. Esta información no proporciona asesoramiento médico, diagnóstico o tratamiento.

Las declaraciones en este trabajo no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. La información en este trabajo no tiene la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Los resultados pueden variar de persona a persona dependiendo del tipo de cuerpo, género, genética, hábitos, metas, esfuerzo, intolerancias, historial de salud y otros factores. Siempre debes consultar con tu doctor o profesional de la salud antes de comenzar cualquier tratamiento, dieta, programa de ejercicio, o cambio de salud.

Ni el Dr. Gosh ni HERBAL HEALTH IMB, LLC ni sus agentes o socios son responsables ante ti o cualquier otra persona por cualquier pérdida o daño o cualquier daño indirecto, incidental, consecuencial, especial, ejemplar o punitivo u otros daños y perjuicios bajo cualquier contrato, negligencia, responsabilidad u otra teoría que surja o se relacione de alguna manera con este trabajo.

El uso de cualquier información proporcionado en este trabajo está bajo tu propio riesgo.

Te comprometes a indemnizar, defender y mantener al Dr. Gosh y HERBAL HEALTH IMB, LLC y a sus agentes y socios libre de cualquier reclamo, daño, pérdida, costo o gasto que surja directa o indirectamente del uso de este trabajo.

COPYRIGHT © DOC GOSH

Clic aquí para compartir el Menú en Facebook