

**LIPO-FIT** de **N2BM Nutrition** es el quemador de grasa con ingredientes naturales que te ayudará a quemar grasa mientras mejora tu rendimiento físico. **LIPO-FIT** está formulado para ayudarte a lograr una figura que puedas lucir sin miedo y de la cual puedas sentir orgullo. Solo tienes que tomar **LIPO-FIT** dos veces al día, primero con el desayuno y otra vez en el almuerzo. Es el complemento perfecto para que los resultados del ejercicio y una dieta limpia se vean más rápido en tu cuerpo.

Muchas personas van al gym a diario sin obtener los mejores resultados. Mucho de esto tiene que ver con la genética, que a veces impide quemar grasa efectivamente. Mientras tomas **LIPO-FIT**, tu cuerpo va a quemar grasa de una manera más rápida con la misma cantidad de entrenamiento y con la misma dieta. Tomando **LIPO-FIT** los resultados son amplificados y rápidos para que no sigas desperdiciando el tiempo haciendo ejercicio y recibiendo pocos resultados.

Continúa leyendo este brochure para que aprendas a usar el producto en tu propio programa nutricional. En las últimas páginas de este folleto recibirás varios tips de alimentación y entrenamiento para asegurar que tu propósito físico sea exitoso con **LIPO-FIT**.



## **MEJORA DE RENDIMIENTO**

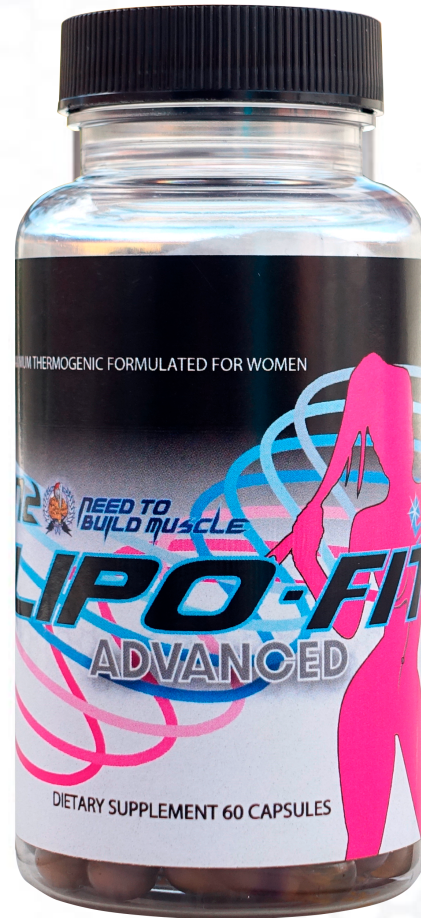
Te ayuda a entrenar más tiempo con menos cansancio.

## **INGREDIENTES**

Mezcla de ingredientes naturales con extractos antioxidantes. Puedes usar el producto con seguridad, ya que es saludable.

## **PROPORCIONA ENERGIA**

Para que no falte la motivación y la concentración mental durante un proceso de déficit calórico.



## **SUPRIME EL APETITO**

Para que seguir tu dieta sea más fácil y no sufras por comer mal.

## **ESTIMULA EL METABOLISMO**

Con un metabolismo más activo, quemarás más energía haciendo las mismas actividades.

## **QUEMADOR DE GRASA**

Moviliza la energía guardada en las células de grasa para ser quemada por los músculos durante el entrenamiento.

# MODO DE USO

## PLAN POR 4 SEMANAS

TOMAR  
30 A 45 MINUTOS  
ANTES DE

SEMANA #1

SEMANA #2

SEMANA #3

SEMANA #4

DESAYUNO

1 CAPSULA

1 CAPSULA

2 CAPSULAS

2 CAPSULAS

ENTRENAR

1 CAPSULA

1 CAPSULA

LIPO-FIT contiene estimulantes y es un producto energizante. Dado que podría impedir el sueño, es importante no consumirlo tan tarde. Después de tomar una cápsula de LIPO-FIT es muy común que no puedas conciliar el sueño por un período de 4 a 6 horas.



# TIPS ALIMENTACION

- **Controlar el consumo de alimentos altos en azúcar.** Aguas endulzadas o gaseosas, o cualquier tipo de alimentos que tengan azúcar añadido, estimularán la secreción de insulina. Cuando hay altos niveles de insulina en tu sangre, tu cuerpo no puede quemar grasa, y tus células de grasa absorben más energía.
- **Hacer ejercicio.** realizar actividad fisica potencializa los efectos del producto, lo que te permite alcanzar tus objetivos mas rapido.
- **Consumir alimentos altos en fibra,** como manzana, semillas de chía y avena en hojuelas. La fibra es digestiva, te ayuda a disminuir el tamaño del abdomen rápidamente. Por otro lado, te ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre.
- **Beber de 3 a 4 litros de agua diariamente.** El agua ayuda con los procesos del cuerpo y brinda los niveles de hidratación que son necesarios para quemar grasa y hacer ejercicio.





# ***TIPS ALIMENTACION***

- **No consumir alimentos altos en sodio.** Los alimentos altos en sal causan la retención de líquidos en el cuerpo.
- **No consumir alimentos grasosos y saturados.** Frituras u otros alimentos altos en grasas cocinadas son contraproducentes y causan malos niveles de colesterol.
- **Comer más frutas y verduras.** Las plantas contienen fibra y enzimas para mejorar la digestión, así como antioxidantes, vitaminas y minerales naturales en su versión orgánica que tu cuerpo necesita.
- **Evitar los alimentos refinados** como pan, arroz blanco, harina de maíz y alimentos procesados. Este tipo de alimentos evita que tu alimentación sea más efectiva y saludable, pues son de rápida absorción, pero no te satisfacen en nada. Cada vez que consumas estas harinas, tu páncreas te dará una descarga de insulina, lo cual incrementará la cantidad de carbohidratos absorbidos por tus células de grasa.





# ***RUTINA DE ENTRENAMIENTO***

LIPO-FIT es un buen complemento para cualquier programa de dieta y entrenamiento que sea sugerido por tu entrenador y/o nutricionista. Si no tienes uno, al final de este folleto te recomendaremos un coach que pueda ayudarte a definir un plan para alcanzar tus metas. El producto te ayudará a que los resultados sean más rápidos, así que sugerimos que sigas tu programa al pie de la letra mientras tomas LIPO-FIT. Si estás creando tu propio programa de entrenamiento y dieta, en las próximas páginas también encontrarás varias sugerencias que puedes integrar a tus planes para que tengas éxito usando LIPO-FIT con tu programa.

- **Realizar cardio en ayunas.** En primer lugar, recomendamos empezar el día realizando cardio en ayunas. Esto nos ayuda a mejorar nuestra condición metabólica porque el organismo se encuentra en un modo receptivo de oxidación de grasas, ya que no tenemos nada en el estómago. Así, el cuerpo utilizará esa grasa como combustible de energía para procesarla y usarla a nuestro favor, quemándola más efectivamente.
- **Entrenar dos veces al día, cardio en la mañana y pesas por la tarde.** Esta es una forma práctica de distribuir el entrenamiento para las personas que tienen la oportunidad, porque con el entrenamiento en ayunas pueden quemar grasa y, por la tarde, pueden estimular crecimiento de masa muscular después de haber consumido proteínas.



# ***RUTINA DE ENTRENAMIENTO***

- **Evitar descansar menos entre sets**, para mantener el ritmo cardiaco. Es importante tener en cuenta los tiempos de descanso de entrenamiento para evitar que el músculo se afloje y luego le cueste retomar el nivel de optimización del ejercicio.
- **Realizar intervalos o sprint.** Es un gran método realizar este tipo de entrenamiento ya que que aumenta la tasa metabólica y mejora la circulación y la capacidad cardiaca. Este es un entrenamiento combinado de aeróbicos de alta intensidad intercalados con ejercicios de recuperación con el fin de ayudarlo a quemar más grasa y perder peso rápidamente pero al mismo tiempo activar hormona de crecimiento durante el descanso.
- **Realizar un entrenamiento HITT.** Es una rutina de entrenamiento que consiste en combinar peso y ejercicios de acondicionamiento aeróbico como el sprint. Es muy beneficiosa porque no requieres de muchos objetos para realizarla. Además, puedes desarrollarla en cualquier lugar (casa, parque o en la calle). Lo ideal es realizar sets de 12 a 20 minutos. Observa el siguiente ejemplo de ejercicios HIT.

**EJERCICIO 1:**  
20" rodilla a pecho



**EJERCICIO 2:**  
20" flexiones



**EJERCICIO 3:**  
20" abdominales de escalador



**EJERCICIO 4:**  
20" sentadilla con salto

