

# MÉTODO SANNA MANZANA

## Índice

1. ¿QUÉ ES?
2. PARA QUIÉN.
3. EN QUÉ CONSISTE.
4. ¿DÓNDE?
5. HÁBITOS BÁSICOS EN TU DÍA A DÍA.
6. ALIMENTACIÓN: Conoce tus puntos débiles.
7. EL ARTE DE SABER COMPENSAR.
8. EJERCICIO: el secreto de las proporciones.
9. AUTOESTIMA: No te castigues y sube tu ego.
10. Distintos objetivos, distintas herramientas.



# MÉTODO SANNA MANZANA

## anexos sannotes

- ❑ **10 errores muy comunes**
- ❑ **10 preguntas muy frecuentes**
- ❑ **10 básicos para esculpir tu cuerpo más rápido**
- ❑ **¿Por qué se resiste la grasa en ciertas zonas?**
- ❑ **Dieta semana 1 o días de compensación**
- ❑ **Dieta semana 2**
- ❑ **Pequeños gestos, grandes resultados**
- ❑ **Snacks saludables**
- ❑ **¿Cómo empezar a hacer ejercicio?**



# **1 MÉTODO SANNA MANZANA ¿QUÉ ES?**

**1. Es Un Método De Remodelación Corporal Y Facial**

**2. Actúa en esa zona que se te resiste**

**3. Rejuvenece y recupera la piel y tejidos rotos**

**4. Combina Dieta, Ejercicio Y Aparatología Estética**

**5. Analiza Tus Proporciones Para Ensalzar Tu Belleza**

**6. Llegamos Dónde El Ejercicio Y La Dieta No Llegan:**

**Cara, cuello, escote, tobillos, papada, grasas endurecidas,**

**flacidez post- parto,...**



**Sanna  
manzana**

# 2 MÉTODO SANNA MANZANA ¿PARA QUIÉN?

**ADELGAZAMIENTO GENERAL O LOCALIZADO**

**CELULITIS**

**FLACIDEZ POST PARTO**



**RETENCIÓN DE LÍQUIDOS**

**ARRUGAS FACIALES**

**PERDIDA DE LUMINOSIDAD**

**ACNÉ Y CICATRICES**



# 3

## MÉTODO SANNA MANZANA ¿EN QUE CONSISTE?

### ¿QUE TIENE DE ESPECIAL NUESTRO MÉTODO?

1. Aceleración del proceso
2. Perfección en el resultado
3. ANALIZA PROPORCIONES Y REALZA TU BELLEZA
4. Llega dónde el ejercicio y la Dieta no son suficientes



- CAVITACIÓN:** Disuelve la grasa endurecida
- RADIOFRECUENCIA:** Reafirma y rejuvenece
- ULTRASONIDOS:** Oxigena y fortalece tejidos.
- TERMOSUCCIÓN:** Decongestión de panículos adiposos
- VACUMTERAPIA:** Desplazamiento de grasas
- PRESOTERAPIA:** Drenaje de líquidos

# 4 MÉTODO SANNA MANZANA ¿DÓNDE?

**OPCION 1:** VISITANOS Y DISFRUTA DE TU TRATAMIENTO EN LOS CENTROS DE ALICANTE, ELCHE O GRAN ALACANT

**OPCION 2:** PUEDES ALQUILAR TU APARATOLOGÍA Y HACÉRTELO EN CASA (TODA ESPAÑA)

1. Estudio personalizado
2. Cita con tu asesora, llamada, videollamadas, tutoriales
3. Guía de bienvenida, y guía de uso
4. Pautas de ejercicio y alimentación
5. Seguimiento de tu caso
6. Asistencia durante el tratamiento



*Sanna*  
**manzana**

# 5 MÉTODO SANNA MANZANA HÁBITOS EN TU DÍA A DÍA

1. **Caminar** 30 minutos en ayunas
2. Intenta **alargar el desayuno** todo lo posible
3. **Elimina** fritos, azúcares y grasas saturadas
4. **Controla** las grasas saludables
5. **Ajusta** los hidratos a tu actividad física
6. **Agua e infusiones** quemagrasas o diuréticas



Sanna  
manzana

# 6

## ALIMENTACIÓN: Conoce tus puntos débiles

- ❑ **Sé sincer@ contigo**
- ❑ **Anota lo qué comes, bebes y el ejercicio que haces**
- ❑ **Analiza las calorías y tipos de nutrientes que ingieres**
- ❑ **Descubre alternativas a tus debilidades**
- ❑ **Descubre el poder de la compensación**
- ❑ **Recorta en pequeños detalles**
- ❑ **Hazte un Plannig de pecados**



Sanna  
manzana



# 7

## COMPENSA LOS EXCESOS Y DISFRUTA

- ❑ Pégate una buena **caminata**, a ser posible, en ayunas.
- ❑ **Recorta** un poco la cantidad de las ingestas de cada comida
- ❑ **Restringe o ajusta los hidratos** (harinas, pan, arroz, pasta, legumbre) y azúcares
  - ❑ **Bebe más** agua e infusiones diuréticas
- ❑ Come **más pesacado** que carne y mucha verdura
- ❑ Intenta **alargar todo lo posible el desayuno**



# 8

## ANÁLISIS DE LAS PROPORCIONES Y SU EFECTO VISUAL

- ❑ **El Análisis de Porporciones aureas nos da la información sobre qué partes de nuestro hay que dasarrollar o afinar para ensalzar Rasgos de cada persona y causar en efecto de Belleza universal y Armonía agradables para cualquier ojo.**
- ❑ **Para esto, obvio, ejercicio y habitos de alimentación saludables**
- ❑ **¿El Secreto de la perfección? La aparatología Estética**



*Sanna*  
**manzana**

# 9

## **AUTOESTIMA: No te castigues y sube tu ego**

- 1. Márcate un objetivo realista. Guarda un tiempo para ti**
- 2. Alimenta tu cerebro de forma positiva**
- 3. Haz deporte y aliméntate bien**
- 4. Arregláte, ponte guap@ y baila delante del espejo**
- 5. Ama tu cuerpo mientras consigues el que persigues**
- 6. Disfruta de tus premios**
- 7. Cuando te saltes tus normas, no te castigues, actúa para compensarlo y te sentirás mejor**
- 8. Entiende que todo proceso lleva su tiempo. No desesperes, ni te desanimes. Y sí te rindes, levanta y sigue el camino!!**



*Sanna*  
**manzana**

# 10

# Distintos objetivos, Distintas herramientas

<u>OBJETIVO</u>	<u>DIETAS RECOMENDADAS</u>	<u>EJECICIO RECOMENDADO</u>	<u>APARATOLOGÍA EMPLEADA</u>
<u>PERDER 3-6 KG</u>	Dietas disociadas, Ayunos intermitente, Dieta de Metabolismo acelerado,...	Cardio Y Tonificación	Cavitación y/o Radiofrecuencia. Presoterapia
<u>PERDER 7-12KG</u>			
<u>PERDER +12KG</u>	Cetogénicas (poco tiempo con muchísimo control)	Mucho Cardio Y Tonificación	Termosucción, Cavitación y/o Presoterapia
<u>GANAR MUSCULO</u>	Dietas ricas en proteínas, hidratos, grasas saludables	Cardio Y Tonificación Específica	Cavitación y/o Radiofrecuencia. Presoterapia
<u>DELGADEZ Y FLACIDEZ</u>		Tonicicación Específica	Radiofrecuencia. Presoterapia
<u>QUITAR CELULITIS</u>		Cardio Y Tonificación	Cavitación y/o Radiofrecuencia. Presoterapia
<u>ESCULPIR CUERPO</u>		Mucha Tonificación Específica Y Cardio	Termosucción, Radiofrecuencia. Presoterapia

# 10 ERRORES MUY COMUNES

1. DEJAR DE COMER HIDRATOS DE CARBONO Y/O GRASAS SALUDABLES
2. DEJAR DE COMER Y MARCARSE OBJETIVOS IMPOSIBLES
3. PEDIR LA DIETA A UN AMIGO QUE SE CUIDA
4. ATIBORRARSE A PRODUCTOS SALUDABLES
5. COMER MUCHA FRUTA
6. CONFUNDIR LO SANO CON LO APTO PARA PERDER PESO
7. CONFUNDIR FLACIDEZ CON SOBREPESO
8. CONFUNDIR MUSCULATURA CON TEJIDO CUTÁNEO (PIEL)
9. CONFUNDIR ADELGAZAMIENTO CON REMODELACIÓN
10. NO SER CONSCIENTE DE LAS CALORIAS QUE INGIERES Y QUEMAS



# **10 PREGUNTAS MUY FRECUENTES PARA LAS QUE SÍ TENEMOS SOLUCIÓN**

- 1. ¿POR QUÉ NO CONSIGO REDUCIR LA TRIPA?**
- 2. ¿LA CELULITIS POR QUÉ SALE? ¿CÓMO SE ELIMINA?**
- 3. ¿VULEVE LA TRIPA A RECUPERSE DESPUÉS DE UN EMBARAZO?**
- 4. ¿SE PUEDE ADELGAZAR EL CUELLO Y LA CARA?**
- 5. ¿POR QUÉ ULTIMAMENTE SE ME HINGHAN MUCHÍSIMO LAS PIERNAS?**
- 6. ¿CUÁL ES LA DIETA IDEAL?**
- 7. ¿CÚANTO EJERCICIO DEBO HACER?**
- 8. ¿ADELGAZAS MÁS RÁPIDO SI DEJAS DE COMER HIDRATOS DE CARBONO?**
- 9. ¿REALMENTE LA APARATOLOGÍA FUNCIONA?**
- 10. ¿TENGO QUE ESTAR TODA LA VIDA A DIETA PARA ESTAR BIEN?**



*Sanna*  
**manzana**

# 10

## BÁSICOS PARA ESCULPIR TU CUERPO MÁS RÁPIDO

- 1- Evitalo a partir 18h: pan, harinas, quesos, patatas, legumbres, pasta, arroz.
- 2- Las cenas deben llevar proteínas y vegetales: carnes, pescados, huevos y/o verduras
- 3- Beber agua e INFUSIONES QUEMAGRASAS.. Eliminar bebidas con gas
- 4- Caminar y hacer ejercicio específico de tu zona a tratar
- 5- Vida social. Saber qué elegir cuando comemos fuera
- 6- Cómo compensar los excesos
- 7- Haz 2 mini meriendas si puedes
- 8- Come más pescado
- 9- Restricción en cantidades de harinas, pastas, arroz y legumbres durante 15 días
- 10- Analiza tus proporciones y sácate partido



# ¿Por Qué hay zonas dónde la grasa se nos resiste?

## FACTORES QUE INFLUYEN

- ❖ GENÉTICA
- ❖ ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO ESPECÍFICO inadecuado o inexistente
- ❖ GRASA ENDURECIDA POR EL PASO DEL TIEMPO
- ❖ EXCESO DE FLACIDEZ POR EMBARAZO O ADELGAZAMIENTO

## SOLUCIÓN

- ❖ REVISIÓN DE HÁBITOS
- ❖ CAVITACIÓN, RADIOFRECUENCIA, PRESOTERAPIA



Sanna  
manzana



# DIETA SEMANA 1 0 DÍAS DE COMPENSACIÓN DE EXCESOS

**AYUNO:** INFUSION QUEMAGRASA + 20 MIN DE CARDIO

**DESAYUNO 1:**

TORTILLA DE 1 HUEVO Ó PLATO DE ENTREMESES (QUESO SOLO 0.0) +  
TORTITA DE ARROZ O WASSA

PLATO DE ENTREMESES (QUESO SOLO 0.0) + CAFÉ CON LECHE DENATADA

**DESAYUNO 2:** FRUTOS SECOS, LOMO, JAMÓN, PAVO, QUESO 0.0, UN  
YOGURT 0.0, 1 PIEZA FRUTA.

**COMIDA Y CENA:** VERDURA (ENSALADAS, CREMAS, CALDOS PURÉS,  
GAZPACHOS)

CARNES, PESCADOS, MARISCOS, REVUELTOS, LATERÍO AL NATURAL  
(BERBERECHOS, NAVAJAS,) EMBUTIDOS LIBRES DE GRASAS...

**MERIENDA:** KÉFIR CON FRUTOS ROJOS Y SEMILLAS O ALGUNA OPCIÓN  
DE DESAYUNO 2

# DIETA SEMANA 2 : AJUSTAMOS HIDRATOS A TU ACTIVIDAD FÍSICA

**AYUNO:** INFUSION QUEMAGRASA + 20 MIN DE CARDIO

**DESAYUNO 1:** IGUAL QUE ANTERIOR PERO AÑADIMOS OPCION DE TOSTADA DE PAN INTEGRAL O TORTITA DE AVENA (3 VECES A LA SEMANA)

**DESAYUNO 2:** FRUTOS SECOS, LOMO, JAMÓN, PAVO, QUESO 0.0, UN YOGURT 0.0, 1 PIEZA FRUTA.

**COMIDA:** IGUAL QUE ANTERIOR PERO AÑADIMOS  
80 GR ARROZ PASTA O LEGUMBRE (SI SE VA A HACER EJERCICIO EXTRA)  
30 GR GRASAS SALUDABLES (SÍ NO SE VA A HACER EJERCICIO)

**MERIENDA:**

ELEGIR ENTRE : KÉFIR CON FRUTOS ROJOS Y SEMILLAS, FRUTA, FRUTOS SECOS, LOMO, JAMÓN, PAVO, QUESO 0.0, UN YOGURT 0.0, 1 PIEZA FRUTA.

**CENA:** CARNE, PESCADO, HUEVOS, VERDURAS, LATAS, MARISCOS

manzana  
manzana

# ii PEQUEÑOS GESTOS GRANDES RESULTADOS. PONTE LAS PILAS !!

ii Elimina esto de tu vida lo máximo posible!!

Fritos, Azúcares, Embutidos Graso, Bollería, Comida  
Basura, Dulces, Productos procesados

¿Debilidades a las que no te puedes resistir?

Hazte un calendario de premios y dosifica su  
consumo

Descubre mejores opciones Aperitivos y Snaks

Tienes 3 cucharadas de aceite al día. Ojo con las  
salsas

Distingue lo Sano de lo Apto para conseguir tu  
objetivo

Aprende a cocinar al horno, al vapor, caldos sin  
aceites.



# APERITIVOS - SNAKS

## “Pecados” un poco más saludables

### SUSTITUYE ESTO:

- ❑ Patatas Fritas
- ❑ Aceitunas
- ❑ Queso
- ❑ Bebidas Con Gases
- ❑ Chorizo Y Salchichón
- ❑ Patés

### POR ESTO:

- ❑ Palomitas De Maíz
- ❑ Pepinillos, Altramuces
- ❑ Queso Fresco 0.0%
- ❑ Té Frío, Vino
- ❑ Lacón, Lomo Embuchado, Jamon Serrano,..
- ❑ Hummus, Guacamole

# ¿CÓMO EMPEZAR A

## HACER EJERCICIO?

### NIVEL 1

Camina Ligera Mínimo 30 Minutos A ser posible TODOS LO DÍAS y a ser posible a primera hora.

### NIVEL 2

Caminnatas TODOS LOS DÍAS QUE PUEDAS Y LO QUE PUEDAS!!

+ 2 DíaS A La Semana De Tonificación Full Body, Hipopresivos, Animal flow, Pilates O Yoga

### NIVEL 3

Caminnatas (lo que puedas)  
+ 2 ó 3 veces semana 40 MINUTOS DE tonificación específica, para esculpir el cuerpo y causar un efecto visual más estilizado