



LADY DETOX 1W

PROGRAMA DE DETOX
ANTIINFLAMATORIO DE 1 SEMANA

Por Lady Sin Gluten

No todo lo que ves es grasa,
puede ser inflamación.

@ladysingluten

”

INDICE

Programa de Detox 1W

Funcionamiento del Programa	4
Alimentos incluidos y prohibidos	5
Reposo Metabólico	6
Generales sobre cada comida	7

Menú Diario

Día 1	12
Día 2	12
Día 3	13
Día 4	13
Día 5	14
Día 6	14
Día 7	15
Recetas	17

Lady Sin Gluten

Control de Medidas	36
Quien es Lady Sin Gluten?	37
Planes de Lady Sin Gluten	38

Programa de Detox 1W

Funcionamiento del Programa

El **Programa de Detox 1W** está diseñado para desinflamar el cuerpo. En una semana uno puede ver diferencia, pero no está diseñado para bajar cantidad de peso. Si se observa que se baja de peso, es porque ha perdido agua de inflamación. El propósito de bajar la inflamación es que te sientas mejor. Este programa es utilizado para cuando uno regresa de viaje o cuando uno no se atreve a comenzar un período largo de detox y quisiera ver cómo se siente, avanzando poco a poco.

Es importante pesarse y medirse antes de comenzar. Adjunto una guía de medición para que puedan llenar en casa.

La base de este detox es un alto consumo de vegetales y frutas. Con una ingesta baja de proteína blanca y pescado. El aguacate es el ingrediente predominante durante esta semana.

Durante el detox se debe caminar de 15 a 30 min. diarios. Hidratarse con 3 litros de agua al día. Tener 10 min. de meditación y espiritualidad para fortalecer la mente y el alma.



Alimentos Permitidos y Prohibidos

Alimentos Permitidos:

Frutas
Vegetales
Nueces
Carnes Blancas
Pescado
Quinoa
Semillas de chia, Linaza,
papaya, sesamo, hemp.
Decaf cafe.
Ghee
Hierbas
Viangre
Sal marina o himalaya
Mostaza libre de gluten
Monk Fruit
Stevia

Alimentos Prohibidos:

Gluten
Granos integrales o refinados
Harinas de cualquier tipo
Tubérculos
Levadura
Leche (caseína y lactosa)
Leguminosas o Miniestras
Maíz
Carnes rojas o de puerco
Marisco
Café
Licor
Azúcar
Soya

Nota: Cada quien debe abstenerse de sus intolerancias, sensibilidades o alergias si ya las sabe. Esto es lo que hace el programa personalizado.

Antes de comenzar, ve al mercado y compra muchos vegetales y frutas para una semana. Sabiendo que la abundancia de vegetales y en especial aguacate debe estar en tu dieta diaria.

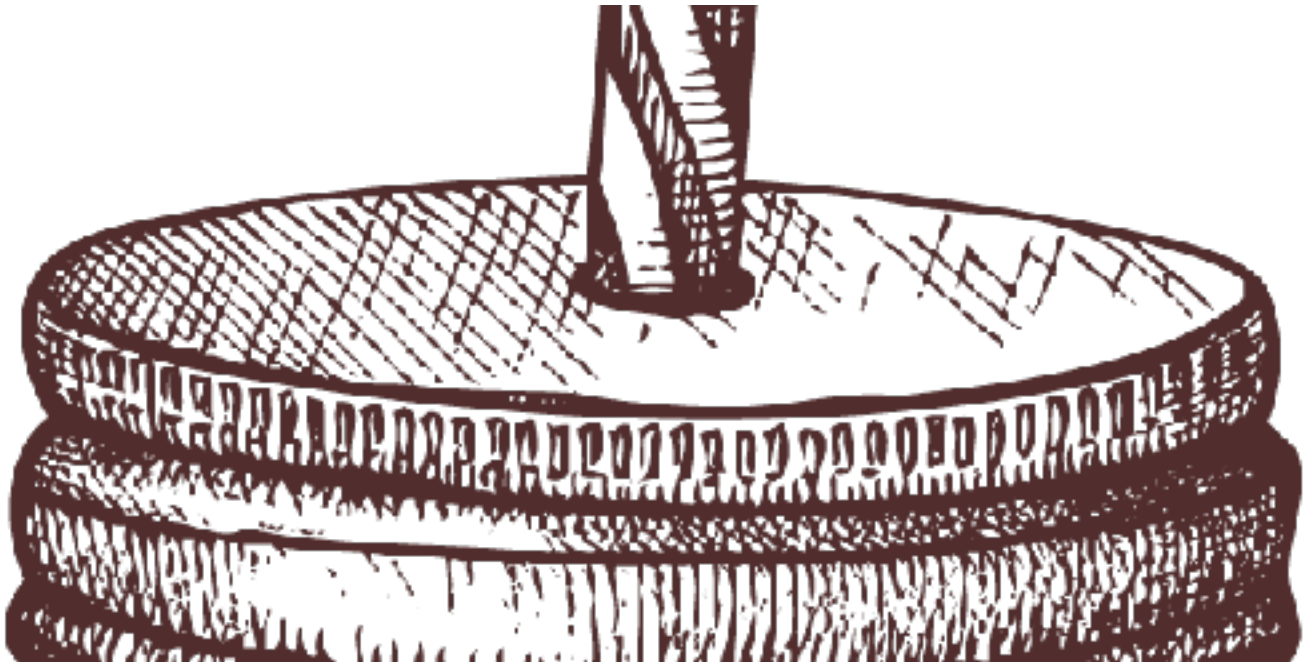
Aceites para cocinar deben ser aceite de coco, aceite extra oliva, aguacate, heme o mcd.

La medida de las proteínas es de 4-6onzas por alimento.

Las meriendas 20 almendras o aguacate o mantequilla de almendra o cocoa.

Reposo Metabolico

Día -1



El Reposo Metabolico es un dia de ayuno de sólidos y solo se consume jugo de piña.

Se consiguen 4 piñas y se pasan por el extractor. Durante todo el día se consume el jugo de lo que se ha extraído, sin ningún otro jugo ni ningún otro alimento.

Si eres intolerante a la piña o padeces de diabetes. Házmelo saber para hacer modificaciones de este paso.

TONICOS, JUGOS Y SMOOTHIES

No olvides las frutas y verduras del día!



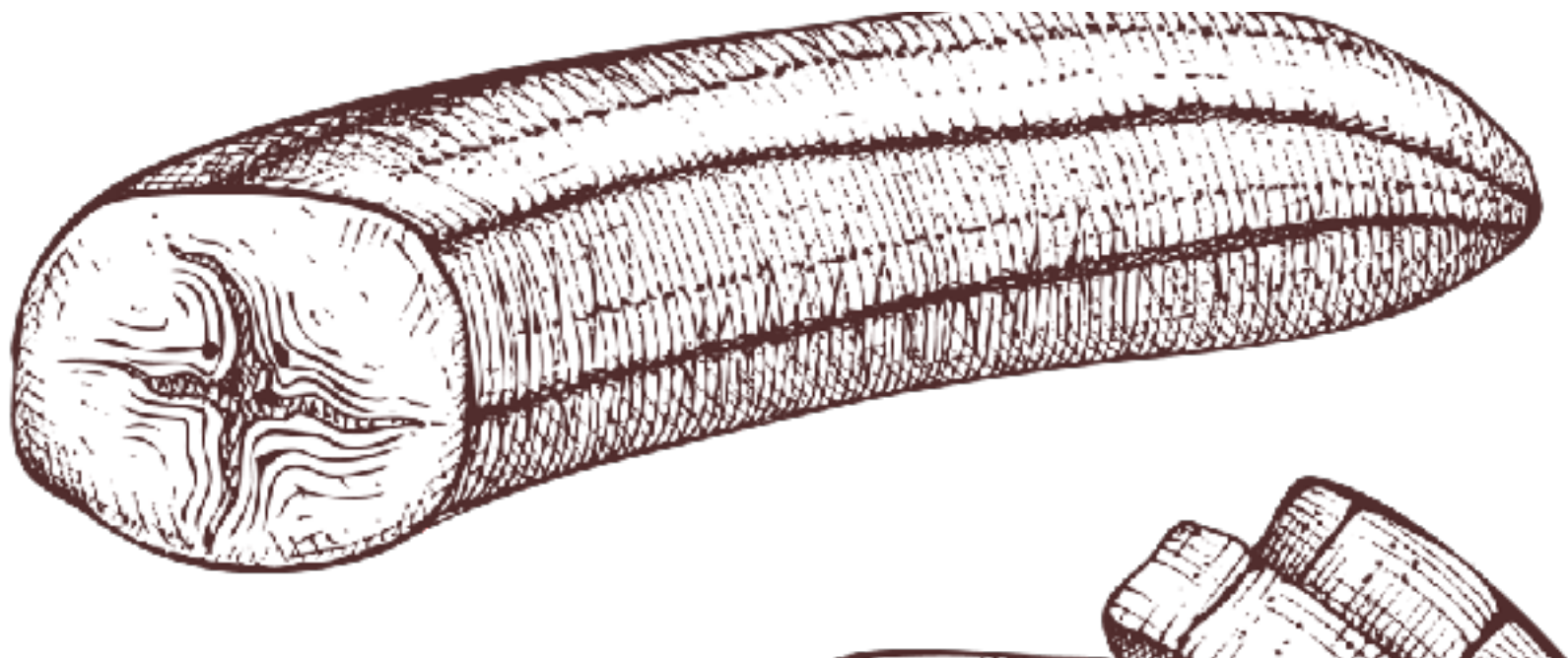
Los Tónicos sirven para preparar el cuerpo antes de recibir alimentos, limpiando la mucosa. Estos pueden usarse de mañana y noche.

Los Jugos Verdes son desintoxicantes y ayudan a drenar el cuerpo. Sin embargo, los de frutas tropicales ayudan a la digestión. Los jugos rojos ayudan a la circulación de la sangre y también a la renovación celular, ya que son antioxidantes.

Los Smoothies son utilizados para nutrir el cuerpo. Es una buena opción para cuando no se desayuna. La textura del smoothie es más gruesa por lo que te deja con una sensación de llenado para aguantar hasta el almuerzo.

DESAYUNOS GF

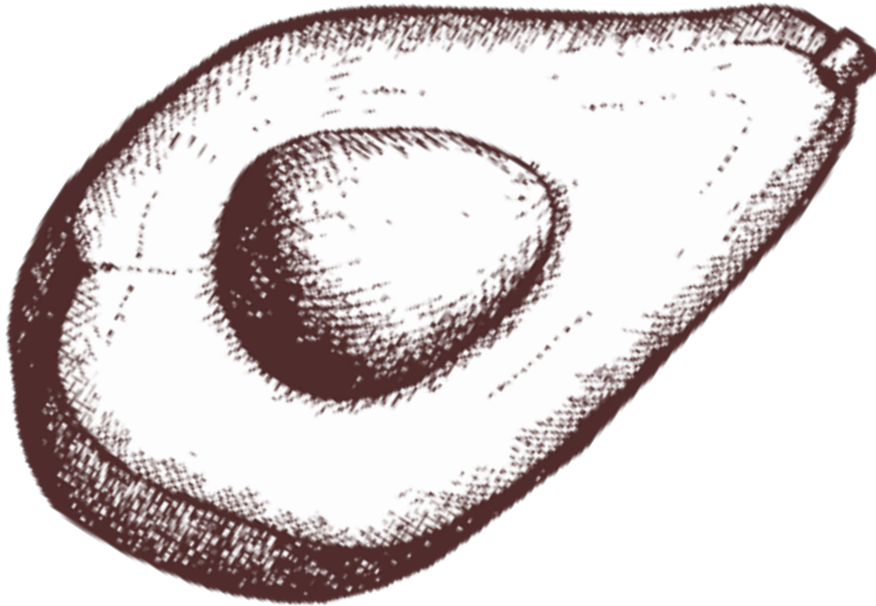
No te Saltes el Desayuno!



Los desayunos de los días que no hay reposo metabólico ni smoothies (a partir del día 4) constan de frutas.

Los días que se comen frutas dulces no se mezclan con frutas ácidas. El melón y la sandía nunca se mezclan, sino que se comen solas, ya que pueden caer mal mezcladas con otras frutas por su complejidad. La porción de fruta es 1 taza de frutas.

ALMUERZOS GF



Trata siempre de comer la mitad de tu plato de almuerzo 50% del plato en vegetales y verduras. El resto del plato puedes balancearlo con proteínas blancas o pescado y grasas saludables. Por este momento la porción de carbohidratos será el que esta en las verduras y frutas, pero no como una porción aparte de harinas, tubérculos, granos.

CENAS LIGHT



Las cenas solo incluyen vegetales de noche. Estos pueden ser en forma de ensalada, verduras, sopas y cremas. En el caso de las sopas y cremas pueden ser a base de caldo sin gluten o leche de almendra o coco. Los vegetales pueden llevar salsas hechas en casa a base de ingredientes naturales de verduras y hierbas.



Las cosas simples
de la vida nos
nutren el alma.

@ladysingluten

”

Día 1

Tónico: Tónico Inmune

Desayuno: Green Smoothie Detox

Merienda: Botes de Lechuga Romana Rellenas de Guacamole

Almuerzo: Ensalada de Arugula con Pollo y Vinagreta de Limón

Merienda: 20 almendras

Cena: Hongo Portobello, espárragos y repollo al grill

Día 2

Tónico: Tónico Inmune

Desayuno: Green Smoothie Detox

Merienda: Botes de Lechuga Romana Rellenas de Guacamole

Almuerzo: Repollo Morado, Kale salteado con Salmón y Aguacate

Merienda: 20 almendras

Cena: Ensalada de Lechuga Romana con Aguacate y Pesto de Cilantro

Día 3

Tónico: Tónico Inmune

Desayuno: Green Smoothie Detox

Merienda: Botes de Lechuga Romana Rellenas de Guacamole

Almuerzo: Ensalada de Arugula con Pollo y Vinagreta de Limón

Merienda: 20 almendras

Cena: Brocoli Rostizado con arroz a base de coliflor

Día 4

Tónico: Tónico Inmune

Desayuno: Fruta Ácida

Merienda: Cilantro Pesto

Almuerzo: Ensalada Casi César con pollo

Merienda: Jugo Verde

Cena: Spaguetti de Zucchini con salsa de tomate natural

Día 5

Tónico: Tónico Inmune

Desayuno: Fruta dulce

Merienda: Cilantro Pesto

Almuerzo: Pescado a la Naranja con Ensalada 5 Colores y Vinagreta de Cúrcuma

Merienda: Jugo Verde

Cena: Crema de Tomate

Día 6

Tónico: Tónico Inmune

Desayuno: Smoothie Antiinflamatorio

Merienda: Cilantro Pesto

Almuerzo: Rollo de Primavera en un Bowl con Pollo

Merienda: Jugo Verde

Cena: Arroz a base de coliflor de jengibre y Hongos Shiitake

Día 7

Tonico: Tónico Inmune

Desayuno: Smoothie El Poder de la Proteína

Merienda: Botes de Lechuga Romana Rellenas de Guacamole

Almuerzo: Quinoa de 5 colores con pepita de marañón y pollo al limón.

Merienda: Jugo Verde

Cena: Ensalada de Lechuga Romana con Aguacate-Cilantro y Pesto



Las cosas maravillosas
nunca provienen desde
nuestra zona de confort.
Esfuézate.

@ladysingluten

”

TONICO INMUNE

INGREDIENTES

1/4 de taza de jengibre en trozos
1/4 de taza de miel de abeja
3 limones con cascara y semillas
1 taza de agua



TIEMPO DE PREPARACION

2 MINS



TIEMPO DE COCCION

1 MINS



SIRVE

1

INSTRUCCIONES

1. Extraer el jengibre y los 3 limones chicos con cascara y semillas.
2. El líquido que sale del extractor hay que agregarlo en la licuadora con la miel de abeja y la taza de agua.
3. Disfrutar el contenido que salga de la licuadora en ayunas. Sino toleras tanto el jengibre puedes reducirlo o empezar de menos a mas.

GREEN SMOOTHIE DETOX

INGREDIENTES

1 taza de lechuga romana
½ taza de espinaca bebé
1 hoja de menta
¼ de aguacate
4 cucharadas de jugo de limón
3 a 6 gotas de stevia o miel
¼ de taza de hielo
1/2 taza de agua filtrada o al gusto



TIEMPO DE PREPARACION

2 MINS



TIEMPO DE COCCION

1 MINS



SIRVE

1

INSTRUCCIONES

1. Lavar todos los ingredientes con agua.
2. Meter todo a la licuadora hasta que tenga la textura cremosa que desees.
3. Disfrutar.



JUGO VERDE INGREDIENTES

3 hojas de lechuga
1 vara de apio
1 racimo de perejil
3 zanahorias medianas
1 manzana verde



TIEMPO DE PREPARACION

1 MIN



TIEMPO DE COCCION

3 MIN



SIRVE

1

INSTRUCCIONES

1. Lavar las frutas y vegetales con vinagre de manzana.
2. Agarrar el apio, zanahorias y manzana y pasarlas por el extractor.
3. Poner en la licuadora el jugo sacado en el extractor junto con la lechuga y y perejil. Licuar todo y colarlo.
4. Disfruta el jugo.



SMOOTHIE ANTIINFLAMATORIO

INGREDIENTES

1 pera cortada en cuartos
½ Hinojo
1 ralladura de jengibre
fresco
½ apio pelado y cortado
½ taza de agua
Hielo



TIEMPO DE PREPARACION

2 MINS



TIEMPO DE COCCION

1 MINS



SIRVE

1

INSTRUCCIONES

1. Lavar todos los ingredientes con agua.
2. Meter todo a la licuadora hasta que tenga la contextura cremosa que deseas.
3. Disfrutar.



SMOOTHIE EL PODER DE LA PROTEINA

INGREDIENTES

1 taza de kale
¼ aguacate
1 taza de uvas
¼ de pepitas de marañón
1 cucharada de semillas de Hemp (La puedes o no agregar)
1 o 2 hojas de menta
1 taza de leche de coco
Hielo



TIEMPO DE PREPARACION

2 MINS



TIEMPO DE COCCION

1 MINS



SIRVE

1

INSTRUCCIONES

1. Lavar todos los ingredientes con agua.
2. Meter todo a la licuadora hasta que tenga la contextura cremosa que desees.
3. Disfrutar.

BOTES DE LECHUGA ROMANA RELLENOS DE GUACAMOLE



BOTES DE LECHUGA ROMANA RELLENOS DE GUACAMOLE



TIEMPO DE PREPARACION

3 MINS



TIEMPO DE COCCION

5 MINS



SIRVE

1

INGREDIENTES

¼ de aguacate
1 cucharada de tomate sin cascara ni semilla
1 cucharadita de cilantro finamente picado
1 cucharada de jugo de limón
1 pizca de sal
3 hojas de lechuga romana, previamente lavadas y secas

INSTRUCCIONES

1. Pon todos los ingredientes en un recipiente, excepto por las hojas de lechuga. Hasta que se forme un puré con todos los ingredientes mezclados.
2. Servir sobre las hojas de lechuga

ENSALADA DE ARUGULA CON POLLO CON VINAGRETA



TIEMPO DE PREPARACION

10 MINS



TIEMPO DE COCCION

15 MINS



SIRVE

1

INGREDIENTES

Pollo:

1 cucharada de aceite de aguacate
4 onzas de pollo deshuesado
cortado en tiras
1 cucharada de jugo de limón
¼ de cucharadita de sal marina
Rayadura de ½ limón.

Aderezo:

2 cucharadas de aceite de oliva
extra virgen
1 cucharada de ½ limón
pizca de sal

Ensalada:

1 1/2 de Arugula

INSTRUCCIONES

1. Sazonar el pollo con los ingredientes de arriba y saltear con el aceite de aguacate sobre la sartén y cuando este bien hecho por ambas partes reservar.
2. Luego, combinar los ingredientes del aderezo en un mason jar agitar hasta que se combinen los ingredientes.
3. Colocar las hojas de Arugula con el pollo y echarle el aderezo.

REPOLLO MORADO -KALE SALTEADO CON SALMON Y AGUACATE



TIEMPO DE PREPARACION

10 MINS



TIEMPO DE COCCION

15 MINS



SIRVE

1

INGREDIENTES

1/2 racimo de kale, se le remueve los tallos y se pica como para que de 2 1/2 tazas.

1/4 cabeza de repollo morado, cortado y picado para que de 2 tazas

1/4 de aguacate

3 cucharadas de aceite de aguacate

Kosher salt
2 filetes de salmon 4 onzas

1/2 cucharadita de ralladura de limon + 1 cucharada del jugo de limon.

2 cucharadas de eneldo
1/2 cucharadita de mostaza

INSTRUCCIONES

1. Pre calentar el horno a 450°F.
2. En un pyrex, coloca el kale and repollo con 1 cucharada de aceite de oliva, y espárcelos;
3. Sazonar el salmón con sal y colocarlo encima del kale y repollo. Hornear hasta que el salmón este cocinado aproximadamente de 8-9 minutos.
4. Mientras se hornea, prepara el aderezo. Mezclar la ralladura del limon, eneldo, jugo de limon, mostaza y 2 cucharadas de aceite de aguacate y sal al gusto.
5. Colocarle el aderezo y el aguacate picado en cuadritos al salmon y vegetales antes de servir.

ENSALADA DE LECHUGA CON AGUACATE CON PESTO DE CILANTRO

PESTO DE CILANTRO:

2 TAZAS DE CILANTRO

1/2TAZA DE ALMENDRAS

1/4 TAZA DE CEBOLLA MORADA

1 CUCHARADITA DE SAL

MOLER TODO EN PROCESADOR



ENSALADA CASI CEASAR



INGREDIENTES

ENSALADA:

2 corazones de lechugas romanas
picadas
1 lata de palmitos colados y cortados en
trozos
½ taza de semillas de girasol
sal al gusto
Pimienta negra al gusto

ADEREZO:

¾ taza de aceite de oliva extra virgen
3 cucharadas de vinagre de cidra de
manzana
2 filetitos de anchoas (lata)
2 dientes de ajo picados
½ cucharada de sal
Pimienta negra al gusto.



SERVES 1 - 2

INSTRUCCIONES

1. Licuar los ingredientes del aderezo y se puede refrigerar 1 semana.
2. Para la ensalada combinar todo y vertir el aderezo.
3. Se le puede agregar cualquier proteína de forma opcional.

BROCOLI ROSTIZADO CON ARROZ DE COLIFLOR



TIEMPO DE PREPARACION

10 MINS



TIEMPO DE COCCION

25 MINS



SIRVE

4-6

INGREDIENTES

Arroz de Coliflor:

½ cabeza de un coliflor mediano
1 cucharada de aceite de aguacate
1 cucharada de jugo de limón
¼ cucharadita de curry en polvo
1 pizca de sal.

Brócoli:

1 ½ taza de flores de brócoli
1 ½ Cucharada de aceite de aguacate
1 pizca de sal

Pimentón y Cebollina Salteadas

½ cucharada de aceite de aguacate
½ pimentón finamente picado
Pizca de sal

INSTRUCCIONES

1. Arroz de Coliflor:

½ cabeza de un coliflor mediano Se pasa por el procesador hasta que este triturado guardando el cuidado que no quede sobre triturado y más o menos del tamaño de un grano de arroz.

2. Saltear el coliflor en una sartén con aceite de aguacate, jugo de limón, curry y sal por 5 minutos. No dejar que se sobre cocine.

3. Pon el “arroz” de coliflor en un plato y mantenlo tibio.

4. Limpia la satén con papel toalla.

5. Pon el brócoli en un pyrex con 1 cucharada de aceite de aguacate.

6. Poner rostizar en el horno por 15 minutos a 375 grados, revolviendo los dos veces en ese tiempo hasta que estén suaves con una pizca de sal.

7. Vuelve a calentar la sartén a fuego medio. Cuando esta caliente, agregar la ½ cucharada de aceite de aguacate y colocar el pimentón picado con la cebollina y saltearlo por 5 minutos. Sazonar con sal.

8. Revolver el “arroz de coliflor” con el brócoli y mezclar todos los sabores.

SPAGUETTI DE ZUCHINNI EN SALSA POMODORO



TIEMPO DE PREPARACION

15 MINS



TIEMPO DE COCCION

10 MINS



SIRVE

2

INGREDIENTES

5 tazas de zuchinnis
3 tazas de pulpa de tomate o patata
1 diente de ajo
1/2 cebolla
1/4 de taza de agua
aceite de oliva, sal y pimienta al gusto
Albahaca para decorar

INSTRUCCIONES

1. Se ponen a sofreír el ajo con la cebolla y la pulpa de tomate o patata.
2. Agregar el zuchinnis con el agua a la sartén de la salsa
3. El zuchinni botara un poco de agua. No deben quedar ni muy suaves ni muy duros. Pero es al gusto.
4. Al final servir con sal, pimienta y un poco de aceite de oliva. Puedes usar albahaca para decorar

CREMA DE TOMATE



TIEMPO DE PREPARACION

5 MINS



TIEMPO DE COCCION

25 MINS



SIRVE

4

INGREDIENTES

4 filetes de salmón	4 ramas de romero
1/4 taza de alcaparras	Papel Aluminio para cada filete
1 sal al gusto	
4 dientes de ajo picados	
1 cucharada de aceite de oliva	
1/2 cebolla morada picada	
El jugo de 1 limón	
1 naranja en rebanda	

INSTRUCCIONES

1. Se envuelven los filetes de salmón en papel aluminio individualmente y dentro de cada filete se colocan alcaparras, aceite de olivo, sal al gusto, un chorrito de jugo de limón, ajo, una ramita de romero, cebolla morada al gusto y una rodaja de naranja.
2. Se precalienta el horno a 325 grados Farenheit.
3. Se cierra el papel aluminio y se mete al horno por 25 minutos.

PESCADO A LA NARANJA Y ENSALADA 5 COLORES



TIEMPO DE PREPARACION

10 MINS



TIEMPO DE COCCION

25 MINS



SIRVE

2

INGREDIENTES

2 filetes de pescado
1 diente de ajo
Hierbas al gusto (romero, salvia, albahaca, tomillo etc)
sal y pimienta al gusto
1 naranja en rodajas

Ensalada:
2 tazas de lechuga

2 tazas de la mezcla de hongos, cebolla, tomate y repollo morado cortados previamente en juliana

Aderezo:

1/4 de vinagre balsamico
1/2 taza de vinagre de cidra de manzana
1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharadita de curcuma

INSTRUCCIONES

1. Se colocan los filetes de pescado blanco marinadas con hierbas, ajo, sal y pimienta al gusto en un pyrex.
2. Se precalienta el horno a 325 grados Fahrenheit.
3. Encima se le colocan las rodajas de naranja y se pone a hornear hasta que este cocido.
4. Se mete al horno por 25 minutos.
5. Se sirve junto a una ensalada de 5 colores (lechuga, cebolla amarilla, repollo morado, tomates y hongos blancos)
6. El aderezo para la ensalada es una mezcla de aceite balsámico, vinagre de manzana, aceite de oliva y cúrcuma.

ROLLO DE PRIMAVERA EN UN BOWL CON POLLO



TIEMPO DE PREPARACION

10 MINS



TIEMPO DE COCCION

15 MINS



SIRVE

2-4

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de sésamo	2 tazas de brocoli finamente picado
3 dientes de ajo picado	3 cucharadas de amino líquidos de coco
1 cebolla amarilla picada	1 cucharada de vinagre de arroz
4 cebollitas finamente picadas	2 cucharadas de semillas de sésamo
1 cucharada de jengibre picado	tostadas
1 taza de pollo	Picante al gusto
Sal y pimienta al gusto	
3 tazas de repollo morado	

INSTRUCCIONES

1. Calienta el aceite de sésamo en una sartén grande o en un Wok a fuego medio.
2. Agregar el ajo, cebolla, cebollita y jengibre. Cocinas hasta que los vegetales estén suaves y fragantes.
3. Agregar el pollo, sal, pimienta y picante hasta cocinarse completamente.
4. Agregar el repollo, brocoli, amino liquids de coco, vinagre de arroz, semillas de sésamo. Mezclar todo y cocinar hasta que el repollo este suave.
5. Servir de una vez.

ARROZ A BASE DE COLIFLOR CON JENGIBRE Y HONGO SHITAKE



TIEMPO DE PREPARACION

15 MINS



TIEMPO DE COCCION

25 MINS



SIRVE

6-8

INGREDIENTES

Arroz de Coliflor:

2 1/2 cucharadas de aceite de sesamo

1 cebolla amarilla, picada

1 pulgada de jengibre pelado y picado

2 dientes de ajo, picados

8-12 hongos shitake, sumergidos en agua caliente y cortados en juliana

4 onzas de castañas de agua picado.

1 rama de apio entera, finamente picada.

4 tazas de arroz de coliflor ya hecho

1 cucharada de amino líquidos de coco

1/2 cucharadita de polvo de mostaza

1/4 cucharadita de pimienta cayenne en polvo (opcional)

2 huevos de patio batidos

INSTRUCCIONES

1. Arroz de Coliflor:

½ cabeza de un coliflor mediano Se pasa por el procesador hasta que este triturado guardando el cuidado que no quede sobre triturado y más o menos del tamaño de un grano de arroz.

2. Calentar el aceite de sésamo en una sartén grande o un Wok a fuego medio.

3. Agregar la cebolla y jengibre y cocinar por 3-4 minutos, hasta que las cebollas estén translúcidas. Agregar el ajo y los hongos, cocinar por otros 2-3 minutos.

4. Agregar las castañas de agua y el apio, cocinarlo hasta que los vegetales estén subidos (3-4 minutos).

5. Aumentar el fuego y agregar el arroz de coliflor. Cocinar de 3-4 minutos revolviéndolos para que no se queme.

6. Agregar 1 cucharada de amino líquidos de coco y agregar el polvo de mostaza y cayenne.

7. Continuar cocinando a fuego alto y revolviendo ocasionalmente hasta que el coliflor esté suave, pero no puré.

8. Hacer un hueco en la sartén en el medio del arroz de coliflor y colocar los huevos batidos. Cuando ya se empiezan a cocinar se mezcla en todo el arroz de coliflor y una vez cocinados se remueven del calor y se sirve.

QUINOA DE 5 COLORES CON PEPITA DE MARAÑÓN Y POLLO AL LIMÓN



TIEMPO DE PREPARACION

24 HORAS y 30 MIN



TIEMPO DE COCCION

25 MINS



SIRVE

4

INGREDIENTES

2 tazas de quinoa
4 tazas de agua
2 cucharaditas de aceite de oliva
1/4 de taza de pepita de marañón
1/4 de taza pimentón amarillo, picado
1/4 de taza de tomate, picado
1/4 de taza de pepino, picado
1/4 de taza cebolla morada, picada
1/4 de taza de zanahoria, rayada

Pollo al Limón:
2 Pechugas de pollo
1 diente de ajo
Jugo de 1 limón
Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

1. Se deja la quinoa en remojo 24 horas antes de que se vaya a cocinar. Luego se drena y se deja unos 15 minutos al sol. Para hacer el proceso de fermentación y que no caiga tan pesada. De lo contrario se puede hacer a cocción lenta en un instant pod, siempre y cuando no venga previamente cocinada o fermentada.
2. Después de este proceso, se ponen hervir la quinoa con el agua y con 1 cucharadita de aceite de oliva.
3. En otra sartén se coloca la otra cucharadita de aceite de oliva y se saltean previamente picado en trocitos pequeños, el pimentón amarillo, el tomate y la cebolla morada.
4. Una vez que la quinoa se vea transparente con un solo punto más oscuro en el centro, significa que ya está lista.
5. Mezclar los vegetales salteados con la quinoa y agregar el pepino y las pepitas de marañón.
6. Marinar las dos pechugas de pollo con la sal, pimienta, jugo de limón y el ajo.
7. Luego poner a cocinar las pechugas de pollo hasta que estén listas.
8. Servir el pollo junto con la quinoa.

Tu Cuerpo es lo que Comes
Tu Humor es lo que Sientes
Tu Mente es lo que Piensas
Tu Pasión es lo que Amas
Tu Verdad es lo que Dices
Tu Perspectiva es lo que Ves
Tu Espíritu es lo que Conectas

”

Control de Medición

Nombre: _____

Parte del Cuerpo	Medida Antes Fecha:	Medida 1 Fecha:	Medida 2 Fecha:
Peso			
Brazos			
Busto/Pecho			
Cintura			
Cadera			
Muslo			
Pantorrilla			
Bajo Busto/ Pecho			

Parte del Cuerpo	Medida 3 Fecha:	Medida 4 Fecha:	Medida 5 Fecha:
Peso			
Brazos			
Busto/Pecho			
Cintura			
Cadera			
Muslo			
Pantorrilla			
Bajo Busto/ Pecho			



Lady Sin Gluten

Katherine Shahani es Panameña, casada y madre de 2 hijos. Es una reconocida empresaria con mas de 20 años de experiencia en el desarrollo de proyectos inmobiliarios con exposition nacional e internacional. Le apasionan las nuevas tendencias de mercadeo e innovación. Ha sido oradora internacional en temas inmobiliarios y de paridad de genero. Ha colaborado en proyectos de organizaciones adscritas a Naciones Unidas y estudios de la mano de OIT. Hoy por hoy es parte de la Junta Directiva de Voces Vitales de Panamá que apoya el empoderamiento de la mujer profesional y madres adolescentes a través de la educación y emprendimiento. Dirige el Comité de Género de la Cúpula Empresarial Panameña.

Hace algunos años, a Katherine le descubrieron que padecía de la Enfermedad Celiaca y desde entonces se convirtió en una Embajadora de la Organización Americana de La Enfermedad Celiaca para la concientización de esta enfermedad en USA y en Panamá propuso y pasó la Ley del Día del Celiaco para iniciar a educar a la comunidad.

Katherine se certificó como Coach de Salud y tiene una especialización en el manejo de Enfermedades Autoinmune con la cual lanza su emprendimiento Lady Sin Gluten para guiar a la comunidad a un estilo de vida integral y mas saludable. Recientemente, escribió un libro llamado "El Balance de los Malabares".

Hobbies: Aprender, Estar en la Naturaleza, Cocinar y Viajar

Motto: "Si de veras quieres algo, lucha por ello"

CONECTA CONMIGO

twitter
@Ladysingluten

facebook
@Ladysingluten

instagram
@Ladysingluten

website
Ladysingluten.com



LADY SIN GLUTEN



Programas y Tarifas

Evaluación inicial \$65

Detox \$85

Programa Personalizado \$85

Seguimiento \$40



Coaching 30 minutos \$40

Coaching 60 minutos \$80

Etiquetado Personal shopping \$149

Casa Libre de Gluten \$199

Mentoría de Celiacos \$99



Para mayor información



+507-6676-5025
AVE. SAMUEL LEWIS Y CALLE 61 OBARRIO
PANAMA

@ladysingluten
www.ladysingluten.com

