RECETAS + PARCHES LIFEWAVE

Maximiza tu pérdida de peso con *luz* y buena comida

Recetas deliciosas y hábitos sencillos pensados para acompañar tus parches X39, Aeon, Glutathione, Carnosine, Energy Enhancer, Silent Nights y X49.

01 Desayunos que activan
02 Almuerzos con energía
03 Cenas para descansar
04 Snacks y postres sin culpa
05 Tu día ideal con LifeWave



Tecnología de luz
Parches no transdérmicos

Recetas reales
Con calorías y proteína

UNA GUÍA DE

Nina García

ninagarcia.org

ANTES DE EMPEZAR

Tu guía para comer rico y *sentirte ligera*

Bienvenida a esta guía de recetas pensadas para potenciar los efectos de los parches LifeWave mientras alcanzas tus objetivos de pérdida de peso. Aquí combinamos principios básicos de nutrición con el uso estratégico de la tecnología LifeWave para apoyar tu metabolismo, aumentar tu energía y mejorar tu bienestar general.



1 **Desayunos para activar tu metabolismo** — X39 + Energy Enhancer — 3

2 **Almuerzos para energía sostenida** — Aeon + Glutathione — 4

3 **Cenas para un sueño reparador** — Silent Nights + Carnosine — 5

4 **Snacks para controlar los antojos** — Energy Enhancer + X49 — 7

5 **Postres sin culpa** — Glutathione + Silent Nights — 9

6 **Tu día ideal y hábitos que suman** — Todos los parches — 11

01 · DESAYUNOS

Desayunos que *activan* tu metabolismo

El desayuno marca el ritmo de todo tu día. El X39 apoya la regeneración celular y la recuperación del cuerpo, y el Energy Enhancer te da un impulso natural de energía sin los efectos de la cafeína.



PARCHE
X39



PARCHE
Energy Enhancer

La clave: proteína, fibra y grasas buenas

Elige desayunos ricos en proteína que mantengan estable tu azúcar en sangre. Combinada con fibra y grasas saludables, crea la base ideal para que tus parches trabajen mejor.

PREPÁRALA LA NOCHE ANTES

Tazón de avena con bayas y almendras

250 kcal · 15 g proteína

INGREDIENTES

- ½ taza de avena integral
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada de semillas de chía
- ¼ taza de bayas mixtas frescas
- 1 cucharada de almendras fileteadas
- 1 cucharadita de miel cruda (opcional)

PREPARACIÓN

Mezcla la avena con la leche de almendras y la chía. Déjala reposar toda la noche en el refrigerador. Por la mañana, agrega las bayas y las almendras.

Perfectamente equilibrado para acompañar el efecto regenerador del X39.

LISTOS EN 25 MINUTOS

Muffins de huevo con espinacas y feta

180 kcal · 12 g proteína

INGREDIENTES

- 6 huevos grandes
- ¼ taza de leche
- 2 tazas de espinacas frescas picadas
- ½ taza de queso feta desmenuzado
- ¼ cebolla roja picada finamente
- Sal marina y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180 °C. Bate los huevos con la leche y sazona. Agrega las espinacas, el feta y la cebolla. Vierte en un molde para muffins y hornea 20–25 minutos.

Cada muffin apoya la energía que el Energy Enhancer ayuda a optimizar.

Estos desayunos están pensados para trabajar en equipo con el X39 y el Energy Enhancer: te ayudan a quemar grasa de forma más eficiente durante el día, a tener un ritmo metabólico saludable y a sentir esa vitalidad que hace mucho más fácil mantenerte activa.

02 · ALMUERZOS

Almuerzos con *energía* que dura

El almuerzo mantiene tu energía estable y evita los bajones de la tarde. El Aeon ayuda a calmar la inflamación y equilibrar el sistema nervioso, y el Glutathione apoya la desintoxicación natural del cuerpo.



PARCHE
Y-Age Aeon



PARCHE
Y-Age Glutathione

Un almuerzo equilibrado

Combina proteína magra, carbohidratos complejos y grasas saludables. Así tienes energía constante y apoyas la desintoxicación que el Glutathione potencia y la calma que el Aeon promueve.

VEGETAL

Ensalada de quinoa, frijoles negros y maíz

350 kcal · 18 g prot.

INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa cocida
- ½ taza de frijoles negros
- ½ taza de maíz
- 1 pimiento rojo picado
- ¼ taza de cilantro fresco
- Jugo de 1 limón
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Rica en fibra y proteína vegetal: apoya la desintoxicación del Glutathione.

PARA LLEVAR

Wrap de pavo y aguacate

300 kcal · 20 g prot.

INGREDIENTES

- 1 tortilla integral grande
- 100 g de pechuga de pavo
- ½ aguacate en rodajas
- Hojas de espinaca fresca
- 1 cda. de hummus
- 1 cdta. de mostaza Dijon

Proteína magra y grasas buenas que acompañan la acción calmante del Aeon.

RECONFORTANTE

Sopa de lentejas con espinacas

280 kcal · 16 g prot.

INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas cocidas
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 zanahoria picada
- 1 tallo de apio picado
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de espinacas
- 1 cdta. de comino

Antioxidantes y proteína vegetal para la desintoxicación del Glutathione.

Con estos almuerzos y los parches Aeon y Glutathione trabajas varios frentes a la vez: menos inflamación, menos toxinas y energía estable. El estrés oxidativo y la inflamación frenan la pérdida de peso; el Aeon ayuda a modular la respuesta al estrés y el Glutathione apoya la eliminación de radicales libres.

Consejo de Nina: colócate el Aeon antes de los momentos de estrés que ya conoces, y el Glutathione después de comer, cuando tu cuerpo está procesando los nutrientes.

03 · CENAS

Cenas para un *sueño reparador*

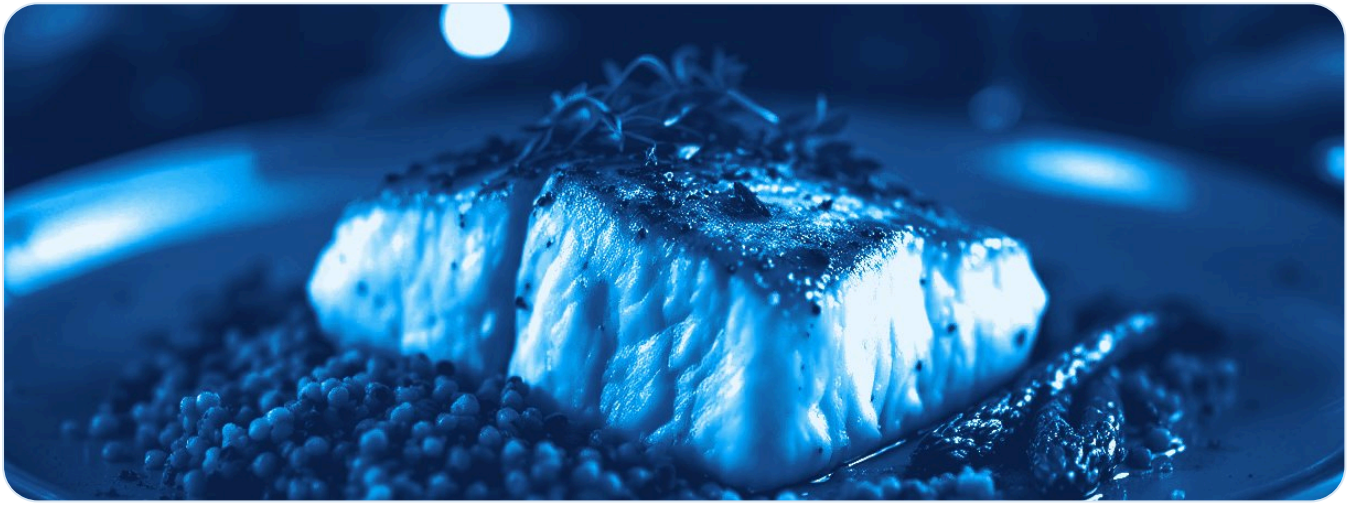
La cena apoya tanto tu pérdida de peso como la calidad de tu sueño. Silent Nights favorece un descanso más profundo, y Carnosine apoya la recuperación muscular y tu rendimiento físico.



PARCHE
Silent Nights



PARCHE
Y-Age Carnosine



Cuatro principios para cenas que funcionan

Más ligeras que el almuerzo, ricas en proteína magra, con pocos carbohidratos refinados y muchas verduras.

1. **Elige proteína de calidad**
   Pescados con omega-3 como salmón o bacalao, pechuga de pollo o legumbres. La proteína antes de dormir apoya la recuperación muscular que el Carnosine potencia.

2. **Llena medio plato de verduras**
   Espárragos, brócoli, espinacas o calabacín. Son ricos en magnesio y minerales que favorecen la relajación que Silent Nights promueve.

3. **Grasas saludables con moderación**
   Un poco de aceite de oliva, aguacate o nueces aporta ácidos grasos esenciales para la recuperación celular y el equilibrio hormonal durante el sueño.

4. **Pocos carbohidratos refinados**
   Porciones pequeñas de quinoa, arroz integral o batata, para evitar picos de insulina que interfieran con el sueño.

RECETAS DE CENA

Ligeras, ricas y *reparadoras*

AL HORNO · 18 MIN

Bacalao al horno con limón y hierbas

280 kcal · 25 g proteína

INGREDIENTES

- 200 g de filete de bacalao
- 1 limón (jugo y ralladura)
- 2 cdas. de aceite de oliva extra virgen
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cda. de perejil fresco picado
- 1 cdta. de tomillo fresco
- Sal marina y pimienta negra

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 190 °C. Mezcla el aceite, el jugo de limón, el ajo, las hierbas, la sal y la pimienta. Coloca el bacalao en una fuente, cúbrelo con la mezcla y hornea 15–18 minutos, hasta que se desmenuce fácilmente. Sirve con espárragos asados y una porción pequeña de quinoa.

UNA OLLA · 25 MIN

Sopa de lentejas rojas

220 kcal · 16 g proteína

INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas rojas
- 1 cebolla picada
- 2 zanahorias en cubitos
- 2 tallos de apio picados
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 cdta. de comino · ½ cdta. de cúrcuma
- 4 tazas de caldo de verduras
- Jugo de medio limón · perejil fresco

PREPARACIÓN

Saltea la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo. Agrega las especias y dóralas un poco. Añade las lentejas y el caldo, hierve y deja a fuego lento 25 minutos. Termina con el limón y el perejil.

Estas cenas y los parches crean un círculo virtuoso: la buena nutrición ayuda a los parches, y los parches potencian los beneficios de los nutrientes. Dormir bien es clave para bajar de peso: el sueño insuficiente se asocia con desequilibrios hormonales que aumentan el apetito y favorecen que se acumule grasa.

Cuándo usarlos: colócate el Silent Nights una hora antes de acostarte, y el Carnosine después del ejercicio o durante el día para apoyar la recuperación muscular.

04 · SNACKS

Snacks que *calman* los antojos

Un buen snack mantiene tu energía estable y evita que comas de más en las comidas principales. El Energy Enhancer te ayuda contra el cansancio de la tarde, y el X49 apoya tu rendimiento y tu metabolismo.



PARCHE
Energy Enhancer



PARCHE
X49

El snack ideal

Proteína, grasas saludables y fibra, con pocos carbohidratos. Así estabilizas el azúcar en sangre, evitas picos de insulina y mantienes la energía que el Energy Enhancer ayuda a optimizar.

El momento justo

Entre 2 y 3 horas después de las comidas principales, para mantener activo el metabolismo y evitar bajones de energía.

Porciones pequeñas

Entre 100 y 200 calorías: suficiente energía sin romper el déficit calórico que necesitas para bajar de peso.

Siempre equilibrado

Cada snack con proteína o grasa junto a los carbohidratos, para una digestión más lenta y energía que dura.

DULCE · 2 MINUTOS

Yogur griego con bayas y nueces

160 kcal · **15 g proteína**

- ¾ taza de yogur griego natural sin grasa
- ¼ taza de bayas mixtas (fresas, arándanos, frambuesas)
- 1 cda. de nueces picadas
- ½ cdta. de canela · stevia o eritritol al gusto

Mezcla todo en un tazón. Estabiliza el azúcar en sangre mientras el X49 hace su trabajo.

SALADO · 5 MINUTOS

Edamame con sal marina

100 kcal · **8 g proteína**

- ¾ taza de edamame en vaina, cocido
- ¼ cdta. de sal marina
- ¼ cdta. de hojuelas de chile (opcional)

Cocina el edamame según el paquete y espolvorea sal y chile. Rico en fibra: energía sostenida sin picos de azúcar, como el Energy Enhancer.

MÁS SNACKS

Rápidos, ricos y *saciantes*

SIN COCINAR

Rollitos de pavo con aguacate

120 kcal | 14 g proteína

INGREDIENTES

- 4 lonchas finas de pavo de buena calidad
- ¼ de aguacate en rodajas finas
- 4 tiras finas de pimiento rojo
- ¼ cdta. de pimienta negra molida

PREPARACIÓN

Coloca el aguacate y el pimiento sobre cada loncha de pavo, espolvorea pimienta y enrolla.

Grasas saludables que dan saciedad y acompañan al X49.

PARA EL ANTOJO DULCE

Manzana con mantequilla de almendras

150 kcal | 6 g proteína

INGREDIENTES

- 1 manzana pequeña en rodajas
- 1 cda. de mantequilla de almendras natural
- Una pizca de canela

PREPARACIÓN

Unta la mantequilla de almendras sobre las rodajas de manzana y espolvorea canela.

Fibra y grasas buenas para la energía sostenida del Energy Enhancer.

POR QUÉ FUNCIONA

Un equipo poderoso

Los snacks aportan el combustible que tu cuerpo necesita; el Energy Enhancer ayuda a que aproveches mejor esa energía, y el X49 apoya un metabolismo activo para que tu cuerpo use la energía en lugar de almacenarla.

05 · POSTRES

Postres *sin culpa*

Comer sano no significa renunciar al dulce. El Glutathione apoya la desintoxicación del cuerpo incluso cuando te das un gusto, y Silent Nights cuida que tu descanso no se vea afectado.



PARCHE
Y-Age Glutathione



PARCHE
Silent Nights

Dulce, pero inteligente

Pocos azúcares refinados, calorías moderadas e ingredientes que aporten nutrientes. Así disfrutas del dulce sin desencadenar inflamación que frene a tus parches.

Endulzantes naturales

Poca miel cruda, stevia, eritritol o fruta madura, en lugar de azúcares refinados que interfieren con la desintoxicación.

Suma proteína

Yogur griego, requesón o proteína en polvo: más saciedad y mejor recuperación muscular mientras duermes.

Prioriza la fibra

Chía, linaza o avena ralentizan la absorción del azúcar y cuidan tu digestión.

TODA LA NOCHE EN EL REFRI

Pudding de chía con bayas

180 kcal · **10 g proteína**

- 3 cdas. de semillas de chía
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 cdta. de vainilla · 1 cdta. de miel (opcional)
- ½ taza de bayas · 1 cda. de almendras fileteadas

Mezcla la chía, la leche, la vainilla y la miel. Refrigera al menos 4 horas. Sirve con las bayas y las almendras.

CREMOSO · SIN HORNO

Mousse de chocolate y aguacate

200 kcal · **5 g proteína**

- 1 aguacate maduro
- 3 cdas. de cacao sin azúcar
- 2 cdas. de sirope de arce o miel
- ¼ cdta. de vainilla · pizca de sal · 2 cdas. de leche de almendras

Bate todo hasta que quede cremoso y refrigera 30 minutos. Decora con bayas si quieres.

CAPRICHOS RÁPIDOS

Tres dulces en *minutos*

HELADO CASERO

Yogur helado de fresa

150 kcal · 12 g prot.

Procesa 2 tazas de fresas congeladas, 1 taza de yogur griego natural, 1 cucharada de miel y ½ cucharadita de vainilla hasta que quede cremoso. Sírvelo al momento o congélalo 30 minutos para una textura más firme.

AL HORNO · 15 MIN

Bocaditos de manzana y canela

100 kcal · 4 g prot.

Corta 1 manzana en rodajas, espolvorea canela y un toque de eritritol o stevia. Hornea a 180 °C por 15 minutos. Acompaña con 2 cucharadas de yogur griego con ½ cucharadita de miel.

SIN HORNO

Trufas de cacao y dátiles

120 kcal · 3 g prot.

Procesa 10 dátiles sin hueso, ¼ taza de almendras, 2 cucharadas de cacao y 1 cucharadita de vainilla. Forma bolitas y refrigera. Puedes pasarlas por coco o cacao. Máximo 2 por porción.

Estos postres calman el antojo de dulce sin interferir con lo que tus parches ayudan a optimizar. El Glutathione apoya la desintoxicación, importante incluso con pequeñas cantidades de azúcar, y Silent Nights cuida tu ciclo de sueño, clave para regular las hormonas del apetito.



Para sacarles el máximo: disfruta tus postres al menos 3 horas antes de dormir. Usa el Glutathione durante el día y el Silent Nights una hora antes de acostarte.

06 · TU DÍA IDEAL

Tu día con *LifeWave*, paso a paso

Una buena alimentación rinde mucho más con hábitos que la acompañen. Así puedes organizar tu día para aprovechar al máximo tus parches.

1 Mañana · activa tu metabolismo

- ○ Colócate el **X39** al despertar para apoyar la regeneración celular.
- ○ Bebe 500 ml de agua con limón.
- ○ Haz 5–10 minutos de movilidad o estiramientos suaves.
- ○ Desayuna rico en proteína en la primera hora.

2 Mediodía · optimiza tu energía

- ○ Usa el **Energy Enhancer** 30 minutos antes de entrenar o cuando necesites energía.
- ○ Entrena idealmente entre las 12 y las 4 pm.
- ○ Haz tu comida más abundante después del ejercicio.
- ○ Colócate el **Glutathione** después de comer.

3 Tarde · controla el estrés

- ○ Usa el **Aeon** después del trabajo.
- ○ Camina 15–20 minutos al aire libre.
- ○ Evita la cafeína después de las 2 pm.
- ○ Planifica las comidas del día siguiente.

4 Noche · prepara la recuperación

- ○ Colócate el **Silent Nights** una hora antes de dormir.
- ○ Nada de pantallas 60 minutos antes de acostarte.
- ○ Cena ligero, al menos 3 horas antes de dormir.
- ○ Termina el día con gratitud o una meditación breve.

Rota tus parches

Cambia los puntos de colocación según las instrucciones de cada parche. Sobre piel limpia y seca funcionan mejor.

Constancia y paciencia

Los beneficios completos se notan con uso constante durante al menos 30 a 90 días.

Escucha a tu cuerpo

Observa cómo respondes a cada combinación de alimentos y parches y ajusta lo que haga falta.

HÁBITOS QUE SUMAN

Los cuatro *pilares* de tu bienestar

Integrar estos hábitos con el uso de tus parches crea un enfoque completo. Recuerda: pequeños cambios sostenidos en el tiempo dan resultados mucho mayores que los cambios drásticos de corta duración.

Hidratación

Bebe al menos 2 a 3 litros de agua al día. Una buena hidratación potencia todos tus parches, especialmente Glutathione y X49.

Ejercicio inteligente

Fuerza 2–3 veces por semana y cardio moderado 3–5 veces. Usa Energy Enhancer antes de entrenar y Carnosine después.

Manejo del estrés

10–15 minutos diarios de mindfulness, meditación o respiración profunda. El Aeon acompaña estos beneficios ayudando a modular la respuesta al estrés.

Sueño reparador

Duerme 7 a 9 horas en un ambiente fresco y oscuro. Silent Nights favorece un descanso profundo, esencial para el equilibrio hormonal.

Tu plan en una mirada

BASE
X39
Apoya la regeneración celular: el punto de partida.

EQUILIBRIO
Aeon · Glutathione · Carnosine
Calma, desintoxicación y recuperación.

METABOLISMO
Energy Enhancer · X49
Energía y rendimiento para un cuerpo activo.

RECUPERACIÓN
Silent Nights
Cierra el ciclo con un descanso reparador.

CONCLUSIÓN

Tu camino hacia una versión *más sana y ligera*

Bajar de peso de forma sostenible no es solo contar calorías o seguir la última moda. Es un proceso completo: crear el entorno ideal para que tu cuerpo funcione como fue diseñado. Los parches LifeWave son aliados en ese proceso, y estas recetas son herramientas para acompañarlos.

Las recetas son flexibles: adáptalas a tus gustos, experimenta y descubre qué funciona mejor para tu cuerpo. La clave es la constancia y la paciencia.

Tus próximos pasos

1. Incorpora **2 o 3 recetas nuevas por semana**, en lugar de cambiar toda tu alimentación de golpe.
2. Empieza con un protocolo básico de **X39 y Energy Enhancer** y suma los demás parches poco a poco.
3. Lleva un **diario de alimentación y bienestar** para detectar patrones y hacer ajustes.
4. Ponte **metas realistas a corto plazo** y celebra cada pequeña victoria.
5. Comparte tu experiencia con otras personas: un buen **sistema de apoyo** te mantiene en el camino.

Recursos

En **lifewave.com** encuentras información de cada parche, la investigación y testimonios. La app de LifeWave te recuerda cuándo cambiar tus parches.

Recuerda

No se trata de perfección, sino de progreso constante. Tu determinación y tu compromiso son los verdaderos motores del cambio.

Gracias por dejarme *acompañarte*

Confío en que estas recetas, estrategias y conocimientos te sirvan de guía en tu camino hacia el bienestar. La verdadera transformación va más allá de la báscula: se trata de vitalidad, energía y una relación renovada con tu cuerpo y la comida.



CON CARIÑO,

Nina García

Elite Senior Presidential Director
Fundadora de The Global Network

WHATSAPP
+1 (321) 314 0681

WEB Y TIENDA
ninagarcia.org

INSTAGRAM · TIKTOK
@esninagarcia

¿Quieres generar ingresos con la fototerapia?

Comparte tu experiencia y conviértela en un negocio. Escríbeme y te cuento cómo unirte a mi equipo.

Escríbeme por WhatsApp

Los productos LifeWave se presentan para el bienestar general y no están destinados a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. Las recetas y sugerencias de esta guía son informativas y no sustituyen la orientación de un profesional de la salud o de la nutrición. Consulta a tu médico antes de hacer cambios importantes en tu alimentación o actividad física. Sigue siempre las instrucciones oficiales de uso de cada parche.