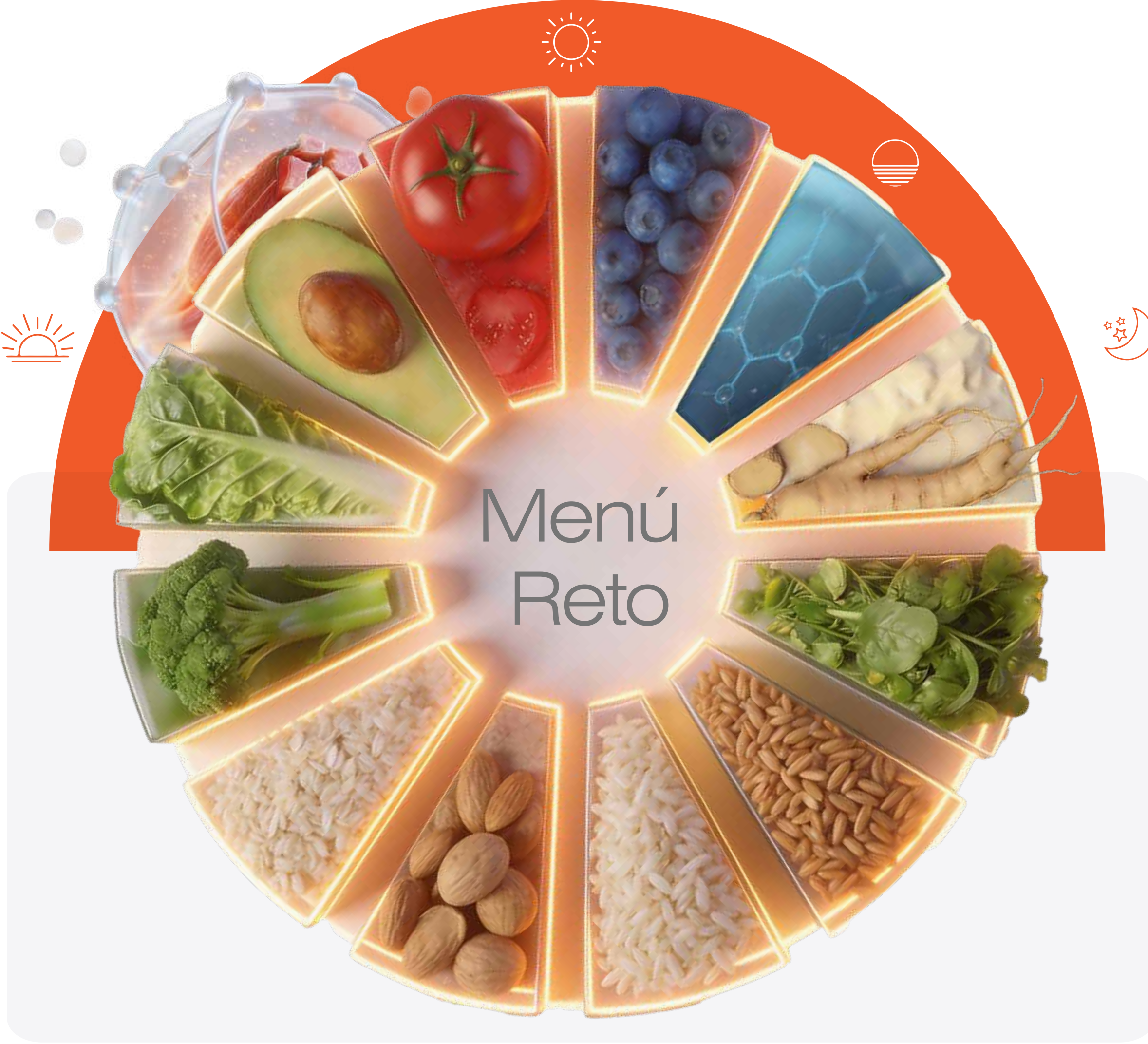




GUÍA OFICIAL SOS12

Sistema de Optimización Saludable Paso a paso. Duración total: 12 días. No es un reto ni una dieta.
SOS12 Es un sistema diseñado para ordenar, optimizar y reactivar el cuerpo.

**DÍA 1 AL DÍA 2
(LUNES Y MARTES)**

1

L

2

M

**FASE 1
DETOX PROFUNDO**

OBJETIVO

Desinflamar, descargar el sistema digestivo y preparar el metabolismo para que el SOS funcione al máximo.

DÍA 3 AL DÍA 12 (MIÉRCOLES EN ADELANTE)

3
M

4
J

5
V

6
S

7
D

8
L

9
M

10
M

11
J

12
V

**FASE 2
REINICIO METABOLICO**

¿QUÉ PUEDES ESPERAR?

Desinflamación, Más energía, Menos ansiedad, Mejor digestión,
Claridad mental, Optimización del funcionamiento corporal.

REGLAS DE ORO

En la FASE 1 NO se toma R3SHAKE, NO se toma C-Berberine +, Alimentación ligera, Limpieza y descarga del sistema

Movimiento suave (caminar, estirarte, respirar)

En la fase 2 Agua 2–3 L, Dormir 7 horas, Caminar 20–30 minutos, NO Alcohol, NO Azúcar, NO Harinas refinadas, NO Lácteos, NO Endulzantes

DURANTE TODO EL DÍA:

2–3 litros de agua, NO azúcar, NO harinas, NO alcohol,
NO alimentos procesados, Cocinar solo con sal del Himalaya, Sin endulzante

En algunos casos, el cuerpo ajusta su composición corporal como consecuencia natural.

FASE 1 Menú Reto SOS12 DETOX PROFUNDO

DÍA 1



Desayuno
Proteína

CelionTh®



MUNOT®
(Si lo tienes disponible)



Agua Natural



Snak Mañana



1 manzana
10 almendras naturales
Jugo Verde



Almuerzo
(Comida fuerte)



130 g salmón a la plancha
 $\frac{3}{4}$ taza quinoa cocida
Ensalada grande de espinaca, pepino y jitomate
1 cda aceite de oliva extra virgen
Limón, pimienta, orégano



Snak Tarde



1 taza de yogurt griego natural sin azúcar
con 1 cda de linaza molida



Cena



Cena ligera de Verduras
cocidas o al vapor

FASE 1 Menú Reto SOS12 DETOX PROFUNDO

DÍA 2



Desayuno
Proteína

CelionTh®



MUNOT®
(Si lo tienes disponible)



Agua Natural



Snak Mañana



2 tortitas de arroz integral
1 cda crema de almendra natural
Jugo Verde



Almuerzo
(Comida fuerte)



130 g pescado blanco (merluza o tilapia) al horno
 $\frac{3}{4}$ taza cuscús integral
Ensalada de arúgula, jitomate cherry y aceitunas
1 cda aceite de oliva extra virgen
Limón, ajo y eneldo



Snak Tarde



$\frac{1}{2}$ taza requesón o cottage bajo en grasa
1 cdita nuez picada + canela



Cena



Cena ligera de Verduras
cocidas o al vapor

FASE 2 Menú Reto SOS12 REINICIO METABOLICO

DÍA 3



Desayuno
Proteína



7:00
CelionTh

9:00



R3SHAKE

2 scoops proteína Celion 35g

12:00



Snak Mañana



CLLRGY
BUUST



3 cdas hummus
Bastones de zanahoria y pepino

2:30



Almuerzo
(Comida fuerte)



CBerberine+



2 cápsulas
con agua

3:00



120 g pechuga de pollo especiada
(cúrcuma, comino, paprika)
1 taza de puré de papa
Ensalada de pepino, tomate y perejil
(tipo tabuleligero)
1 cda aceite de oliva
Limón

6:00



Snak Tarde



1 huevo duro
1 mandarina o naranja chica

9:00



Cena



R3SHAKE

2 scoops proteína Celion 35g

FASE 2 Menú Reto SOS12 REINICIO METABOLICO

DÍA 4



9:00



R3SHAKE

2 scoops proteína Celion 35g

12:00



1 rebanada pan integral
1 cda crema de cacahuete natural

2:30



3:00



130 g pechuga de pavo a la plancha
1 taza puré de papa con cáscara
Ejotes salteados
1 cda aceite de oliva
Ajo, pimienta y romero

6:00



1 taza palomitas naturales (air-popped)
1 cda semillas de calabaza

9:00



R3SHAKE

2 scoops proteína Celion 35g

FASE 2 Menú Reto SOS12 REINICIO METABOLICO

DÍA 5



Desayuno
Proteína



7:00
CelionTh®

9:00



R3SHAKE

2 scoops proteína Celion 35g

12:00



Snak Mañana



CLLRGY
BUUST



1 banana pequeña
1 cda mantequilla de almendra

2:30



Almuerzo
(Comida fuerte)



CBerberine+



2 cápsulas
con agua

3:00



120 g salmón a la parrilla
¾ taza arroz integral
Kale o espinaca salteada
¼ aguacate
1 cda aceite de oliva + limón

6:00



Snak Tarde



1 huevo duro
6–8 galletas integrales tipo crackers

9:00



Cena



R3SHAKE

2 scoops proteína Celion 35g

FASE 2

DÍA 6

Menú Reto

SOS12

REINICIO METABOLICO

 Desayuno Proteína	 7:00 CelionTh®	 9:00 R3SHAKE 2 scoops proteína Celion 35g
 Snak Mañana	 12:00 CLLRGY BUUST	 1 taza de uvas 10 nueces de la India (cashews)
 Almuerzo (Comida fuerte)	 2:30 CBerberine+® 2 cápsulas con agua	 3:00 120 g carne molida de res magra (90–93%) 1 pan integral tipo burger 1 rebanada de queso cheddar Lechuga, jitomate y cebolla 1 taza camote al horno 1 cdita aceite de oliva Mostaza o ketchup sin azúcar
 Snak Tarde	 6:00	1 taza de fresas 1 cda semillas de girasol
 Cena	 9:00 R3SHAKE 2 scoops proteína Celion 35g	

FASE 2 Menú Reto SOS12 REINICIO METABOLICO

DÍA 7



Desayuno
Proteína



7:00
CelionTh

9:00



R3SHAKE

2 scoops proteína Celion 35g

12:00



Snak Mañana



CLLRGY
BUUST



1 manzana verde
10 almendras

2:30



Almuerzo
(Comida fuerte)



CBerberine+



2 cápsulas
con agua

3:00



120 g pechuga de pollo a la plancha
2 panes integrales tipo
1 rebanada de queso bajo en grasa
Lechuga, jitomate y pepino
1 taza de calabaza al horno
1 cdita aceite de oliva
Mostaza o salsa ligera de yogurt

6:00



Snak Tarde



1 taza de arándanos
1 cda semillas de calabaza

9:00



Cena



R3SHAKE

2 scoops proteína Celion 35g

FASE 2

DÍA 8

Menú Reto

SOS12

REINICIO METABOLICO

 Desayuno Proteína	 7:00 CelionTh	9:00 	R3SHAKE 2 scoops proteína Celion 35g
12:00  Snak Mañana	 CLLRGY BUUST		1 kiwi 10 almendras
 Almuerzo (Comida fuerte)	 2 cápsulas con agua CBerberine+	3:00 	Ensalada Mediterránea con pollo y garbanzos: 120 g pechuga de pollo a la plancha 1/2 taza garbanzos cocidos 1 taza mezcla de hojas verdes 1/2 taza tomate cherry y pepino 1 cdita aceite de oliva 1 cdita semillas de sésamo 1 rebanada pan integral tipo baguette 1 cdita hummus como aderezo
 Snak Tarde	6:00 	1 taza de piña 1 cda de semillas de girasol	
 Cena	 9:00	R3SHAKE 2 scoops proteína Celion 35g	

FASE 2

DÍA 9

Menú Reto

SOS12

REINICIO
METABOLICO

 Desayuno Proteína	 7:00 CelionTh	9:00 	R3SHAKE 2 scoops proteína Celion 35g
12:00  Snak Mañana	 CLLRGY BUUST		1 mandarina 10 almendras
 Almuerzo (Comida fuerte)	 CBerberine+ 2 cápsulas con agua	3:00 	120 g filete de salmón al vapor con jengibre y soya ¾ taza arroz jazmín cocido Salteado de brócoli, zanahoria y pimiento con 1 cdita aceite de sésamo 1 cdita semillas de sésamo Salsa de soya ligera
 Snak Tarde	 6:00	1 taza de mango en cubos 1 cda semillas de girasol	
 Cena	 9:00	R3SHAKE 2 scoops proteína Celion 35g	

FASE 2 Menú Reto SOS12 REINICIO METABOLICO

DÍA 10


Desayuno
Proteína



7:00
CelionTh®

9:00



R3SHAKE

2 scoops proteína Celion 35g

12:00


Snak Mañana



CLLRGY
BUUST



1 pera
10 almendras

2:30


Almuerzo
(Comida fuerte)



CBerberine+®

2 cápsulas
con agua

3:00



120 g filete de tilapia o merluza a la plancha con limón y hierbas
 $\frac{3}{4}$ taza quinoa cocida
Salteado de calabacín, zanahoria y brócoli con 1 cdita aceite de oliva
1 cdita semillas de sésamo
Salsa ligera de yogurt con limón como aderezo

6:00


Snak Tarde



1 taza de fresas
1 cda semillas de girasol

9:00


Cena



R3SHAKE

2 scoops proteína Celion 35g

FASE 2 Menú Reto SOS12 REINICIO METABOLICO

DÍA 11


Desayuno
Proteína



9:00



R3SHAKE

2 scoops proteína Celion 35g

12:00


Snak Mañana



1 kiwi
10 almendras

2:30


Almuerzo
(Comida fuerte)



3:00



120 g pechuga de pollo a la plancha
con hierbas
 $\frac{3}{4}$ taza quinoa cocida
Ensalada de espinaca, tomate cherry,
pepino y aceitunas
1 cdita aceite de oliva y jugo de limón
1 cdita semillas de girasol

6:00


Snak Tarde



1 taza de piña
1 cda semillas de calabaza

9:00


Cena



R3SHAKE

2 scoops proteína Celion 35g

FASE 2 Menú Reto SOS12 REINICIO METABOLICO

DÍA 12



Desayuno
Proteína



7:00
CelionTh®

9:00



R3SHAKE

2 scoops proteína Celion 35g

12:00



Snak Mañana



CLLRGY
BUUST



1 manzana verde
10 almendras

2:30



Almuerzo
(Comida fuerte)



CBerberine+

2 cápsulas
con agua

3:00



120 g carne molida de res magra (90–93%)
o pavo molido
Salteado de champiñones, espinaca y
pimiento con 1 cdita aceite de oliva
1 taza arroz integral cocido
½ taza zanahorias al vapor
1 cdita semillas de girasol
Salsa ligera de mostaza o yogurt

6:00



Snak Tarde



1 taza de arandanos
1 cda semillas de calabaza

9:00



Cena



R3SHAKE

2 scoops proteína Celion 35g