



**PÉRDIDA RÁPIDA  
de PESO**

**suenan demasiado  
bueno para ser  
verdad**

**Alimentos o complementos**

**alimenticios mágicos**

**cantidades y límites  
extraños**

**combinaciones  
específicas de  
alimentos**



**Menús  
rigurosos**



**NO SE NECESITA  
HACER EJERCICIO**