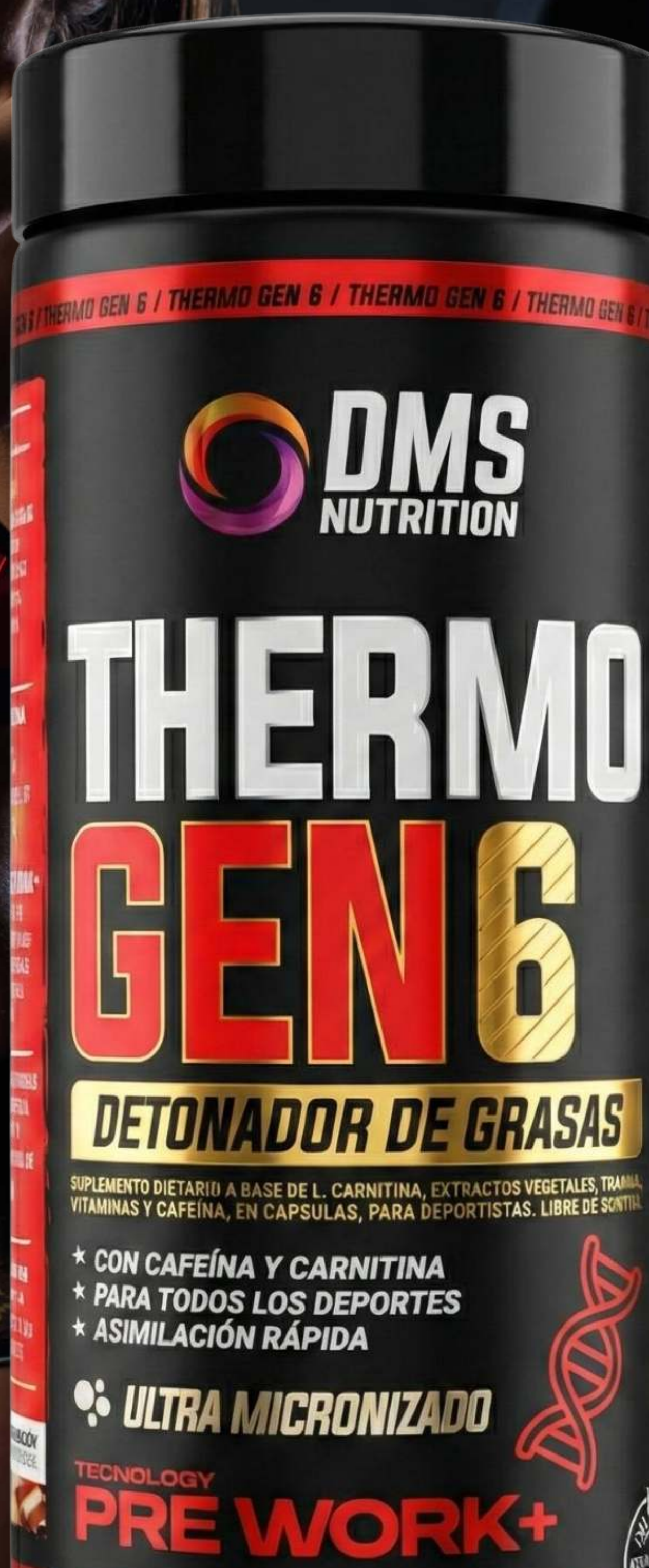




THERMO GEN 6





PERDIDA EFFECTIVA DE PESO





PARA AMBOS SEXOS



QUE ES?



Thermo Gen 6 es un suplemento natural en cápsulas desarrollado por DMS Nutrition, pensado para ayudarte a quemar grasa, aumentar tu energía y definir tu cuerpo de forma segura y efectiva.

Su fórmula avanzada combina ingredientes termogénicos, energizantes y vitaminas esenciales, todos con funciones específicas que trabajan en sinergia para transformar tu metabolismo. Entre ellos se destacan:

- L-carnitina (500 mg): ayuda a transportar las grasas hacia las mitocondrias, donde se convierten en energía.
- Cafeína (200 mg) y extracto de guaraná (500 mg): estimulan el sistema nervioso, activan el cuerpo y mejoran el rendimiento físico y mental.
- Garcinia Cambogia (300 mg) y té verde (300 mg): ayudan a controlar el apetito, reducir la grasa corporal y acelerar la oxidación de lípidos.



QUE ES?



Thermo Gen 6 también incluye:

- Vitaminas del complejo B (B3, B6, B9, B12) y vitamina C: fundamentales para mantener el metabolismo activo, combatir el cansancio y proteger las células del estrés oxidativo.

Thermo Gen 6 fue pensado para hombres y mujeres mayores de 18 años, tanto si entrenan como si no. Es ideal para quienes buscan marcar su físico, tener más energía, controlar su peso y mejorar su rendimiento general en el día a día.

- Además, gracias a su contenido de 200 mg de cafeína por porción, puede utilizarse también como un pre entreno natural, lo que lo convierte en una herramienta versátil para cualquier tipo de entrenamiento o rutina activa.





SIN TACC

Thermo Gen 6 de DMS Nutrition es un suplemento 100% libre de gluten, lo que significa que es apto para personas celíacas. En su etiqueta y composición está garantizada la condición "Sin TACC", cumpliendo con los estándares de seguridad alimentaria exigidos por las autoridades sanitarias argentinas.

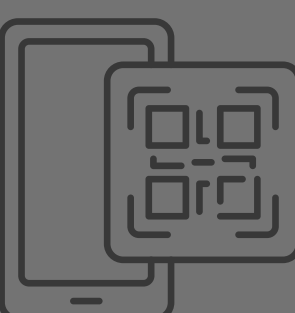
En DMS cuidamos cada detalle del producto: desde la elección de materias primas, pasando por los procesos de encapsulado, hasta el envasado final, todo está controlado para evitar cualquier tipo de contaminación cruzada con gluten.

¿Por qué es importante?

-  Seguridad digestiva: las personas con celiacía o intolerancia pueden consumir Thermo Gen 6 sin miedo a efectos adversos.
-  Cuidado del sistema inmunológico: el consumo de gluten en personas sensibles puede provocar inflamación, fatiga o malestar; al estar libre de TACC, evitamos todo eso.
-  Más salud, más inclusión: no solo pensamos en el rendimiento físico, también en la salud integral y en llegar a más personas sin excluir a nadie.

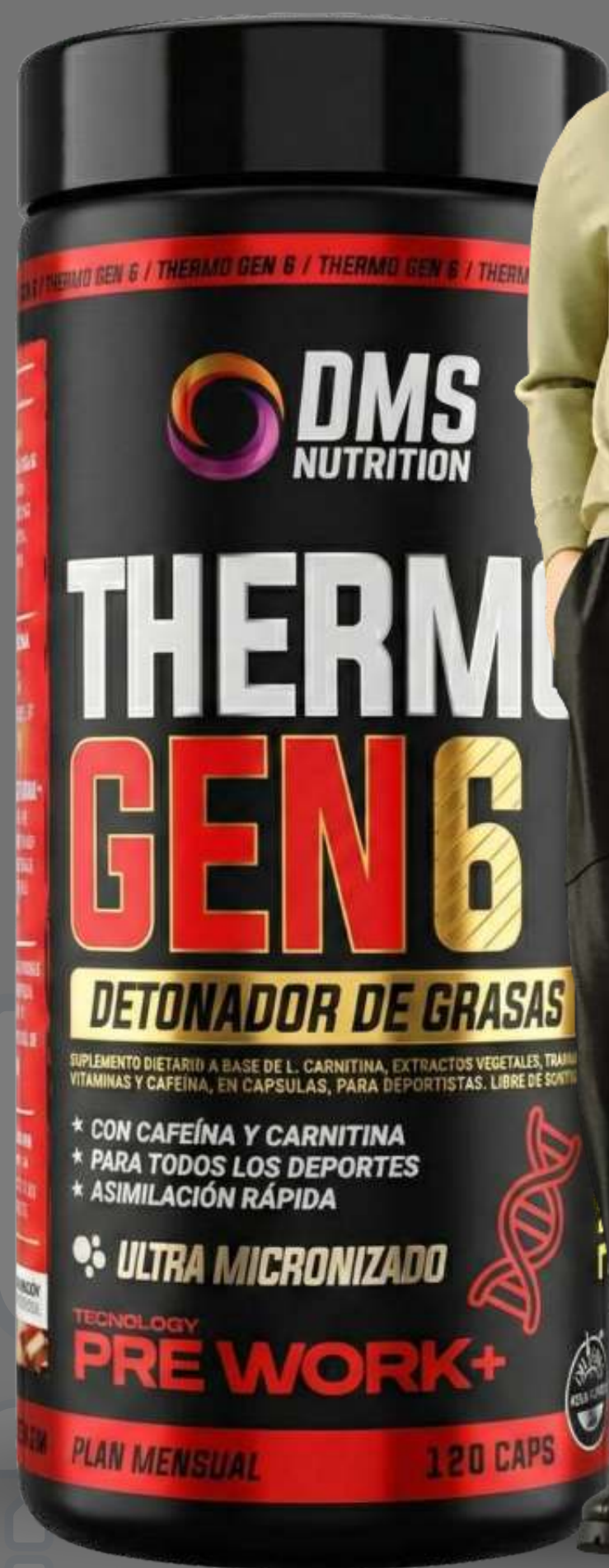
Tomar un suplemento Sin TACC no solo es una necesidad para algunos, sino también una elección saludable para todos. Elegí un producto que respeta tu cuerpo, tus objetivos y tus necesidades.

Si quieres ver el certificado de producto sin gluten lo puedes hacer desde www.dmsnutrition.com/qr





PARA QUIEN ES?



Thermo Gen 6 está pensado para todos. Tanto hombres como mujeres mayores de 18 años pueden aprovechar sus beneficios. No importa el sexo ni el nivel de experiencia: lo importante es tener ganas de mejorar tu cuerpo, tu energía y tu salud.

Es ideal para quienes entrenan en el gimnasio, hacen caminatas, funcional, bicicleta o cualquier tipo de actividad física. Pero también es útil para quienes todavía no entrenan y buscan activar el metabolismo, sentirse con más energía o comenzar un cambio físico.

Su fórmula natural y equilibrada lo hace seguro y versátil para distintos tipos de objetivos: bajar de peso, definir el cuerpo, reducir grasa localizada o simplemente sentirse mejor en el día a día.

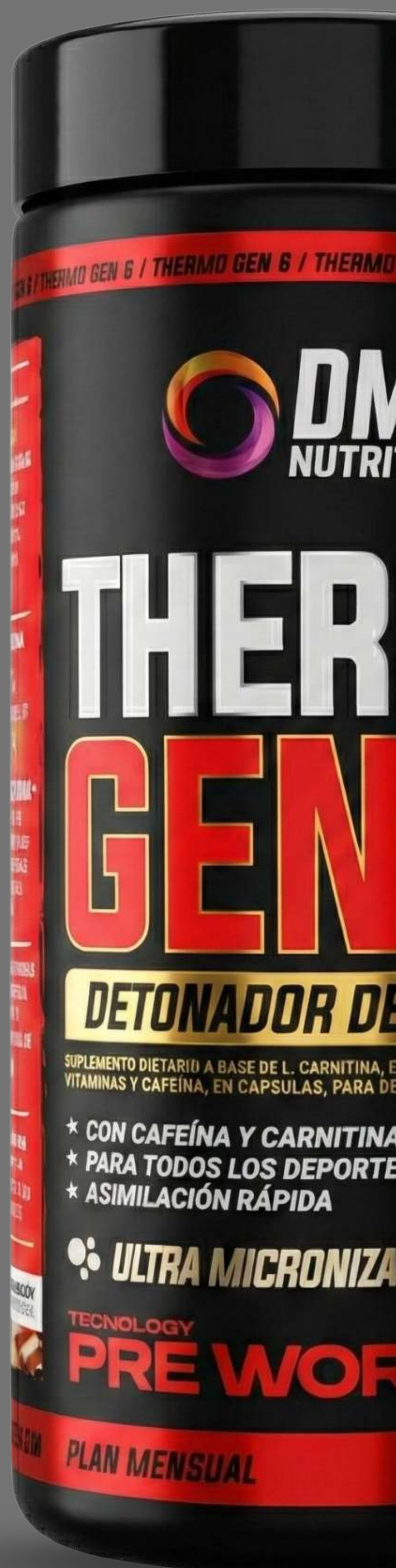
En resumen: funciona en hombres y mujeres por igual. Si buscás marcar tu cuerpo, ganar vitalidad y tener un empujón extra para lograrlo, Thermo Gen 6 es para vos.





LA FORMULA

L-Carnitina 500 mg
Taurina 300 mg
Cafeína 200 mg
Vitamina C 45 mg
Vitamina B3 10 mg
Vitamina B6 1.3 mg
Vitamina B9 0,4 mg
Vitamina B12 0.012 mg
Garcinia Cambogia 300 mg
Té verde 300 mg
Guarana 500 mg



LA FORMULA



La verdadera diferencia: la calidad de la materia prima

El verdadero poder no está solo en la fórmula... está en la calidad de lo que usamos para fabricarla.

Podés tener los mejores ingredientes sobre el papel, pero si la materia prima es de baja pureza, mal procesada o con impurezas, el resultado final no sirve. En DMS Nutrition no trabajamos con lo barato ni con lo fácil, trabajamos con materias primas importadas, seguras, trazables y de alta concentración real, porque eso es lo que genera resultados.

Cada cápsula de Thermo Gen 6 está fabricada con extractos estandarizados, aminoácidos puros y vitaminas bioactivas que tu cuerpo puede usar y absorber. Esa es la diferencia entre un producto que promete... y uno que cumple.

No se trata solo de cuántos miligramos tiene. Se trata de qué tan buena es la materia prima que entra en tu cuerpo. Y en eso, no negociamos.





LOS INGREDIENTES

L-Carnitina

Ayuda a transformar la grasa en energía. Es como un transporte interno que lleva los ácidos grasos hacia donde el cuerpo los puede usar como combustible. Ideal para bajar grasa sin perder fuerza.

Taurina

Colabora con la energía celular y mejora el rendimiento físico. Ayuda a reducir el cansancio, protege los músculos y mejora la concentración durante el entrenamiento.

Cafeína

Estimula el sistema nervioso central. Aumenta la energía, el foco mental y acelera el metabolismo. También mejora el ánimo y la resistencia física. Por eso también sirve como pre entreno natural.

Vitamina C

Refuerza el sistema inmune, protege las células del estrés oxidativo y ayuda a mantener un metabolismo saludable. Además, colabora en la recuperación después del ejercicio.

Vitamina B3 (Niacina)

Mejora la circulación, participa en el metabolismo energético y contribuye a reducir la fatiga. Es clave para que el cuerpo use correctamente los alimentos como fuente de energía.

Vitamina B6

Apoya la función cerebral y nerviosa. Ayuda al metabolismo de las proteínas y colabora en la producción de neurotransmisores que regulan el ánimo y el estado mental.

Vitamina B9 (Ácido Fólico)

Estimula la producción de nuevas células, mejora la oxigenación y ayuda a mantener el cuerpo en equilibrio, especialmente durante procesos de cambio físico como la pérdida de peso.





LOS INGREDIENTES

Vitamina B12

Aporta energía, mejora el funcionamiento del sistema nervioso y participa en la formación de glóbulos rojos. Es clave para mantener el cuerpo activo y reducir la fatiga.

Garcinia Cambogia

Es una planta que ayuda a controlar el apetito y reducir la acumulación de grasa. También colabora en el equilibrio emocional durante procesos de cambio físico.

Té verde

Aporta antioxidantes, acelera el metabolismo y ayuda a eliminar líquidos retenidos. Es un clásico natural para estimular la quema de grasa y mejorar la digestión.

Guaraná

Fuente natural de energía y concentración. Estimula la actividad física y mental, y favorece el uso de las grasas como fuente de energía en lugar de los músculos. Ayuda a transformar la grasa en energía. Es como un transporte interno que lleva los ácidos grasos hacia donde el cuerpo los puede usar como combustible. Ideal para bajar grasa sin perder fuerza. o use correctamente los alimentos como fuente de energía.





QUE HACE

Thermo Gen 6 actúa sobre el metabolismo, ayudando a que el cuerpo utilice las grasas como fuente de energía. Gracias a la combinación de L-carnitina, cafeína, extracto de té verde, guaraná y Garcinia Cambogia, acelera la quema de grasa acumulada, incluso en reposo. Esto permite bajar de peso más fácilmente y empezar a marcar la musculatura. En ambos sexos, también mejora el rendimiento físico y mental. La cafeína y la taurina activan el sistema nervioso, dando más energía, concentración y motivación, ya sea para entrenar o afrontar el día con más vitalidad. Por eso, Thermo Gen 6 puede usarse como quemador de grasa o como pre entreno natural. Por último, su aporte de vitaminas del grupo B y vitamina C ayuda a combatir el cansancio, mejorar la recuperación y mantener el metabolismo funcionando correctamente. Es una fórmula completa que sirve tanto a mujeres como a hombres, sin importar su edad o nivel de entrenamiento.





MEJORA TU SALUD MEJORA TU PODER

Mejora tu salud

Cuando empezás a bajar de peso, tu cuerpo lo nota. Tus articulaciones se liberan de la presión, te sentís más liviano, dormís mejor y respirás con mayor facilidad. Disminuye la inflamación, mejora la circulación y el corazón trabaja con menos esfuerzo. Incluso el sistema digestivo se vuelve más eficiente y estable.

Bajar de peso también regula hormonas importantes como la insulina, mejora el perfil lipídico (colesterol, triglicéridos) y reduce el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes tipo 2 o hipertensión. Es más que un cambio estético: es una transformación interna que mejora tu salud día a día.

Mejora tu poder

Pero no es solo físico. Al ver que bajás grasa, que la ropa te queda mejor y que podés hacer cosas que antes te costaban, algo despierta adentro tuyo. Te empezás a sentir más fuerte, más seguro, con más confianza. Tu energía se multiplica y eso impacta en cómo te movés, cómo hablás y hasta cómo te relacionás.

Sentís que volvés a tomar el control. Y eso se nota. No solo bajás de peso: subís tu autoestima, tu motivación y tu poder personal. Thermo Gen 6 es una herramienta, pero el cambio real empieza cuando decidís apostar por vos.



Empecemos por la verdad

Sabemos que bajar de peso no es fácil.
Sabemos que cuesta. Cuesta mucho.
Y no queremos mentirte.

Por eso, este plan está hecho para decirte las cosas como son: sin filtro, sin atajos, sin promesas vacías. Si lo seguís con compromiso, vas a ver resultados. Si no lo hacés, vas a seguir igual o peor. Así de simple. A veces lo que más transforma no es lo que te acaricia... sino lo que te sacude.

Acá no hay productos mágicos.
Thermo Gen 6 no hace milagros. Pero sí hace una parte.

Este quemador de grasas te puede acercar a un 33% del resultado.

Otro 33% lo pone la alimentación.

Y el 33% restante, el ejercicio físico.

El 1% final... es tu decisión.

Una herramienta no trabaja sola. Necesita de vos. Thermo Gen 6 acelera el proceso, te da energía, activa tu cuerpo y te ayuda a quemar grasa. Pero sin acción, no hay reacción. Y eso lo tenés que tener claro desde el principio.

Por eso armamos este plan. Fácil de seguir, directo y con pasos reales. Vamos a darte consejos prácticos, cambios simples en tu alimentación y una guía para usar Thermo Gen 6 como se debe. Si cumplís este camino durante los próximos 30 días, el éxito va a ser tuyo.





TIPS





SIN SODIO ES MEJOR

Vamos a darle un shock a tu cuerpo.
Pero no con suplementos. Ni con fórmulas mágicas.
Con una decisión simple:
eliminar la sal de tu vida por 30 días.

Queremos que te sientas más liviano, con menos hinchazón,
con más energía.

Queremos que tu cuerpo deje de retener líquido innecesario.

Y por eso, vamos a desafiarte: durante los próximos 30 días,
no consumas sal. Nada de sal común, nada de alimentos
ultraprocesados llenos de sodio oculto. Tampoco agregues
sal a tus comidas.

Además, sumá otro cambio: tomá solo agua baja en sodio.
Vas a notar la diferencia en pocos días. No es magia. Es
fisiología.

La retención de líquidos te inflama, te cansa, te apaga.
Cuando eso se va, te sentís más ágil, con más claridad
mental y más fuerza física.

Y sí... podés llegar a bajar varios kilos solo eliminando líquido
retenido.

Esto no es Thermo Gen 6.
Esto no es una dieta.
Es el primer paso real.

Uno simple, pero poderoso.
Si no podés sostener 30 días
sin sal, no estás listo para el
resto del camino. Este plan es
para los que se animan
al cambio.



CUANTO BAJO SI DEJO LA SAL?

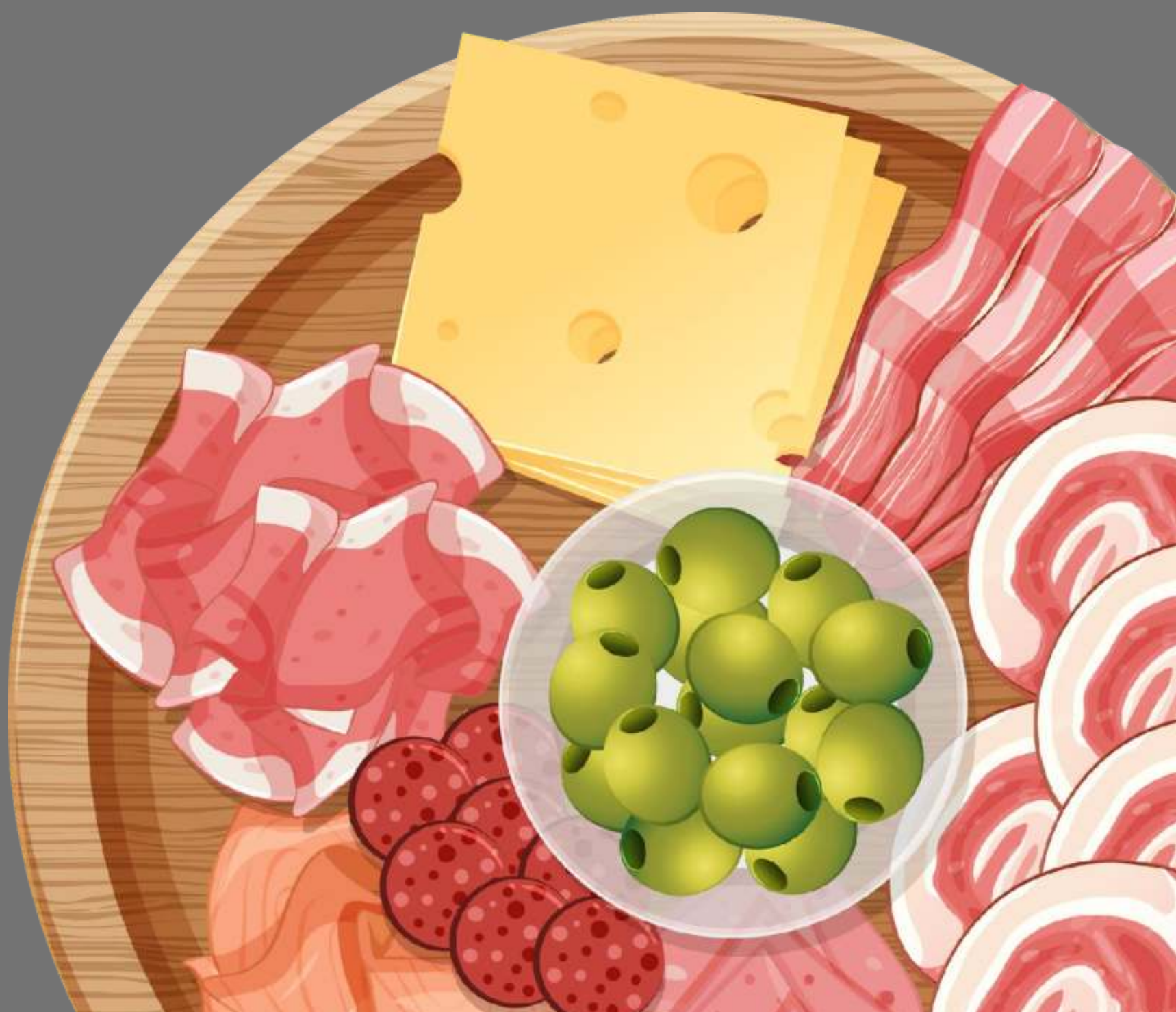
Algunos datos reales para tener en cuenta:

- Personas con alimentación alta en sodio (sal de mesa, embutidos, panificados, snacks, caldos, conservas) retienen muchos más líquidos sin saberlo.
- Al dejar el sodio, el cuerpo comienza a eliminar agua acumulada en los tejidos, principalmente a través de la orina.
- El cambio se nota visualmente: rostro menos hinchado, abdomen más plano, tobillos menos inflamados.
- También se siente: más liviandad, menos pesadez, mejora en la movilidad y el ánimo.

¿Y cuánto exactamente?

- En personas con leve retención, la pérdida puede rondar 1,5 a 2 kg de líquidos en la primera semana.
- En personas con mayor hinchazón, sedentarismo o sobrepeso, la eliminación puede alcanzar hasta 3, 4 o incluso 5 kilos en agua acumulada.

No es grasa. No es músculo. Pero es un primer paso enorme, porque te sacás un peso de encima literalmente, te motivás y preparás al cuerpo para responder mejor al entrenamiento y a la suplementación.





EL AZÚCAR

Ya te desafiamos a dejar la sal. Ya te pedimos que tomes agua baja en sodio.

Ahora vamos un poco más allá. Y lo decimos sin vueltas: dejá el azúcar. Por 30 días. Nada más.

No estamos hablando de que dejes las harinas, ni que renuncies a una pizza, a un asado o a un choripán con amigos. No te pedimos que vivas a lechuga y pollo. Solo te pedimos que por 30 días, elimines dos ingredientes: sal y azúcar. Nada más.

¿Parece difícil? Tal vez.
¿Es imposible? Para nada.

El azúcar no solo engorda. Inflama, te hace retener líquidos, descontrola tus niveles de energía, te da hambre cuando no deberías tenerla y te convierte en esclavo de la ansiedad. Es uno de los enemigos silenciosos más fuertes que tiene tu cuerpo.

No estamos diciendo que nunca más la comas. Pero si querés ver un verdadero cambio, si querés que Thermo Gen 6 funcione al 100%, tenés que preparar tu cuerpo. Y esta es la forma: 30 días sin sal. 30 días sin azúcar.

Esto no es una dieta. Es un reinicio.

Una desintoxicación simple, real y poderosa. Tu cuerpo va a reaccionar. Tu energía va a cambiar. Tu cabeza también.



TIPS

No es imposible

Ya te dimos dos primeros tips.
Nada rebuscado, nada extremo.
Solo dejar la sal y el azúcar por 30 días.

Como verás, no te estamos pidiendo algo imposible. No es una dieta militar, no es un plan restrictivo. Es un cambio de enfoque. Es empezar por lo más simple, pero a la vez lo más poderoso.

No te ahogues en un mar de preocupaciones, excusas o dudas.

No pienses en lo que “no vas a poder”. Pensá en lo que vas a ganar.

Porque retirar solo dos ingredientes de tu día a día –sal y azúcar– puede marcar la diferencia real que hace que todo empiece a cambiar.

Y este es recién el comienzo.
En las próximas páginas te vamos a dar más herramientas.
Más tips. Más estrategias.
Pero antes necesitás demostrarte algo a vos mismo:
que podés empezar.







ALIMENTACION

El secreto que ya sabés... pero no aplicás

Seamos honestos.

Sabés que una pizza con gaseosa no va en una dieta.
Y también sabés que una ensalada con tomate y huevo, una pechuga de pollo, un buen pedazo de carne roja o un filete de pescado... sí van.

¿Entonces por qué no lo hacés?

Porque no tenemos un plan.
Porque no tenemos la comida lista cuando el hambre ataca.
Porque abrimos la heladera y no hay nada más fácil que lo que engorda.

Porque las papitas, los chisitos y las facturas están ahí... al toque.

Pero eso no te quita el hambre. Te entretiene. Te sabotea. Y después llega la culpa.

El hambre real no se calma con azúcar ni con grasa.
Se calma con proteínas.

Huevos, carnes, pescados, pollo, atún, quesos magros, legumbres.

Eso es lo que sacia. Eso es lo que nutre. Eso es lo que te cambia.

No hay soluciones mágicas. No hay comidas milagrosas.
Pero hay elecciones que te llenan... y elecciones que te vacían.

Y este plan está diseñado para que no te falte lo esencial.
En las siguientes páginas, vas a encontrar ideas, guías, combinaciones simples y realistas para que tu alimentación no solo te ayude a bajar de peso, sino que también te quite el hambre, te dé energía y te haga sentir fuerte.





El táper es tu salvación ¿Querés bajar de peso en serio?

TIPS

Entonces empezá a ver el táper como tu mejor aliado. Tener comida rica en proteínas ya preparada, guardada en la heladera, lista para calentar o sacar, es una de las claves reales del éxito. No importa si sos principiante o si venís hace años intentando: sin comida a mano, vas a caer en la tentación.

Un momento de hambre puede hacerte agarrar cualquier cosa: pan, galletitas, fideos, lo que haya. Pero si abrís la heladera y hay un táper con pollo al horno, huevos duros, carne picada salteada o pescado con verduras, ese momento cambia. Ahí ganás.

No esperes a tener hambre para decidir qué vas a comer. Decidilo antes. Cociná antes. Guardá antes. Planificá.

El táper es el símbolo de la persona que se toma en serio su cambio.

El hambre no se discute. Se anticipa. Y se derrota con organización.

¿Querés que Thermo Gen 6 funcione? ¿Querés ver resultados?

Entonces dale a tu cuerpo lo que necesita, y dale las herramientas para no fallar.





RESUMEN

Ya hablamos de lo esencial. No teorías, no magia. Cosas reales que funcionan si las hacés:

Dejá la sal (sodio):

Reduciendo el sodio podés bajar entre 1,5 y 2 kg por semana solo de retención de líquidos. Menos hinchazón, más energía y sensación de liviandad.

Dejá el azúcar:

Nada más. No te pedimos dejar harinas, asados o pastas. Solo el azúcar. Y vas a ver cómo tu cuerpo empieza a desinflamarse, mejora tu energía y bajás kilos sin darte cuenta.

Tomá el quemador de grasas:

Thermo Gen 6 te da energía, acelera el metabolismo y ayuda a transformar la grasa en combustible. No es magia, pero es una herramienta poderosa si la usás bien.

Tené siempre un táper listo:

La comida preparada es tu escudo contra la tentación. Sin comida a mano, perdés. Con un táper en la heladera, ganás.

Comé alimentos ricos en proteínas:

El hambre real se controla con huevo, carne, pollo, pescado, legumbres. La proteína sacia, da energía y protege tu masa muscular. Si no hay proteína, hay ansiedad.



¿Te parece imposible?



EL SUPERMERCADO

No necesitás ser chef. No necesitás contar calorías.

Solo necesitás organizarte una vez. Una sola hora al mes. Te proponemos esto: dedicá 1 hora a ir al supermercado.

Solo una.

Una hora para cambiar tus próximos 30 días. Comprá lo justo, lo básico, lo que te va a hacer bien y te va a sacar del apuro cuando tengas hambre. No hace falta llenar el changuito. Hace falta llenarlo con lo correcto.

Te dejamos una lista base para arrancar:

- 🥛 Yogur natural (lo más bajo en azúcar que encuentres)
- 🧀 Queso magro (tipo port salut, cuartirolo o descremado)
- 🥩 Carne roja magra
- 🍗 Pechuga de pollo o muslo sin piel
- 🥚 Huevos (infaltables)
- 🍅 Tomates
- 🥕 Zanahorias
- 🥒 Pepinos
- 🍠 Batatas (sí, podés incluirlas como fuente de carbohidrato saludable)

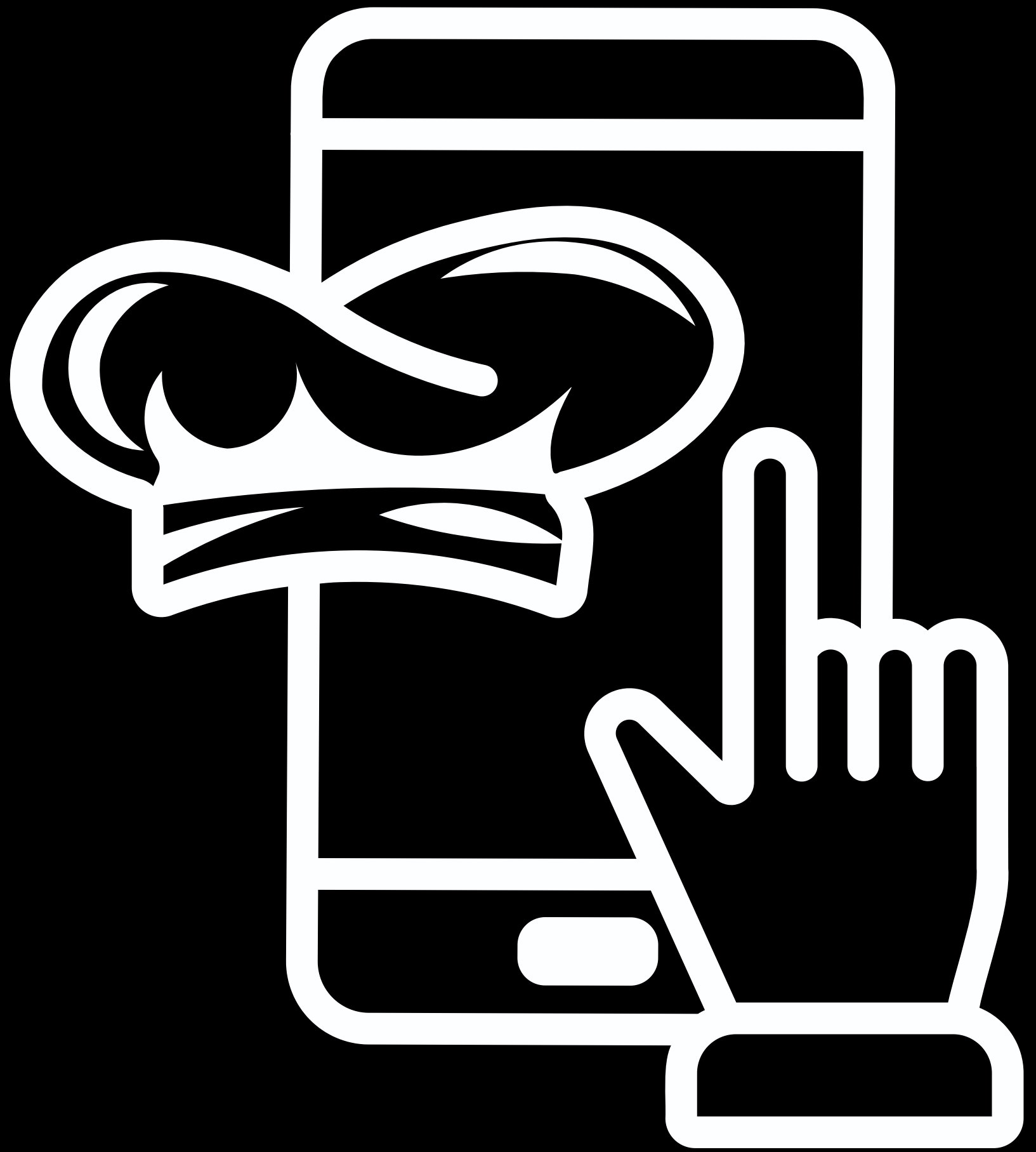
Con estos alimentos podés armar combinaciones simples y efectivas.

Lo importante es tenerlos listos. Tenerlos a mano. Tenerlos en la heladera.

Porque si tenés buena comida en casa, las excusas desaparecen.

Y si eliminás las excusas... aparecen los resultados.





30 RECETAS PARA 30 DIAS





Día 1 - Desinflamación

Objetivo: deshinchar, eliminar líquidos retenidos, activar la digestión y cortar con el azúcar y el sodio.



Desayuno (o primer comida del día)

Huevos revueltos + palta + tomate fresco

- 2 huevos enteros revueltos sin sal
- ½ palta pisada o en fetas
- 1 tomate cortado en cubos



¿Por qué esto?

Los huevos aportan proteínas de alta calidad que sacian el hambre desde temprano. La palta aporta grasas buenas que calman la ansiedad y el tomate ayuda a desintoxicar y aporta fibra sin inflamación.

Tip: acompañá con un vaso grande de agua baja en sodio con jugo de limón exprimido. Eso estimula el sistema digestivo y alcaliniza.



Almuerzo o Cena

Filet de merluza al horno + batata hervida + zanahoria cruda rallada

- 1 filet de merluza (al horno con limón, ajo y perejil)
- 1 batata chica hervida
- Zanahoria rallada fresca con chorrito de aceite de oliva

¿Por qué esto?

La merluza es liviana y rica en proteínas. La batata es un carbohidrato que no genera picos de glucosa y te da saciedad prolongada. La zanahoria cruda es desinflamatoria, ayuda al intestino y aporta crocante natural que calma la ansiedad.



Hidratación todo el día

- Agua baja en sodio (mínimo 2 litros)
- Evitar gaseosas, incluso las "zero"
- Podés tomar té verde o té de hierbas sin azúcar



Si te da hambre entre comidas

- Frutas permitidas: manzana verde, frutilla, durazno natural (no en almíbar)
- Si no tenés fruta a mano: 1 vaso de leche descremada fría o 1 scoop de proteína whey con agua



Suplementación sugerida

- Al comenzar el día: multivitamínico o colágeno + vitamina C
- Antes de entrenar o salir a caminar: 4 cápsulas de Thermo Gen 6 con 1 vaso de agua
- Antes de dormir (opcional): colágeno hidrolizado + magnesio (ayuda a dormir y recuperar)



Día 2 - Desinflamación

Objetivo: seguir bajando líquidos retenidos, reducir la inflamación interna, evitar el picoteo y estabilizar el hambre.

Desayuno / Primera comida

Omelette de 2 huevos + pepino + 1 cucharada de palta

- 2 huevos enteros batidos
- ½ pepino cortado en rodajas o cubos
- 1 cucharada de palta pisada
- Cocinar como omelette o tipo revuelto

¿Por qué esto?

El pepino tiene efecto diurético natural y es rico en agua, ideal para seguir eliminando líquidos. El huevo sacia. La palta regula la ansiedad por su grasa buena.

Tip: tomá 1 vaso de agua baja en sodio + exprimí medio limón.

Almuerzo o Cena

Carne roja magra a la plancha + ensalada de tomate y zanahoria + 1 papa chica hervida

- Cortes recomendados: bola de lomo, cuadrada, roast beef, etc.
- Papa hervida, sin sal
- Ensalada con tomate fresco y zanahoria rallada cruda
- Aliño: 1 cdita de aceite de oliva + limón o vinagre de manzana

¿Por qué esto?

La carne aporta hierro y proteína completa. La papa da saciedad sin subir el azúcar como el pan. La ensalada aporta frescura, fibra y enzimas naturales digestivas.

Hidratación del día

- Mínimo 2 litros de agua baja en sodio
- Podés sumar té verde, té de jengibre o té de boldo
- Evitá mate con azúcar o café con leche de vaca (usá agua o bebida vegetal sin azúcar)

Colaciones (si tenés hambre real)

- 1 manzana verde | 1 huevo duro | 1 scoop de proteína whey con agua | 1 vaso de leche descremada (si no tenés otra opción)

Suplementación recomendada

- A la mañana: colágeno + vitamina C o complejo B
- Antes de entrenar o caminar: 4 cápsulas de Thermo Gen 6 con agua
- Antes de dormir: magnesio + colágeno (ayuda al descanso y a la recuperación muscular)



Día 3 – Desinflamación

Objetivo: seguir depurando el cuerpo, evitar picos de ansiedad, dar saciedad con alimentos reales.

Desayuno / Primera comida

Huevo duro + tomate + 1 cucharada de palta + agua con limón

- 2 huevos duros
- 1 tomate cortado en cubos o rodajas
- 1 cucharada de palta
- Condimentar con limón y pimienta (sin sal)

¿Por qué esto?

El huevo duro te da saciedad duradera. El tomate aporta antioxidantes y mejora la digestión. La palta regula la glucosa y calma la ansiedad por grasas. Ideal para empezar el día sin hambre hasta el mediodía.

Almuerzo o Cena

Filet de merluza al vapor o sartén + arroz blanco cocido + ensalada de pepino y zanahoria cruda

- Filet de merluza condimentado con limón y especias
- Arroz blanco (1 taza chica cocido)
- Pepino en rodajas + zanahoria rallada cruda

¿Por qué esto?

Proteína liviana y fácil de digerir, el arroz aporta energía sin provocar inflamación si no se mezcla con harinas. La ensalada refresca, ayuda a eliminar líquidos y mantiene el intestino funcionando bien.

Hidratación diaria

- Agua baja en sodio (mínimo 2 litros)
- Podés tomar 1 taza de té verde o rojo a media mañana o media tarde
- Evitá jugos comerciales, aguas saborizadas y bebidas light (aunque digan "sin azúcar")

¿Hambre entre comidas?

- 1 durazno natural
- 1 yogurt sin azúcar (verificá etiquetas)
- 1 scoop de proteína con agua
- 1 huevo duro o una clara + 1 fruta chica

Suplementos sugeridos

- A la mañana: colágeno + multivitamínico
- Antes de entrenar o salir a caminar: 4 cápsulas de Thermo Gen 6 con agua
- Antes de dormir: magnesio + vitamina C o colágeno (mejora descanso y recuperación)



Día 4 - Desinflamación

Objetivo: seguir eliminando líquidos, mantener la saciedad, evitar ansiedad y reforzar los buenos hábitos instalados.

Desayuno / Primera comida

Revuelto de huevo + palta + tomate + agua con limón

- 2 huevos enteros revueltos
- 2 cucharadas de palta
- 1 tomate en cubos o rodajas
- Condimentar con pimienta y unas gotas de limón

¿Por qué esto?

El huevo es proteína completa, te mantiene lleno por horas. La palta aporta grasas buenas que ayudan a estabilizar el azúcar en sangre y evitar antojos. El tomate aporta frescura, potasio y ayuda a la digestión.

Almuerzo o Cena

Pollo al horno + arroz blanco + ensalada de zanahoria rallada y pepino

- 1 pechuga de pollo al horno o a la plancha, sin piel
- Arroz blanco cocido (1 taza chica)
- Zanahoria rallada cruda + pepino fresco
- Aliño con 1 cucharadita de aceite de oliva + limón o vinagre de manzana

¿Por qué esto?

El pollo es magro y muy saciante. El arroz blanco, aunque simple, es ideal para reponer energía sin generar inflamación si se consume solo. La ensalada ayuda a seguir eliminando líquidos retenidos y mejora la digestión.

Hidratación diaria

- Agua baja en sodio: mínimo 2 litros
- Podés tomar té de manzanilla o té verde
- Agregá rodajas de pepino o limón al agua si necesitás sabor

Colaciones (si hay hambre real)

- 1 yogur natural sin azúcar | 1 scoop de proteína con agua | 1 manzana verde | 1 huevo duro

Suplementación sugerida

- Al despertar: colágeno + multivitamínico
- Antes de entrenar o caminar: 4 caps. de Thermo Gen 6
- A la noche: colágeno + magnesio (mejora el descanso, la recuperación y regula el sistema nervioso)

Mensaje del día:

Cada comida que hacés bien, es un paso menos hacia el descontrol. Y un paso más hacia tu mejor versión.





Día 5 - Desinflamación

Objetivo: sostener los logros de los días anteriores, seguir eliminando retención, cerrar con una alimentación liviana pero nutritiva.



Desayuno / Primera comida

Yogur natural + huevo duro + tomate + vaso de agua con limón

- 1 yogur descremado (sin azúcar agregado, bajo en sodio) | 1 huevo duro | 1 tomate cortado en cubos o rodajas | 1 vaso grande de agua baja en sodio con medio limón exprimido

¿Por qué esto?

El yogur aporta proteínas y ayuda a la flora intestinal. El huevo da saciedad real. El tomate hidrata y aporta potasio, ideal para deshinchar. El agua con limón alcaliniza y mejora la digestión.



Almuerzo o Cena

Carne de cerdo magra + batata al horno + ensalada de zanahoria y pepino

- Corte sugerido: carré, lomito o bondiola magra (sin grasa visible)
- 1 batata chica cortada en cubos, al horno o hervida
- Ensalada fresca con zanahoria rallada + pepino en rodajas
- Aderezo: limón, pimienta, 1 cucharadita de aceite de oliva

¿Por qué esto?

La carne de cerdo magra tiene proteína de excelente calidad y buena digestión. La batata es un carbohidrato de bajo índice glucémico. La ensalada refresca, drena y aporta fibra. Ideal para seguir bajando sin perder energía.



Hidratación

- 2 a 2,5 litros de agua baja en sodio
- Té verde o blanco (1 o 2 tazas al día)
- Evitá bebidas artificiales, mates muy dulces, café con leche



Colaciones recomendadas (si hay hambre real)

- 1 vaso de leche descremada | 1 scoop de proteína con agua fría | 1 huevo duro + 1 fruta | 1 barrita de proteína (si estás fuera de casa)



Suplementación

- Al despertar: colágeno + multivitamínico
- Antes de entrenar o moverte: 4 caps de Thermo Gen.





EL PODER DE LA PROTEINA

Si hay algo que va a evitar que caigas en la tentación de picotear todo el día, es esto: la proteína.

Cuando comés alimentos ricos en proteína como pollo, huevo, carne roja, cerdo o incluso un batido de proteína whey, tu cuerpo se siente satisfecho. No es solo un tema de llenarte el estómago, es que la proteína regula el hambre real, la que viene desde adentro, no desde el aburrimiento. **¿Tenés hambre todo el día? ¿Vivís picoteando?** Probablemente te falte proteína.

Incorporala en tus comidas principales, pero también tenela a mano para los momentos críticos.

¿Cómo?

- 🥚 Huevos duros listos en la heladera
- 🥤 Un batido de proteína rápida (whey)
- 🍗 Tiritas de pollo cocido ya guardadas
- 🍫 Barritas de proteína para llevar en la mochila, el bolso o tener en el auto

No se trata de comer perfecto. Se trata de estar preparado. Y si tenés proteína cerca... no necesitás caer en galletitas, pan o lo primero que veas.

Este tip, aunque parezca simple, puede salvar tu progreso.



Día 6 - Acostumbramiento

Desayuno o primera comida:

Revuelto de 2 huevos con tomate y 1 cucharada de palta.
Agua con limón. Té verde sin azúcar.

Almuerzo o cena:

Filet de merluza a la plancha + puré de batata + ensalada de zanahoria cruda y pepino.

Colaciones (si las necesitás):

1 manzana / 1 yogur sin azúcar / 1 huevo duro / proteína whey



Suplementación:

Thermo Gen 6 antes de entrenar o salir a caminar.

Colágeno por la mañana y/o a la noche.

Agua baja en sodio todo el día (mínimo 2 litros).

Consejo del día:

No subestimes lo simple. Lo simple funciona. Lo repetible cambia tu cuerpo.



Día 7 - Acostumbramiento

Desayuno o primera comida:

1 yogur natural sin azúcar + 1 huevo duro + 1 tomate en rodajas.

Agua baja en sodio + 1 rodaja de limón.

Almuerzo o cena:

Carne roja magra a la plancha + arroz blanco + ensalada de pepino y tomate.

Condimentá con limón y un chorrito de aceite de oliva.

Colaciones permitidas:

1 scoop de proteína con agua / 1 fruta fresca / 1 barrita de proteína (si estás fuera de casa)

Suplementación:

Thermo Gen 6 antes de moverte.

Colágeno por la mañana o antes de dormir.

Multivitamínico o magnesio según el momento del día.

Consejo del día:

Ya hiciste más de lo que la mayoría ni empieza. No aflojes ahora.

Tu cuerpo ya cambió. Y lo va a seguir haciendo.



Día 8 - Acostumbramiento

Desayuno o primera comida:

2 huevos revueltos con tomate + 1 rodaja de palta.
Agua baja en sodio. Si querés, té verde sin azúcar.

Almuerzo o cena:

Atún al natural (escurrido) mezclado con arroz y zanahoria rallada + rodajas de pepino y tomate.

Un chorrito de limón y aceite de oliva para darle sabor.

Colaciones si aparece el hambre:

Yogur sin azúcar / fruta / batido de proteína whey / barrita de proteína.

Suplementación:

Thermo Gen 6 antes de entrenar, caminar o cuando necesites energía.

Colágeno por la mañana o antes de dormir.

Magnesio si estás durmiendo mal o sentís contracturas.

Consejo del día:

No busques comidas perfectas. Buscá comidas que puedas repetir sin cansarte.

La constancia le gana al plan perfecto.



Día 9 - Acostumbramiento

Desayuno o primera comida:

Yogur natural sin azúcar + 2 huevos duros + tomate en rodajas.

Agua baja en sodio o té sin azúcar.

Almuerzo o cena:

Carne roja magra a la plancha + batata hervida o al horno + ensalada de tomate y pepino.

Condimentá con limón y un chorrito de aceite de oliva.

Colaciones si hace falta:

1 fruta / 1 huevo duro / batido de proteína whey / barrita de proteína.

Suplementación:

Thermo Gen 6 antes de entrenar o para activar la energía del día.

Colágeno por la mañana o a la noche.

Multivitamínico o magnesio según necesidad.

Colágeno DMS: sostén, firmeza y recuperación

El colágeno hidrolizado ayuda a proteger articulaciones, tendones y músculos, algo fundamental cuando entrenás o caminás más. También colabora con la firmeza de la piel, ayudando a que no se vea flácida mientras reducís grasa corporal.

La coenzima Q10 aporta energía celular real, protege el corazón y mejora la resistencia física. El resveratrol actúa como antioxidante, reduce la inflamación y acompaña los procesos de quema de grasa de forma más saludable.



Consejo del día:

Si no sentís hambre, no comas por costumbre.

Aprendé a escuchar tu cuerpo: eso también es parte del cambio.

Día 10 – Acostumbramiento

Desayuno o primera comida:

Omelette de 2 huevos con tomate y zanahoria rallada.
Agua baja en sodio o té verde sin azúcar.

Almuerzo o cena:

Pollo a la plancha u horno + arroz blanco + ensalada de pepino y tomate.
Un chorrito de limón y aceite de oliva para sabor.

Colaciones si aparece el hambre:

Yogur sin azúcar / fruta / proteína whey con agua / barrita de proteína.

Suplementación:

Thermo Gen 6 antes de entrenar, caminar o cuando necesites energía real.

Colágeno por la mañana o antes de dormir.

Magnesio si sentís cansancio muscular o te cuesta dormir.

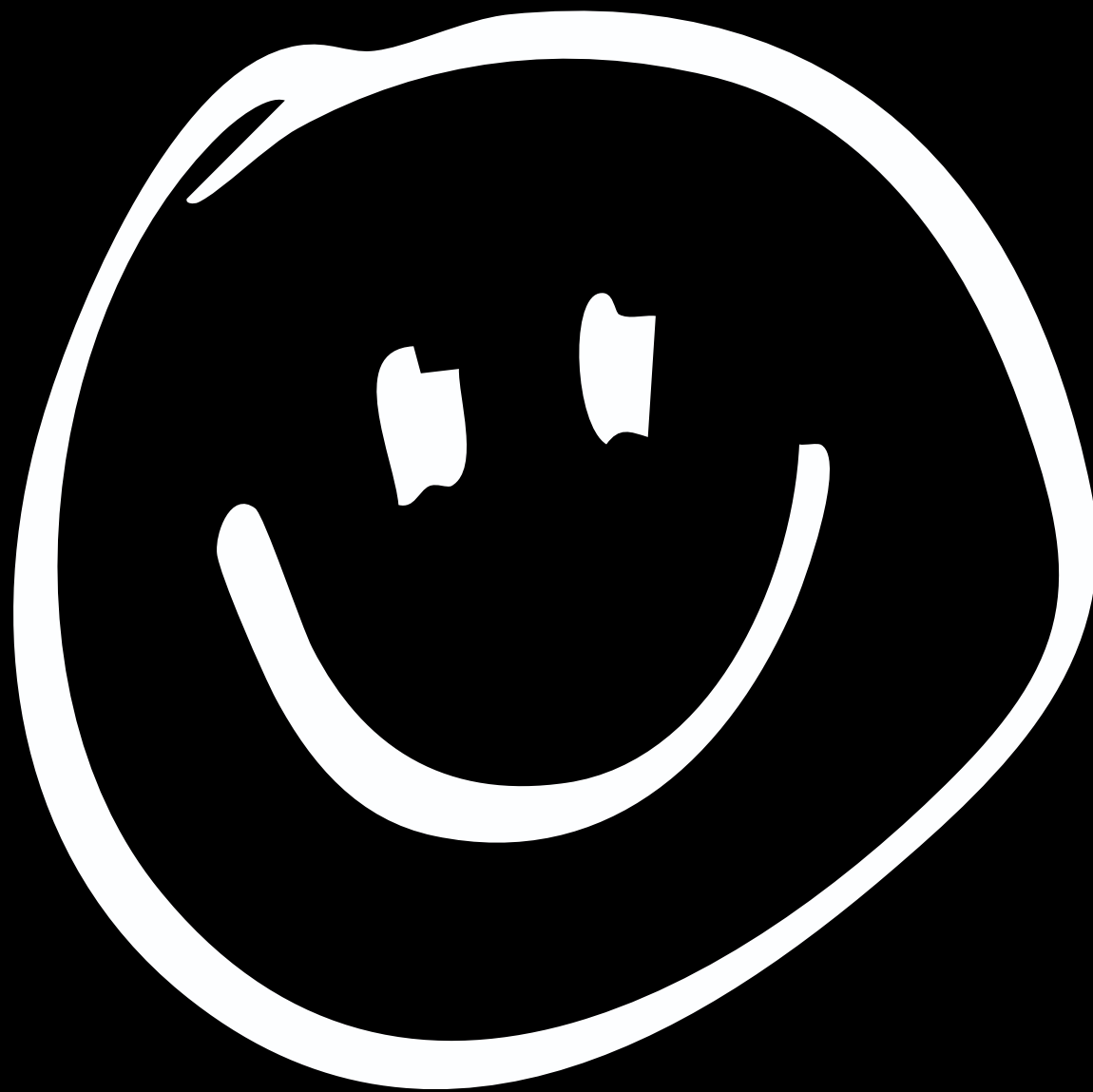
Consejo del día:

Ya no estás improvisando.

Ahora tenés hábitos, orden y control del hambre.

Eso es lo que te va a permitir sostener resultados en el tiempo.





👉 **HASTA ACÁ
LOGRASTE:**

- Menos hinchazón
- Menos ansiedad
- Más energía
- Mejor relación con la comida

Desde el Día 11 entramos en la etapa final: 20 días de recetas saludables, divididas en comidas de mañana y noche, simples, ricas y fáciles de repetir.



 Día 11 – Recetas saludables**Mañana / primera comida:**

Yogur natural sin azúcar + 1 huevo duro + tomate en rodajas.

Agua baja en sodio. Si querés, té o café sin azúcar.

¿Por qué esto?

Proteína desde temprano para evitar ansiedad. El yogur ayuda a la digestión y el huevo mantiene la saciedad por horas.

Noche / comida principal:

Filet de merluza a la plancha u horno + arroz blanco + ensalada de zanahoria rallada y pepino.

Condimentá con limón y un chorrito de aceite de oliva.

¿Por qué esto?

Pescado liviano, fácil de digerir y alto en proteína. El arroz aporta energía sin inflamar y la ensalada mantiene el intestino activo.

Si aparece el hambre entre comidas:

1 fruta / batido de proteína whey con agua / 1 huevo duro / barrita de proteína.

Suplementación:

Thermo Gen 6 antes de entrenar o caminar.

Colágeno por la mañana o antes de dormir.

Multivitamínico o magnesio según necesidad.

Consejo del día:

No busques variedad extrema.

Buscá orden y repetición. Ahí está el resultado real.



Día 12 - Recetas saludables

Mañana / primera comida:

Omelette de 2 huevos con tomate y un poco de palta.
Agua baja en sodio o té sin azúcar.

¿Por qué esto?

El huevo aporta proteína completa y la palta ayuda a mantener estable el azúcar en sangre, evitando antojos durante la mañana.

Noche / comida principal:

Carne roja magra a la plancha + batata al horno o hervida + ensalada de tomate y pepino.
Condimentá con limón y un chorrito de aceite de oliva.



PEPINO - CARNE ROJA - BATATA - TOMATE

¿Por qué esto?

La carne aporta fuerza y saciedad. La batata da energía sin provocar picos y la ensalada refresca y ayuda a la digestión.
Si aparece el hambre:
Yogur sin azúcar / fruta / proteína whey con agua / 1 huevo duro.

Suplementación:

Thermo Gen 6 antes de entrenar o moverte.
Colágeno por la mañana o antes de dormir.
Magnesio si necesitás mejorar el descanso.

Consejo del día:

Comer bien no es comer poco.
Es comer lo correcto.



Día 13 – Recetas saludables

Mañana / primera comida:

Yogur natural sin azúcar + 1 scoop de proteína whey + tomate en rodajas.

Agua baja en sodio o té sin azúcar.

¿Por qué esto?

La combinación de yogur y proteína whey aporta saciedad inmediata y evita el hambre temprana. Es práctica y rápida para días con poco tiempo.

Noche / comida principal:

Pollo al horno o a la plancha + arroz blanco + ensalada de zanahoria rallada y pepino.

Condimentá con limón y un chorrito de aceite de oliva.

¿Por qué esto?

El pollo es una proteína magra fácil de digerir. El arroz aporta energía controlada y la ensalada ayuda a la digestión y a mantener el cuerpo liviano.

Si aparece el hambre:

1 fruta / 1 huevo duro /
batido de proteína con agua /
barrita de proteína.



Suplementación:

Thermo Gen 6 antes de entrenar o caminar.

Colágeno por la mañana o antes de dormir.

Multivitamínico o magnesio según lo necesites.

Consejo del día:

La clave no es variar todo el tiempo.

La clave es sostener lo que funciona.





Día 14 – Recetas saludables

Mañana / primera comida:

2 huevos revueltos + tomate en cubos + 1 cucharada de palta.

Agua baja en sodio o té sin azúcar.

¿Por qué esto?

Proteína desde temprano para evitar ansiedad. La palta aporta grasas buenas que estabilizan la energía durante la mañana.

Noche / comida principal:

Atún al natural (escurrido) + papa hervida + ensalada de zanahoria y pepino.

Condimentá con limón y un chorrito de aceite de oliva.

¿Por qué esto?

El atún es práctico, rico en proteínas y fácil de digerir. La papa aporta saciedad y la ensalada mantiene el intestino activo sin inflamar.

Si aparece el hambre:

Yogur sin azúcar / fruta / proteína whey con agua / 1 huevo duro.

Suplementación:

Thermo Gen 6 antes de entrenar o cuando necesites energía.

Colágeno por la mañana o antes de dormir.

Magnesio si necesitás mejorar el descanso.

Consejo del día:

No estás a dieta.

Estás aprendiendo a comer mejor.



Día 15 – Recetas saludables

Mañana / primera comida:

2 huevos revueltos + yogur natural sin azúcar + tomate en rodajas.

Agua baja en sodio o té sin azúcar.

¿Por qué esto?

Arrancás el día con proteína sólida y proteína láctea. Esto frena el hambre temprano, evita el picoteo y te mantiene enfocado hasta la siguiente comida.

Noche / comida principal:

Pollo al horno o a la plancha + papa hervida + ensalada de zanahoria y pepino.

Condimentá con limón y un chorrito de aceite de oliva.



¿Por qué esto?

El pollo es proteína magra y fácil de digerir. La papa da saciedad sin disparar el azúcar en sangre. La ensalada acompaña y mejora la digestión.

Si aparece el hambre entre comidas:

Fruta / proteína whey con agua / huevo duro / barrita de proteína.

Suplementación:

Thermo Gen 6 antes de entrenar, caminar o cuando necesites energía sostenida.

Colágeno por la mañana o antes de dormir.

Magnesio si sentís cansancio o contracturas.

Consejo del día:

A esta altura ya no dependés de la motivación.

Dependés del hábito. Y eso es mucho más fuerte.





CAFEINA

Thermo Gen 6 contiene 200 mg de cafeína natural por toma (4 cápsulas).

Eso es más que suficiente para darte el empujón que necesitás para activar tu cuerpo, entrenar o pasar el día con foco y motivación.

No caigas en la trampa de pensar que una gaseosa te va a dar energía.

No digas "me tomo una Coca así me despierto".

Esa energía es falsa, momentánea, y tiene un precio.

Las bebidas energizantes y las gaseosas con cafeína combinan azúcar y cafeína.

¿El resultado?

Un pico rápido de energía... seguido por un bajón. El índice glucémico se dispara, te sentís activo por un rato, pero después llega el cansancio, el hambre descontrolada y la fatiga.

Thermo Gen 6 te da energía limpia. Sin azúcar. Sin subidas y bajadas.

Es energía real, sostenida, que podés usar para entrenar, para trabajar, para concentrarte.

Y además, colabora con la quema de grasa.

No tomes una gaseosa. Tomá el control.



Día 16 – Recetas saludables

Mañana / primera comida:

Yogur natural sin azúcar + 1 scoop de proteína whey + tomate en rodajas.

Agua baja en sodio o té sin azúcar.

¿Por qué esto?

Proteína rápida y práctica para arrancar el día sin hambre. Ideal cuando no tenés tiempo y querés algo efectivo.

Noche / comida principal:

Carne de cerdo magra a la plancha u horno + batata al horno o hervida + ensalada de zanahoria rallada y pepino. Condimentá con limón y un chorrito de aceite de oliva.

¿Por qué esto?

El cerdo magro aporta proteína de calidad. La batata mantiene la energía estable y la ensalada acompaña la digestión.

Si aparece el hambre:

Fruta / proteína whey con agua / huevo duro / barrita de proteína.



Suplementación:

Thermo Gen 6 antes de entrenar o cuando necesites energía sostenida.

Colágeno por la mañana o antes de dormir.

Magnesio si sentís cansancio o tensión muscular.

Consejo del día:

A esta altura, el cuerpo ya entendió el mensaje.

Ahora el trabajo es no interrumpir el proceso.



Día 17 – Recetas saludables

Mañana / primera comida:

2 huevos revueltos + tomate en cubos + 1 cucharada de palta.

Agua baja en sodio o té sin azúcar.

¿Por qué esto?

Proteína sólida desde temprano para mantener saciedad y energía estable. La palta ayuda a evitar picos de hambre durante la mañana.

Noche / comida principal:

Filet de merluza al horno o sartén + arroz blanco + ensalada de pepino y zanahoria rallada.

Condimentá con limón y un chorrito de aceite de oliva.

¿Por qué esto?

Pescado liviano y fácil de digerir, ideal para la noche. El arroz aporta energía controlada y la ensalada acompaña el proceso digestivo.

Si aparece el hambre:

Yogur sin azúcar / proteína whey con agua / fruta / huevo duro.

Suplementación:

Thermo Gen 6 antes de entrenar, caminar o cuando necesites energía real.

Colágeno por la mañana o antes de dormir.

Magnesio si sentís cansancio muscular o estrés.

Consejo del día:

No hace falta inventar nada nuevo.

Lo simple, repetido, da resultados.



Día 18 – Recetas saludables

Mañana / primera comida:

Yogur natural sin azúcar + 2 huevos duros.

Agua baja en sodio o té sin azúcar.

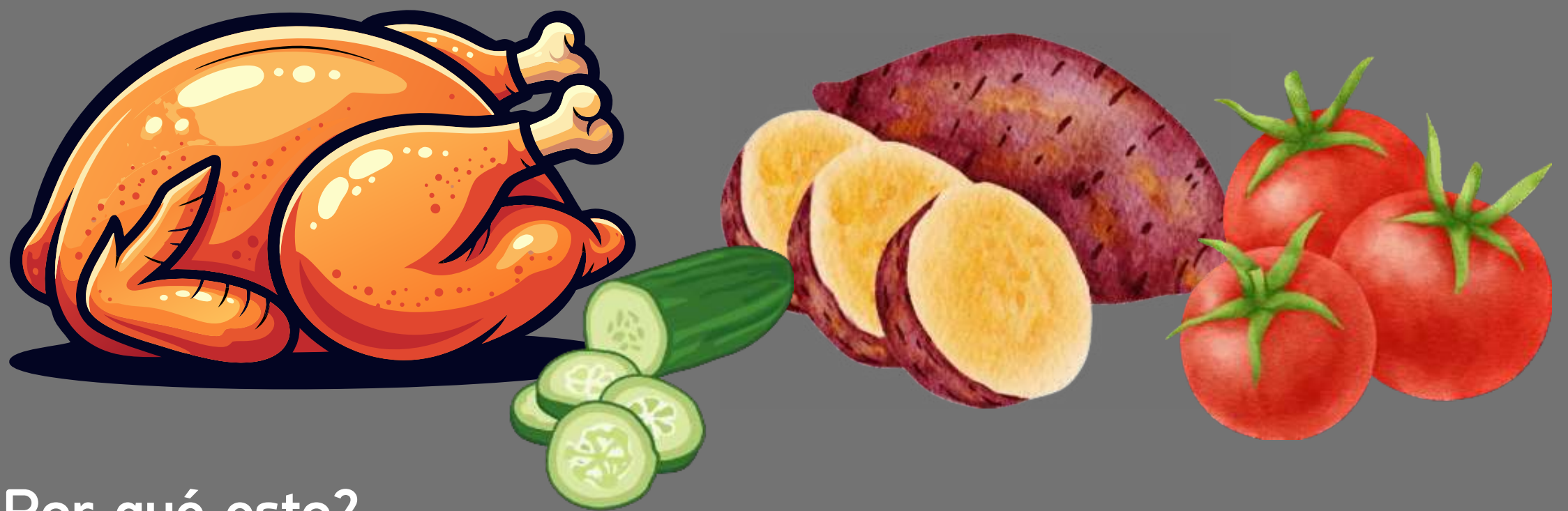
¿Por qué esto?

Proteína fácil y efectiva. Mantiene el hambre controlada por varias horas y evita el picoteo innecesario.

Noche / comida principal:

Pollo a la plancha u horno + batata hervida + ensalada de tomate y pepino.

Condimentá con limón y un chorrito de aceite de oliva.



¿Por qué esto?

El pollo es proteína magra y saciante. La batata aporta energía estable y la ensalada refresca y ayuda a la digestión.

Si aparece el hambre:

Fruta / proteína whey con agua / huevo duro / barrita de proteína.

Suplementación:

Thermo Gen 6 antes de entrenar, caminar o cuando necesites energía sostenida.

Colágeno por la mañana o antes de dormir.

Magnesio si sentís cansancio muscular o te cuesta dormir.

Consejo del día:

No negocies con el hambre falsa.

Tené siempre una opción correcta a mano.



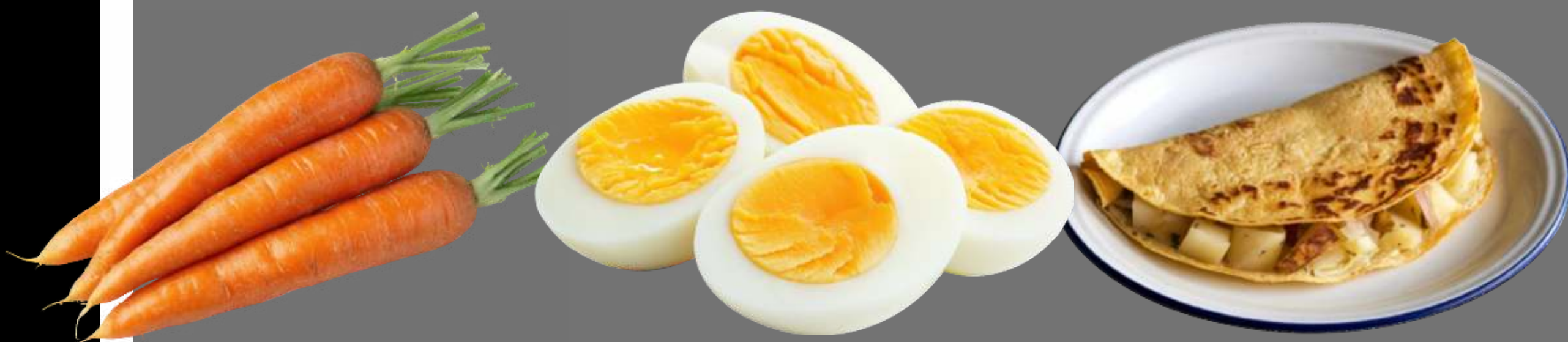
Día 19 – Recetas saludables

Mañana / primera comida:

Omelette de 2 huevos con tomate y zanahoria rallada.
Agua baja en sodio o té sin azúcar.

¿Por qué esto?

Proteína sólida y verduras que ayudan a la digestión. Ideal para arrancar el día sin ansiedad.



Noche / comida principal:

Carne roja magra a la plancha + arroz blanco + ensalada de pepino y tomate.
Condimentá con limón y un chorrito de aceite de oliva.

¿Por qué esto?

La carne aporta fuerza y saciedad. El arroz suma energía controlada y la ensalada acompaña sin inflamar.

Si aparece el hambre:

Yogur sin azúcar / proteína whey con agua / fruta / huevo duro.

Suplementación:

Thermo Gen 6 antes de entrenar o cuando necesites energía real.

Colágeno por la mañana o antes de dormir.

Magnesio si sentís cansancio o tensión muscular.

Consejo del día:

A esta altura, no necesitás motivación.
Necesitás constancia. Y ya la tenés.



Día 20 – Recetas saludables

Mañana / primera comida:

Yogur natural sin azúcar + 1 scoop de proteína whey + tomate en rodajas.

Agua baja en sodio o té sin azúcar.

¿Por qué esto?

Proteína rápida y fácil para arrancar el día sin hambre. Ideal para mantener la energía estable durante la mañana.

Noche / comida principal:

Filet de merluza a la plancha u horno + papa hervida + ensalada de zanahoria rallada y pepino.

Condimentá con limón y un chorrito de aceite de oliva.

¿Por qué esto?

Pescado liviano para la noche, fácil de digerir. La papa aporta saciedad sin generar picos y la ensalada ayuda al proceso digestivo.

Si aparece el hambre:

Fruta / proteína whey con agua / huevo duro / barrita de proteína.



Suplementación:

Thermo Gen 6 antes de entrenar, caminar o cuando necesites energía sostenida.

Colágeno por la mañana o antes de dormir.

Magnesio si sentís cansancio muscular o estrés.

Consejo del día:

No mires lo que falta.

Mirá todo lo que ya hiciste bien.



Ingredientes utilizados hasta el Día 15

Proteínas principales

- Huevos
- Pollo
- Carne roja magra
- Carne de cerdo magra
- Filet de merluza
- Atún al natural
- Proteína whey
- Yogur natural sin azúcar
- Queso magro (en menor medida)

Verduras

- Tomate
- Zanahoria
- Pepino

Carbohidratos simples y controlados

- Arroz blanco
- Batata
- Papa
- Choclo (en algunas combinaciones)

Grasas saludables

- Palta
- Aceite de oliva

Frutas (uso puntual para el hambre)

- Manzana
- Frutilla
- Durazno

Bebidas

- Agua baja en sodio
- Té (verde, manzanilla, hierbas)

Suplementos mencionados

- Thermo Gen 6
- Colágeno
- Multivitamínico
- Magnesio



Día 21 – Recetas saludables

Mañana / primera comida:

2 huevos revueltos + yogur natural sin azúcar.

Agua baja en sodio o té sin azúcar.

¿Por qué esto?

Proteína sólida y proteína láctea juntas. Sacian de verdad y mantienen el hambre bajo control durante horas.

Noche / comida principal:

Pollo a la plancha u horno + arroz blanco + ensalada de tomate y zanahoria rallada.

Condimentá con limón y un chorrito de aceite de oliva.

¿Por qué esto?

El pollo es magro y fácil de digerir. El arroz aporta energía sin inflamar y la ensalada acompaña la digestión.

Si aparece el hambre:

Fruta / proteína whey con agua / huevo duro / barrita de proteína.

Suplementación:

Thermo Gen 6 antes de entrenar, caminar o cuando necesites energía real.

Colágeno por la mañana o antes de dormir.

Magnesio si sentís cansancio o tensión muscular.

Consejo del día:

No estás haciendo un esfuerzo.

Estás sosteniendo un hábito. Y eso cambia todo.



Día 22 – Recetas saludables

Mañana / primera comida:

Yogur natural sin azúcar + 2 huevos duros + tomate en rodajas.

Agua baja en sodio o té sin azúcar.

¿Por qué esto?

Proteína suficiente desde temprano para evitar ansiedad y mantener energía estable durante la mañana.

Noche / comida principal:

Carne roja magra a la plancha + batata al horno o hervida + ensalada verde con tomate, cebolla, pepino, etc.

Condimentá con limón y un chorrito de aceite de oliva.



¿Por qué esto?

La carne aporta fuerza y saciedad. La batata da energía controlada y la ensalada acompaña la digestión.

Si aparece el hambre:

Fruta / proteína whey con agua / huevo duro / barrita de proteína.

Suplementación:

Thermo Gen 6 antes de entrenar, caminar o cuando necesites energía sostenida.

Colágeno por la mañana o antes de dormir.

Magnesio si sentís cansancio muscular o estrés.

Consejo del día:

No compliques lo que ya funciona.

La simpleza sostenida da resultados reales.



Día 23 – Recetas saludables

Mañana / primera comida:

Omelette de 2 huevos con tomate y un poco de zanahoria rallada.

Agua baja en sodio o té sin azúcar.



¿Por qué esto?

Proteína sólida desde temprano y verduras simples que ayudan a la digestión. Energía pareja, sin ansiedad.

Noche / comida principal:

Filet de merluza a la plancha u horno + arroz blanco + ensalada de pepino y tomate.

Condimentá con limón y un chorrito de aceite de oliva.

¿Por qué esto?

Pescado liviano y fácil de digerir, ideal para la noche. El arroz aporta energía controlada y la ensalada mantiene el cuerpo liviano.

Si aparece el hambre:

Fruta / proteína whey con agua / huevo duro / barrita de proteína.

Suplementación:

Thermo Gen 6 antes de entrenar, caminar o cuando necesites energía real.

Colágeno por la mañana o antes de dormir.

Magnesio si sentís cansancio o te cuesta relajar.

Consejo del día:

No te sabotees ahora.

Lo que estás haciendo hoy define cómo vas a terminar el plan.



Día 24 – Recetas saludables

Mañana / primera comida:

Yogur natural sin azúcar + 1 scoop de proteína whey.
Agua baja en sodio o té sin azúcar.

¿Por qué esto?

Proteína rápida y efectiva para arrancar el día sin hambre y con energía estable.

Noche / comida principal:

Pollo al horno o a la plancha + papa hervida + ensalada de tomate y zanahoria rallada.
Condimentá con limón y un chorrito de aceite de oliva.



Las recetas que proponemos a lo largo de este plan son simples y similares entre sí. Eso no es casualidad. Repetir comidas facilita el orden, reduce errores y acelera los resultados.

Podés variar ingredientes, adaptarlos a tus gustos o cambiar alguna comida por otra similar, siempre que sigas el mismo criterio: bajo en calorías, bajo en grasas y sin azúcar. Eso está permitido.

Ahora bien, cuanto más respetes el plan, más rápido vas a ver los resultados. Si lo ajustás a tu medida, si variás un poco más o te tomás ciertas licencias, también vas a avanzar... solo que el proceso puede tardar un poco más. **Thermo Gen 6** es una herramienta para quemar grasa. El plan es el camino. La constancia es lo que define el ritmo.

¿Por qué esto?

El pollo aporta proteína magra. La papa da saciedad sin inflamar y la ensalada acompaña la digestión.

Si aparece el hambre:

Fruta / proteína whey con agua / huevo duro / barrita de proteína.

Suplementación:

Thermo Gen 6 antes de entrenar, caminar o cuando necesites energía sostenida.

Colágeno por la mañana o antes de dormir.

Magnesio si sentís tensión o cansancio.

Consejo del día:

No esperes motivación.

Confía en el proceso que ya probaste.



Día 25 – Recetas saludables

Mañana / primera comida:

2 huevos revueltos + tomate en rodajas.
Agua baja en sodio o té sin azúcar.

¿Por qué esto?

Proteína simple y efectiva para arrancar el día con saciedad y sin ansiedad.

Noche / comida principal:

Carne roja magra a la plancha + arroz blanco + ensalada de pepino y zanahoria rallada.
Condimentá con limón y un chorrito de aceite de oliva.

¿Por qué esto?

La carne aporta fuerza y mantiene la masa muscular. El arroz suma energía controlada y la ensalada acompaña la digestión.

Si aparece el hambre:

Fruta / proteína whey con agua / huevo duro / barrita de proteína.

Cuando aparece el hambre, es clave tener una opción correcta a mano. Una barrita de proteína puede ser una buena ayuda, siempre que sea baja en calorías, con poca cobertura de chocolate y sin exceso de azúcar.

Pero si hay un recurso simple y efectivo, ese es el huevo duro. Es proteína pura, fácil de preparar y muy saciante. En pocos minutos después de consumirlo, el hambre baja notablemente y evitás caer en el picoteo.

La clave no es aguantar el hambre.
La clave es anticiparse con proteína real.



Suplementación:

Thermo Gen 6 antes de entrenar, caminar o cuando necesites energía real.

Colágeno por la mañana o antes de dormir.

Magnesio si sentís cansancio o estrés.

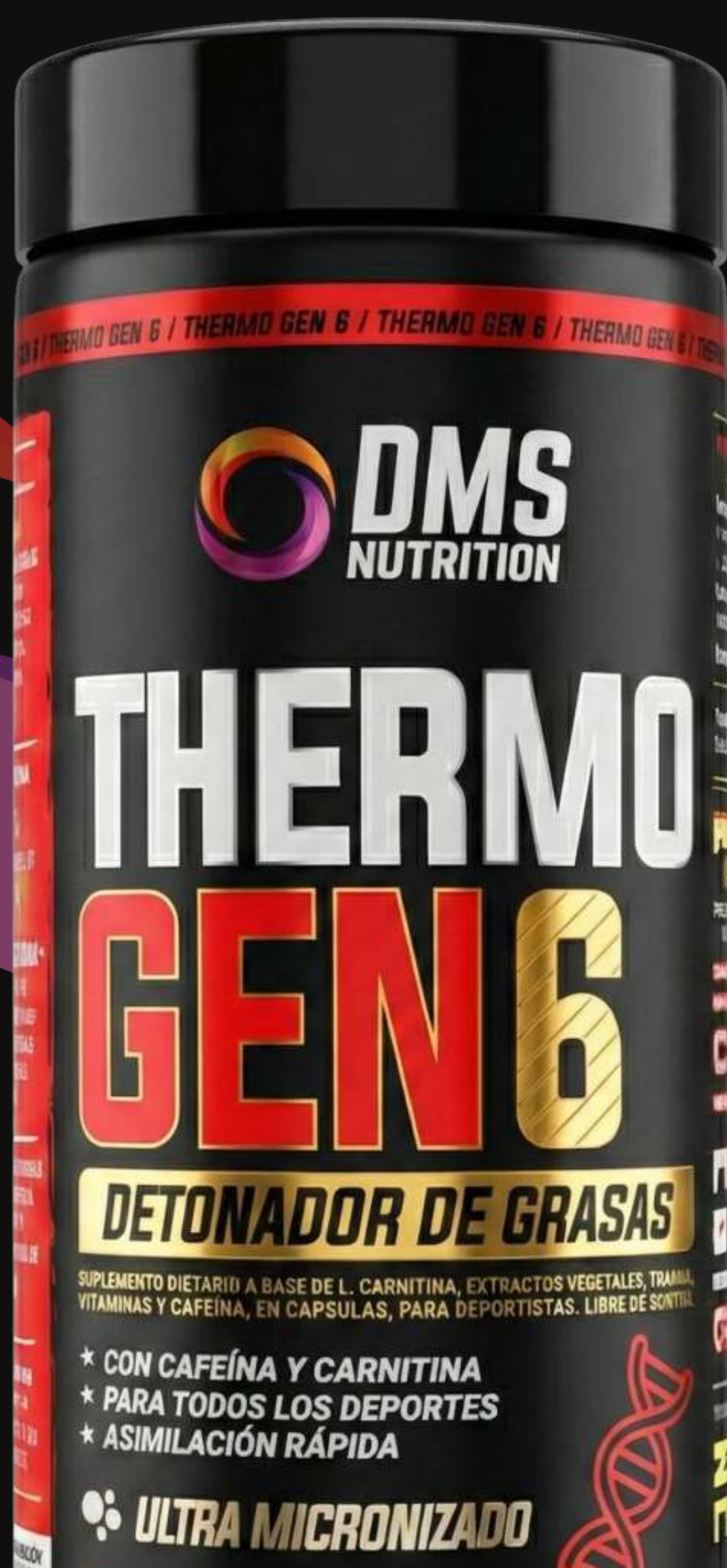
Consejo del día:

El cuerpo ya cambió.

Ahora asegurate de no volver atrás por descuidos chicos.



LOS ULTIMOS 5 DIAS...





Día 26 – Recetas saludables

Mañana / primera comida:

Yogur natural sin azúcar + 2 huevos duros.

Agua baja en sodio o té sin azúcar.

¿Por qué esto?

Proteína simple y efectiva para mantener saciedad durante horas y evitar el picoteo innecesario.

Noche / comida principal:

Carne roja magra a la plancha + papa hervida + ensalada de tomate y pepino.

Condimentá con limón y un chorrito de aceite de oliva.

¿Por qué esto?

La carne ayuda a sostener masa muscular. La papa aporta energía sin inflamar y la ensalada acompaña la digestión.

Si aparece el hambre:

Fruta / proteína whey con agua / huevo duro / barrita de proteína baja en azúcar.

Suplementación:

Thermo Gen 6 antes de entrenar, caminar o cuando necesites energía sostenida.

Se puede combinar el quemador con:

- Colágeno por la mañana o antes de dormir.
- Magnesio si sentís cansancio o contracturas.

Consejo del día:

Ya sabés qué hacer.

Ahora se trata de no sabotear lo que ya construiste.





Día 27 – Recetas saludables

Mañana / primera comida:

Omelette de 2 huevos con tomate.

Agua baja en sodio o té sin azúcar.

¿Por qué esto?

Proteína sólida desde temprano para mantener el hambre controlada y la energía estable.

Noche / comida principal:

Pollo a la plancha u horno + arroz blanco + ensalada de zanahoria rallada y pepino.

Condimentá con limón y un chorrito de aceite de oliva.

¿Por qué esto?

El pollo es magro y fácil de digerir. El arroz aporta energía controlada y la ensalada acompaña el proceso digestivo.

Si aparece el hambre:

Fruta / proteína whey con agua / huevo duro / barrita de proteína baja en azúcar.

Suplementación:

Thermo Gen 6 antes de entrenar, caminar o cuando necesites energía real.

Se puede potenciar con:

- Colágeno por la mañana o antes de dormir.
- Magnesio si sentís cansancio o estrés.

Consejo del día:

El resultado no se construye al final.

Se construye todos los días iguales.



Día 28 – Recetas saludables

Mañana / primera comida:

Yogur natural sin azúcar + 1 scoop de proteína whey.
Agua baja en sodio o té sin azúcar.

¿Por qué esto?

Proteína rápida para mantener saciedad y energía sin cargar la digestión.

Noche / comida principal:

Filet de merluza al horno o a la plancha + batata hervida + ensalada de tomate y pepino.
Condimentá con limón y un chorrito de aceite de oliva.

¿Por qué esto?

Pescado liviano ideal para la noche. La batata aporta energía estable y la ensalada acompaña sin inflamar.

Si aparece el hambre:

Fruta / proteína whey con agua / huevo duro / barrita de proteína baja en azúcar.

Suplementación:

Thermo Gen 6 antes de entrenar, caminar o cuando necesites energía sostenida.

Se puede potenciar con:

- Colágeno por la mañana o antes de dormir.
- Magnesio si sentís cansancio o te cuesta dormir.

Consejo del día:

No te relajes ahora.

Estás mucho más cerca de lo que pensás.



Día 29 – Recetas saludables

Mañana / primera comida:

2 huevos duros + tomate en rodajas.
Agua baja en sodio o té sin azúcar.

¿Por qué esto?

Proteína simple y sólida para mantener saciedad y foco durante la mañana.

Noche / comida principal:

Carne roja magra a la plancha + arroz blanco + ensalada de zanahoria rallada y pepino.
Condimentá con limón y un chorrito de aceite de oliva.

¿Por qué esto?

La carne sostiene la masa muscular. El arroz aporta energía controlada y la ensalada ayuda a la digestión.

Si aparece el hambre:

Fruta / proteína whey con agua / huevo duro / barrita de proteína baja en azúcar.

Suplementación:

Thermo Gen 6 antes de entrenar, caminar o cuando necesites energía real.

Colágeno por la mañana o antes de dormir.

Magnesio si sentís cansancio o tensión muscular.

Consejo del día:

No mires el final como un cierre.

Mirá todo esto como el nuevo punto de partida.



Día 30 – Cierre del plan

Mañana / primera comida:

Yogur natural sin azúcar + 2 huevos revueltos o duros.
Agua baja en sodio o té sin azúcar.

¿Por qué esto?

Proteína limpia y fácil de digerir para empezar el día con saciedad y sin ansiedad. Nada nuevo, nada raro. Cerramos como empezamos: simples.

Noche / comida principal:

Pollo a la plancha u horno + papa hervida o batata + ensalada de tomate y pepino.

Condimentá con limón y un chorrito de aceite de oliva.

¿Por qué esto?

Proteína magra para cerrar el día, carbohidrato controlado y verduras frescas para una digestión liviana.

Si aparece el hambre:

Fruta / proteína whey con agua / huevo duro / barrita de proteína baja en azúcar.

Suplementación:

Thermo Gen 6 antes de entrenar o cuando necesites energía sostenida.

Colágeno por la mañana o antes de dormir.

Magnesio si necesitás relajar el cuerpo y mejorar el descanso.



Día 30 – Cierre del plan

Mañana / primera comida:

Yogur natural sin azúcar + 2 huevos revueltos o duros.
Agua baja en sodio o té sin azúcar.

¿Por qué esto?

Proteína limpia y fácil de digerir para empezar el día con saciedad y sin ansiedad. Nada nuevo, nada raro. Cerramos como empezamos: simples.

Noche / comida principal:

Pollo a la plancha u horno + papa hervida o batata + ensalada de tomate y pepino.

Condimentá con limón y un chorrito de aceite de oliva.

¿Por qué esto?

Proteína magra para cerrar el día, carbohidrato controlado y verduras frescas para una digestión liviana.

Si aparece el hambre:

Fruta / proteína whey con agua / huevo duro / barrita de proteína baja en azúcar.

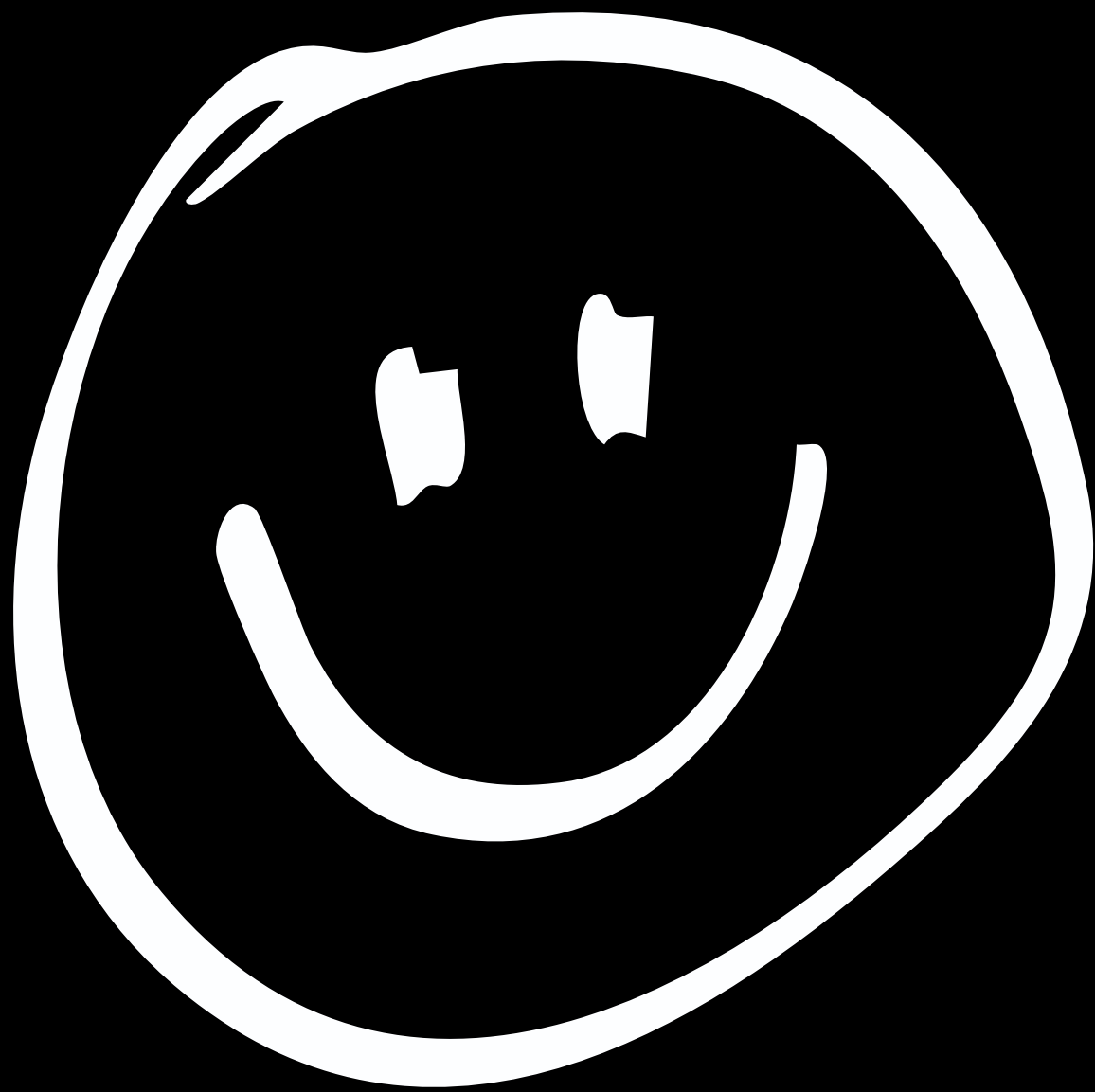
Suplementación:

Thermo Gen 6 antes de entrenar o cuando necesites energía sostenida.

Colágeno por la mañana o antes de dormir.

Magnesio si necesitás relajar el cuerpo y mejorar el descanso.



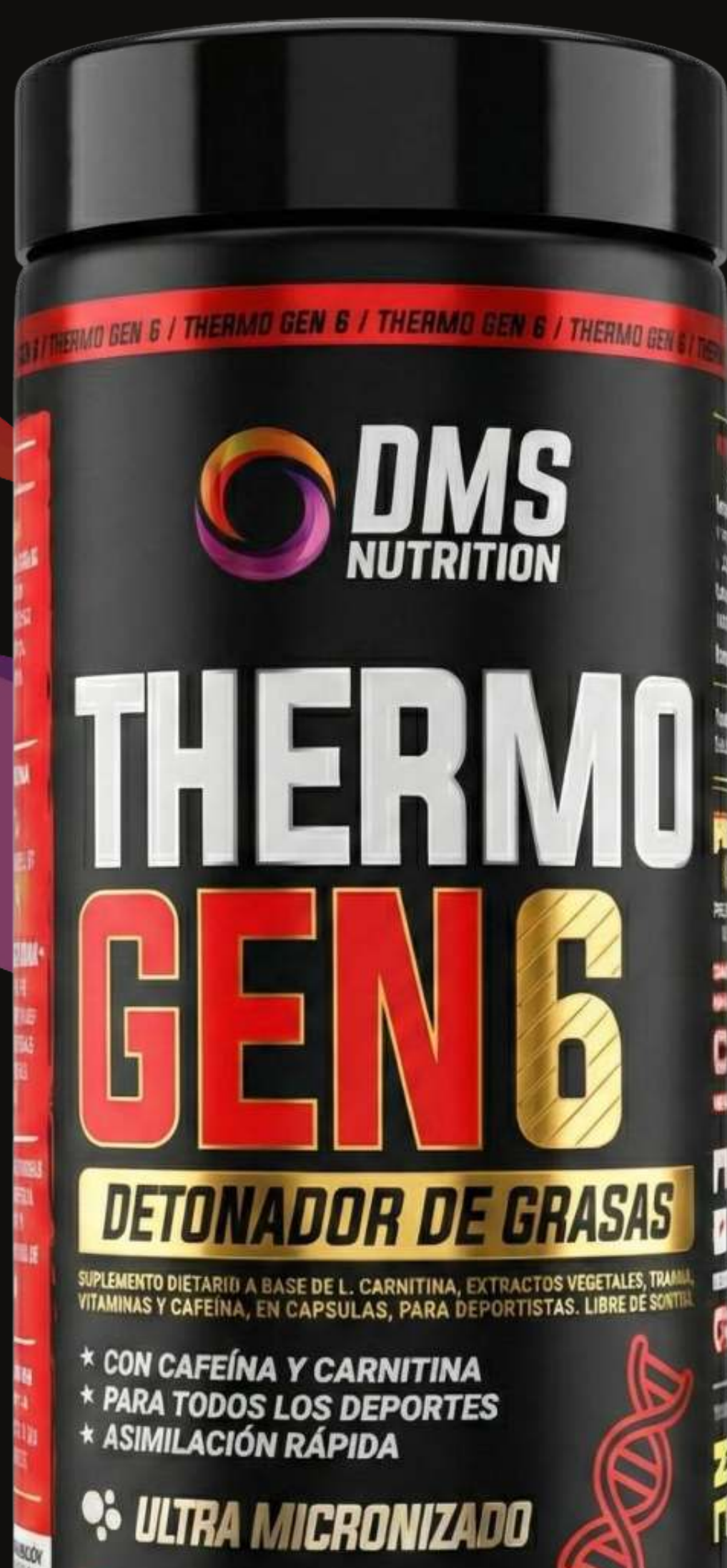


Mensaje final del día

Llegaste hasta acá.
No fue suerte. Fue constancia.
En 30 días bajaste inflamación, ordenaste comidas,
controlaste el hambre y aprendiste a usar herramientas
reales como Thermo Gen 6 a tu favor.
Ahora sabés qué funciona y qué no.
Este no es el final del plan.
Es el punto donde decidís si volvés a lo de antes...
o si seguís construyendo sobre lo que ya lograste.
El cuerpo cambia cuando la cabeza entiende el proceso.
Y eso, ya lo hiciste.



RESUMEN PLAN THERMO GEN 6



✓ Advertencias:

Thermo Gen 6 es un suplemento dietario de venta libre, no es un medicamento.

No apto para menores de 18 años.

No consumir en caso de hipertensión, problemas cardíacos o sensibilidad a cafeína.

No consumir en caso de diabetes.

No consumir durante embarazo o lactancia.

Evitar su consumo por la noche, ya que contiene cafeína.

Mantener fuera del alcance de los niños.

Ante cualquier duda, consultar a un médico o nutricionista.

Respetar siempre la dosis diaria recomendada (4 cápsulas por día).

i Aclaraciones importantes:

Producto Sin TACC, apto para celíacos.

Cuenta con RNPA y RNE, verificables mediante código QR en el envase.

Producto elaborado bajo estrictos controles de calidad.

Envase sellado de fábrica, con lote y fecha de vencimiento visibles.



Bajar grasa no es solo una cuestión estética.
Es energía. Es movilidad. Es salud. Es volver a sentirse cómodo en el propio cuerpo.

Thermo Gen 6 fue creado pensando en personas reales: hombres y mujeres que quieren verse mejor, rendir mejor y sentirse más livianos, pero que no están dispuestos a vivir a dieta eterna ni a depender de planes imposibles de sostener. Personas que trabajan, entrenan cuando pueden, tienen estrés, horarios cambiantes y aun así quieren resultados.

Este e-book acompaña un plan de 30 días, diseñado para aprovechar Thermo Gen 6 como lo que realmente es: un quemador de grasas con efecto energizante, pensado para activar el metabolismo, aumentar la energía diaria y ayudar al cuerpo a usar la grasa como combustible.

Pero hay algo que tenés que saber desde el principio: ningún suplemento funciona solo.

Thermo Gen 6 es una herramienta potente, segura y bien formulada. Es Sin TACC, apto para celíacos, de venta libre, y puede ser utilizado tanto por hombres como por mujeres mayores de 18 años. Pero su verdadero potencial aparece cuando se usa dentro de un plan claro, simple y posible. Eso es lo que vas a encontrar en este libro.

Acá no vas a leer teorías complicadas ni dietas extremas. Vas a encontrar decisiones simples, hábitos concretos y una forma ordenada de encarar un mes completo sin volverte loco. Paso a paso. Día a día. Sin atajos, pero sin sufrimiento. Este no es un libro para prometer milagros. Es un libro para ordenar el proceso.

Si estás cansado de empezar y abandonar, si querés bajar grasa sin perder energía, si buscás un plan que puedas sostener en la vida real, este e-book es para vos.

Un mes puede no cambiarlo todo. Pero puede ser el punto exacto donde todo empieza a cambiar.

🌐 www.dmsnutrition.com

✉ info@dmsnutrition.com

📅 Última actualización: 09/01/2026

