

# DESPIERTE ESBELTO

PLANO DE 10 DIAS

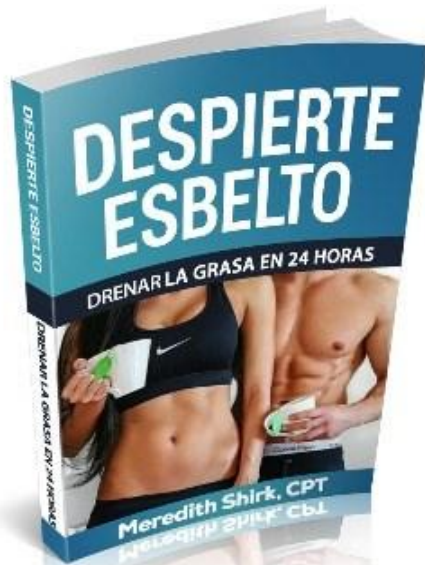


Meredith Shirk, CPT

Meredith Shirk, CPT

10-DAY FAT BURNING PLAN

10-DAY FAT BURNING PLAN



CLICK AQUI  
PARA DESCARGAR  
COMPLETO

# DESPIERTE

# ESBELTO

# (WAKE UP LEAN)

GUÍA PARA OBTENER UN ABDOMEN PLANO EN 10 DÍAS

Meredith Shirk, Entrenadora Personal Certificada (Certified Personal Trainer, CPT)

# Índice

Introducción	4
Paso 1: Mentalizarse para el éxito	11
¿Por qué necesito una desintoxicación?	13
¿Qué estoy comiendo durante esta desintoxicación?	16
Minerales del metabolismo – Piezas claves	17
Días 1 – 3 Desintoxicación adelgazante	20
Día 1	20
Día 2	24
Día 3	27
¿Cómo debería sentirme después de la desintoxicación?	30
El asesino silencioso: ¡Combata la distensión abdominal por inflamación!	31
Recetas para los días 4 – 10	33-53
Una manera simple y sorprendente para que cualquier persona pueda acelerar la pérdida de peso	54
Incluya Despierte Esbelto en su vida	74
Evite el desastre del restaurante	76
Guía para el día 10 (esquema de sus días)	77
10 días completos... ¿Ahora qué?	79
Consejos de los conocedores	80
BONIFICACIÓN: Refrigerios que queman grasas	82
PREGUNTAS FRECUENTES	83

# Introducción

¡Lo logró!

¡Solo quería felicitarlo por formar parte del 1% de las personas que actúan para perder grasa, reducir la inflamación y aspirar a una vida más saludable!

Ahora quiero presentarme de nuevo y decirle por qué me gusta lo que hago.

Como seguramente ya lo sabe, mi nombre es Meredith Shirk y me he dedicado a la industria de la salud y del acondicionamiento físico por más de una década. Durante este tiempo, he trabajado con cientos de hombres y mujeres reales como usted, ayudándolos a superar las dificultades para perder peso, ganar confianza y realizar cambios positivos que desde entonces han generado cambios enormes en sus vidas.

Quiero que sepa lo muy emocionada que estoy por compartir los secretos y principios de Despierte Esbelto con usted.

Con esta guía de 10 días, no solo se sentirá muy bien, sino que también será capaz de ver los resultados más rápido de lo que nunca imaginó.

Antes de comenzar, quisiera compartir algunas historias inspiradoras con usted para reafirmar mi pasión por esta industria y mi vocación por ayudar a otros a alcanzar sus metas.



“Cuando comencé el programa Despierte Esbelto tenía una carrera haciendo dietas, siempre estaba siguiendo un plan dietético desde que era adolescente.

Acababa de terminar un programa de ejercicios muy intenso, que me ayudó a progresar un poco en relación con mi resistencia física **pero la balanza no se movió mucho**. Me deprimía por la falta de resultados y había comprado varios programas buscando un plan que funcionara para mí.

Solo hojee el material al principio pero cuando me contactó la primera vez por correo electrónico, *Meredith*, *eso marcó la diferencia*. Estaba cansada, hinchada y mis niveles de azúcar en sangre estaban muy elevados.

Al revisar mi plan de alimentación fue sencillo ver lo fácil que sería para mí hacer todos esos pequeños cambios que me llevarían al Programa Despierte Esbelto.

El compromiso era fácil con el apoyo que usted me proporcionó Mere. Después de la primera parte del programa mi energía aumentó y me sentía más descansada y muy satisfecha. No me sentía desfavorecida ni de mal humor. De hecho fue un ajuste fácil para mi estilo de vida y comencé a disfrutar mi vida y rendía más.

**Mi peso inicial era 227 libras.**

**¡Después de mi primer ciclo de 10 días pesaba 213 libras!**

**¡Sí, 14 libras en 10 días!**

¡Hablando de cosas increíbles! Mis pantalones favoritos comenzaron a pasar a través de mis caderas conforme las pulgadas disminuían. ¡Nunca me sentí mejor!

Podría hacerlo nuevamente, tener el apoyo y la orientación de Meredith durante este proceso, me hace sentir que tengo aún más control de mi plan. El plan es fácil de seguir y las recomendaciones de los ejercicios son desafiantes pero posibles.

Estoy emocionada todos los días por ver el progreso que he alcanzado. ¡El programa Despierte Esbelto (Wake Up Lean, WUL) es totalmente grandioso!

- *Sasha C., supermadre*  
*Bermuda*

---

Como puede ver en tan solo 10 días Sasha fue capaz de perder 10 libras, recobrar su confianza e incluso eliminar su dolor del túnel carpiano. ¿Desea saber cuál fue la mejor parte de los logros de Sasha?

*No solo fue capaz de transformar su cuerpo, sino su mente.*

Puede ver que a lo largo de su trayectoria hacia una persona más esbelta, saludable y feliz, existirán desafíos, obstáculos y habrá momentos en los que piense en renunciar. PERO es exactamente en este momento cuando necesita de sí mismo para continuar esforzándose.

Se merece *ser mejor persona* y lo logrará exactamente de la siguiente manera.

## 2 pasos para recuperar el control

El paso uno de la Guía de 10 días de Despierte Esbelto se trata de mentalizarse en el éxito, comenzando desde adentro hacia afuera. Durante los primeros 3 días, va a limpiar sus sistemas internos, alimentándolos a través de una “desintoxicación” con alimentos naturales y nutritivos, o lo que me gusta llamar un “afinamiento”.

Antes de entrar en pánico por someterse a una limpieza desquiciada a base de jugos, quisiera compartir otra historia con usted.

“Hola, mi nombre es Allison, este año cumplo 40, tengo un hijo adolescente de 13 años de edad, y un esposo adolescente mayor que yo (¡lo amo mucho!); además tengo un perro grandioso.

Para aclarar: solo comparto mi experiencia. Segundo, no comparto para que me juzguen.



No soy el tipo de mujer que se “ejercita en casa”, prefiero salir al exterior, montar bicicleta, subir montañas, esquiar las pendientes con nieve que se encuentran en mi patio trasero. No consumo gluten ni carnes rojas desde hace casi 15 años.

Recuerdo de hace 4 años: equilibrar a la familia, carrera cargada de estrés... Probablemente algo de esto le parezca conocido.

Durante los siguientes 4 años no me fue bien, experimenté pérdida del cabello, problemas digestivos graves, estreñimiento crónico, aumento de peso, fatiga crónica, lloraba mucho, brotes en la piel, urticarias, dolores y molestias musculares, falta de motivación o alegría de vivir, o realizar las actividades que me produjeran dicha personal, lesiones que no me permitían esquiar las montañas y no sabía cómo recuperarme adecuadamente, no podía dormir.

Hace dos años fui al médico, me hizo una revisión del sistema, exámenes sanguíneos de laboratorio para analizar las hormonas, tiroides, el espectro completo. Los resultados fueron normales y me indicaron que tomara más vitamina D.

Transcurrió un año y tropecé con un obstáculo básico, mi cuerpo me clamaba “**despiértate**”, pero no lo escuchaba, no sabía cómo y me di por vencida.

Estaba abatida, mental, emocional, física y espiritualmente. Lloré durante tres días seguidos y me enviaron del trabajo a la casa.

Investigué sobre mis síntomas y Google me indicó que podía estar deprimida o entrando en la perimenopausia. En este punto era evidente mi pérdida de cabello, **había aumentado 30 libras de peso, tenía inflamación estomacal crónica**, todos los días parecía estar embarazada de cinco meses, el ciclo menstrual estaba completamente irregular, a veces menstruaba durante 6 semanas, no tenía suficiente energía para sacar a pasear al perro ni ayudar a mi familia, entre otros problemas.

Además de todo esto, me alejé de mis más cercanos y grandiosos amigos. Acudí a otro médico, me realizaron otros exámenes de sangre y otra vez resultaron estar “**bien**”.

*No me malinterpreten, existe un lugar y un momento para todo pero la medicina occidental no estaba funcionando.*

El año pasado aún estaba lidiando con **la fatiga, confusión mental y distensión abdominal**. ¿Alguien sabe a lo que me refiero? Te levantas relativamente bien en las mañanas; luego, media hora más tarde, el enemigo diario que es el estómago asoma su horrible cabeza, se hincha hasta un punto

que resulta doloroso, incómodo, necesitas pantimedias elásticas (Spunks) para poder colocarte una falda para ir a trabajar. ¡Estaba tan frustrada!

Luego llegó el programa Despierte Esbelto. Tengo que decir que estoy agradecida por haberme inscrito y adquirir un compromiso con el programa. El programa era totalmente manejable, fácil de seguir, una vez que me comprometí, y simplemente..., comencé. Tengo energía y motivación renovadas...

Mi única meta con este programa era **superar la inflamación**; realmente no tenía expectativas, solo mucha esperanza y suficiente estimulación para salirme de la confusión en la que estuve los últimos cuatro años de mi vida.

Estoy camino a convertirme en una mujer nueva, dando pequeños pasos, haciendo lo que tiene sentido para mí, e incluso **inspirando a todos en mi familia para que coman bien**, tengan el potencial para motivarse a sí mismos y alcanzar un equilibrio saludable en sus vidas.



Mis dos hombres disfrutaban las comidas que forman parte del programa, lo cual es bueno, ¡porque se imaginan lo que representa preparar comidas por separado todos los días! ¡Olvídenlo!

Nuevamente te agradezco Meredith por compartir tu programa, tu orientación y conocimientos. ¡Mi familia y yo te lo agradecemos, y mi perro también!

*- Allison F., madre de un hijo y esposa.  
Alberta, Cn.*

---

Utilizando este programa específicamente diseñado de Despierte Esbelto, Allison finalmente fue capaz de “superar la inflamación” y eliminar las libras persistentes sin pasar hambre, dañar o privar su cuerpo.

**Después de purgar las toxinas durante 3 días**, ingresará a la etapa antiinflamatoria del programa Despierte Esbelto. A diferencia de las otras dietas, Despierte Esbelto no se trata de “ejercitar más y comer menos”, ¡sino de eliminar sus enzimas inflamatorias para que pueda ver y sentir un abdomen más esbelto sin sacrificar su cordura!

Créame, no estoy interesada en que usted pase hambre o que se sienta como un muerto viviente, privado de energía y vitalidad. Lo que me interesa es eliminar la raíz del problema de su abdomen grasoso, la confusión mental y los bajos niveles de energía, al introducir en su vida minerales metabólicos potentes y alimentos antiinflamatorios.

Quiero que escuche lo que Tiffany tiene que decir sobre su experiencia con la Guía Despierte de 10 días...



“Mi nombre es Tiff, soy madre de dos hijas, felizmente casada, y además casada con el que considero es el mejor hombre del planeta. Soy una entrenadora de caballos retirada con una lista de antiguas lesiones. Estaba resignada a vivir con dolor a medida que envejecía. Agregue a lo anterior, una cesárea en el año 2005 que se convirtió en un nervio comprimido y adherencias posquirúrgicas dolorosas; pensé que todo empeoraría.

Era un prospecto deprimente, por decir lo menos. Durante los últimos 10 años me realizaron 4 cirugías para remover adherencias y recientemente contacté a mi médico para programar la 5° cirugía cuando Meredith me contactó con un protocolo de alimentación único para minimizar la inflamación.

Era un rumbo que había resonado en mí pero carecía de una orientación para navegar a través del complicado mundo de la nutrición; especialmente después de haber tenido una relación destructiva con los alimentos y las dietas durante la mayor parte de mi vida.

Me embarqué en este nuevo viaje sin nada que perder, excepto quizás las 20 libras que acumulé durante los últimos años. Lo primero que noté fue que comenzaba a estar consciente de los ingredientes que formaban parte de mis comidas y por qué Meredith los incluyó en esta fórmula.

Por primera vez en mi vida comencé a ver los alimentos como una herramienta y como un aliado en vez del enemigo. Mi piel se aclaró y estaba más brillante y la gente me preguntaba qué estaba “haciendo” para cambiar de esa manera mi apariencia.

### **Lo más importante de todo, no tenía nada de dolor.**

Como siempre, la vida busca la manera de lanzarte una curva y el estrés me llevó de vuelta a mis viejos hábitos. El dolor y la distensión abdominal regresaron y me dejaban en cama al final del día; era la única manera de aliviar la incomodidad.

Esta vez, en vez de pensar “pobre de mí” enfoqué mis pensamientos hacia la manera de combatir el dolor al día siguiente.

Mi motivación hacia los alimentos no tenía nada que ver con mi peso ni con la manera en que mi cuerpo se veía y sí se trataba sobre cómo los alimentos podían hacerme sentir.

**Reemplacé el pánico que sentía antes cuando pensaba en el aumento de peso al saber que podía elegir alimentos que aliviarían mi dolor.**

¿Aún sigo haciéndolo mal? Puede estar seguro de eso, pero también estoy consciente de que siempre regresaré a este protocolo porque ahora sé cómo se siente no tener dolor y no quiero padecerlo nuevamente. Quizás lo más importante para mí es que en lugar de ocultarles a mis hijas preadolescentes el hecho de que hacía dietas, ahora puedo hablar libremente sobre cómo utilizo conscientemente mis alimentos para planificar cómo me quiero sentir.

**Oh, y perdí 10 libras sin intentarlo. Pero ya no llevo la cuenta”.**

*- Tiff M., madre de dos y esposa  
Calabasas, Ca.*

---

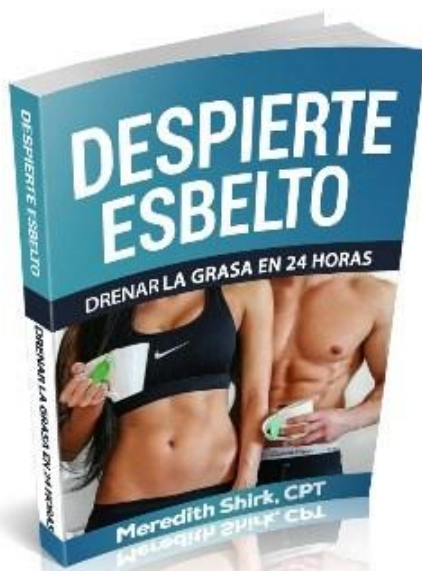
Historias como las de Sasha, Allison y Tiff son la razón por la que soy tan apasionada con lo que hago. Me han llegado innumerables historias de éxitos con Despierte Esbelto y no puedo esperar para oír la suya.

Sé que tendrá éxito porque decidió leer hasta este punto...

Ahora, con un poco de motivación y una tonelada de amor y pasión para hacer un cambio duradero, ¡es el momento de comenzar su transformación!

**Estoy aquí para guiarlo el 100% de su camino porque su éxito es realmente mi éxito.**





CLICK AQUI  
PARA DESCARGAR  
COMPLETO