



DIETA NAIA

Guía para diseñar Batidos con Magia

BONUS

50% de descuento en el manual de mi Top 11 de Batidos

Cupón de Descuento : SOLOHOY

En la tienda en www.dietanaia.com

oferta por tiempo limitado



Lista de ingredientes para hacer Batidos Saludables

FRUTA

Berries
(frambuesas,
moras, arándanos
frescos)
Banana
Kiwi
Fresa
Uvas
Naranja
Mandarina
Pomelo
Manzana
Pera
Piña
Melocotón
Papaya
Melón
Ciruela
Mango
Granada
Higos
Limón
Lima

VERDURA

Espinacas
Acelgas
Calabacín
Zanahoria
Col rizada
Col morada
Col blanca
Apio
Brócoli
Remolacha/Betabel
Perejil

SUPERALIMENTOS Y EXTRAS

Cacao 100% (polvo,
barra o nibs)
Macca
Guaraná
Canela en polvo
Jengibre
Cúrcuma
Proteína en polvo

GRASA SALUDABLE

Almendras
Nueces
Avellanas
Nueces de la India
/Anacardos
Cacahuates/cacah
uetes
Coco Rayado
Aguacate
Aceite de coco
Aceite de oliva
Semillas de
girasol

CEREAL INTEGRAL

Avena
Quinoa inflada
Amaranto inflado

ENDULZANTE

Miel pura de abeja
Hoja fresca de
Stevia o en infusión

FIBRA

Chía
Lino dorado /
linaza
Centeno

LÍQUIDO

Agua
Bebida de
avena,
coco o
almendras

Combinación de ingredientes para lograr un batido deli - saludable

Batido Básico

1 O 2 FRUTAS
1 O 2 VERDURAS
1 FIBRA
1 LÍQUIDO
+ CANELA EN POLVO

Batido Desayuno Completo

1 O 2 FRUTAS
1 O 2 VERDURAS
1 FIBRA
1 LÍQUIDO
+
1 CEREAL
1 GRASA SALUDABLE
ENDULZANTE : MIEL
EXTRA: PROTEÍNA EN POLVO

Batido Especial

BATIDO BÁSICO
Ó
BATIDO DESAYUNO COMPLETO
+
LOS SUPERALIMENTOS IDEALES PARA LO QUE TU NECESITAS

SUPERALIMENTOS

Cacao 100%: mejora el estado de ánimo, estimula, quema grasa

Macca: energía y vigorosidad

Guaraná: estimula, da energía, quema grasa

Canela en polvo: mejora el estado de ánimo, quema grasa, mejora circulación, sube defensas, disminuye el estrés, afrodisíaco, endulza sin calorías

Jengibre: sube defensas, anticongestionante, acelera metabolismo, protege el estómago, aumenta la libido, mejora circulación, disminuye migrañas

Cúrcuma: antioxidante, antihongos, sube defensas, elimina fatiga, disminuye el estrés. importante acompañarla con pimienta para activarla.

Betabel en polvo: eleva el rendimiento durante actividad física

Combinaciones de superalimentos para tu Batido Especial



Soy una apasionada de los batidos y
de la magia de los alimentos!

Nuestro cuerpo necesita una dosis de nutrientes para dar lo mejor de sí!

Para mí los batidos son la forma más sencilla de comenzar el día y asegurarme de darle a mi cuerpo esa súper dosis de nutrientes.

Además con un sabor que me den ganas de repetir cada día!

Los batidos son la mejor forma de integrar muchas verduras en nuestra dieta 😊 porque con una ensalada o verduras en el almuerzo no llegamos a la dosis ideal.

Poco a poco harás tus combinaciones favoritas.

Sí además quieres sacarles el máximo provecho es importante saber combinar los ingredientes para tener Beneficios Top!

Si te agobia el no saber cuales
ingredientes combinar o a la vista no
te quedan muy apetecibles

**Descarga el Manual con
mi Top 11 de batidos.**

Cupón de Descuento: SOLOHOY

En las siguientes 3 páginas puedes ver el
contenido del manual.

www.dietanaia.com



HE DISEÑADO ESTOS BATIDOS PARA 5 OBJETIVOS PRINCIPALES :

- Subir tus defensas
- Mejorar tu estado de ánimo y disminuir la ansiedad
- Diurético y Détox
- Disminuir el hambre y Bajar de peso
- Tener un desayuno completo dentro de un batido

MÁS BENEFICIOS

Cada combinación en cada batido va enfocada a cada objetivo, sin embargo gracias a su carga de vitaminas y minerales, nos brindan más beneficios como:

- Alcalinizar tu cuerpo, Dosis de antioxidantes, mejorar tu digestión, tu piel y tu energía, evitar el crecimiento y desarrollo de enfermedades así como regular niveles de glucosa y colesterol en sangre.



LA COMBINACIÓN EN CADA BATIDO

- He elegido cuidadosamente las combinaciones entre frutas y verduras aprovechando las propiedades de cada una y asegurando la dosis de vitaminas y minerales que te ayudarán con cada objetivo.
 - Por ejemplo en el batido detox he incluido uvas ya que ayudan con la depuración del hígado.
- He seleccionado los Superalimentos que ayudarán a tu cuerpo a lograrlos y un toque de fibra + grasas saludables para tener la combinación perfecta.
- Cada combinación está probada para brindarle un color, textura y sabor agradables a cada batido.
- Si eliges modificar algún ingrediente en tu batido, modificas los beneficios para los que está creado cada uno. Y es importante hacerlo siguiendo la guía de intercambios que encontrarás más adelante.

ÍNDICE

Introducción y Beneficios
Combinaciones perfectas
Índice

BATIDOS

- 4 . Sube tus defensas
- 6 . Mejora tu estado de Ánimo y Disminuye Ansiedad
- 8 . Diurético y Détox - Depurativo -
- 10 . Disminuye el Hambre y Baja de Peso
- 12 . Desayuno Súper Completo
- 15 . Notas Importantes

OTRAS BEBIDAS

- 16 . Bebida Alcaliniza tu cuerpo en Ayunas
- 17 . Bebida Súper Energética NAIA MILK

SNACKS Y ENTRE COMIDAS SALUDABLES

- 18 . Salados
- 19 . Dulces

INDICACIONES PARA PREPARAR LOS BATIDOS

- 20 . Que necesitas tener a la mano.
- 21 . Guía de Ingredientes
- 24 . Medidas y Cantidades
- 25 . Preparación
- 27 . Intercambio de frutas y verduras
- 28 . Recomendaciones
- 30 . Plus
- 31 . Notas Importantes, Descargo de Responsabilidad
- 32 . Derechos Reservados
- 34 . Bonus: Diseña tu propio batido
- 36 . Master Class Batidos

