



Guía del Programa

# CONTROL DE PESO





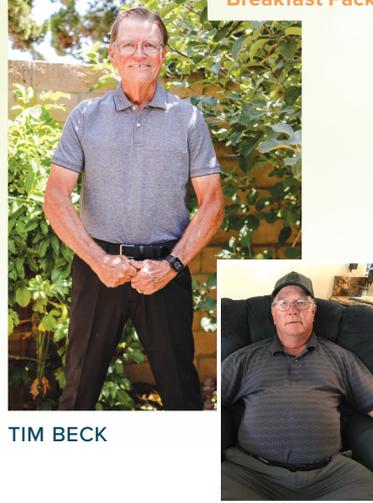
# ¡CREE EN TI MISMO LO SUFICIENTE PARA INTENTAR!

Perdió 50 lbs<sup>†</sup> con el Breakfast Pack



MELINDA JOLLY

Perdió 60 lbs<sup>†</sup> con el Breakfast Pack



TIM BECK

Perdió 80 lbs<sup>†</sup> con el Breakfast Pack



SAMANTHA SENSENEY

Perdió 107 lbs<sup>†</sup> con el Weight Loss y Breakfast Pack



SHAWN BOONE

<sup>†</sup>Los resultados no son típicos. En un estudio clínico abierto los participantes perdieron un promedio de 5.27 lbs. en un periodo de 12 semanas.

# AHORA ES SU TURNO

*“El éxito no es definitivo, el fracaso no es fatal;  
Es el coraje para continuar lo que cuenta”.*

*-Winston Churchill*

## UN PROGRAMA DE PERDIDA DE PESO PARA TODA LA VIDA

DEJE EL PASADO EN EL PASADO. HOY ES UN NUEVO DIA.

Diseñado pensando en usted, el Programa de Control de Peso de NeoLife se basa en la ciencia de la nutrición celular y los conceptos científicos innovadores que promueven la pérdida de peso segura, sostenible y saludable.

### *Weight Loss Pack*

Un suministro de 30 días de productos que trabajan juntos para obtener los máximos resultados de “modelación corporal”. \* Contiene cuatro botes de licuado NeoLifeShake (de 15 porciones) y una unidad de Pro Vitality de 30 paquetitos. Con este programa, reemplazará dos comidas al día con licuados NeoLifeShake, puede ahorrar dinero y al mismo tiempo **lograr el cuerpo que siempre quiso y ¡por menos de \$ 3 por comida!**



Agregue al su Auto Envío para un ahorro del 25%

**NeoLifeShake** está diseñado para recargar su cuerpo con 18g de proteína completa, más de 25 vitaminas y minerales y 5g de fibra para la salud del corazón. Con la tecnología exclusiva de Respuesta Glicémica Controlada para apoyar los niveles normales de azúcar en la sangre, energía sostenida y máxima quema de grasas.

**Pro Vitality** ofrece una base para una buena nutrición a nivel celular para promover la salud y la vitalidad de por vida. Cada cajita contiene los fitolípidos y fitoesteroles esenciales equivalentes a más de 12 libras de granos enteros, el carotenoide equivalente a 80 libras de frutas y verduras crudas y 10 porciones de 3 onzas de pescado puro rico en omega-3 y un espectro completo de nutrientes esenciales de vitaminas y minerales.\*

# EXPERIMENTE LA DIFERENCIA CON NEOLIFESHAKE

Los estudios demuestran que las dietas ricas en proteínas ayudan a suprimir el hambre, aumentar la saciedad y quemar grasa, promoviendo así la pérdida de peso y haciendo más fácil permanecer en un programa de pérdida de peso

36%  
de su  
requerimiento  
Diario de  
Proteína\*



1 porción de NeolifeShake proporciona el 36% de su requerimiento Diario de Proteína

## BENEFICIOS CLINICAMENTE PROBADOS

- ✓ Pérdida de Peso
- ✓ Grasa Corporal y Tamaño del Cuerpo Reducidos

- ✓ Cardio protector\*
- ✓ Índice de Masa Corporal (IMC) Reducido

### NeoLifeShake

- Mezcla propia de 18g de proteína de alta calidad
- Biológicamente completo con los 22 aminoácidos
- 25 vitaminas y minerales esenciales
- 5g de fibra sustanciosa
- El más alto nivel de Calidad de Proteína PDCAAS con 9 esenciales aminoácidos
- ¡Sin Nada Artificial!  
Sin colores artificiales, saborizantes, edulcorantes o conservantes agregados.
- Se mezcla fácilmente en agua
- Sólo 140 calorías

#### OTROS RECURSOS:

- NeoLife Blender Bottle® Classic™ (Vaso Mezclador)
- Guía del Programa de Control de Peso NeoLife
- Paquetes de NeoLifeShake

Cómodos  
paquetes de  
porciones  
individuales



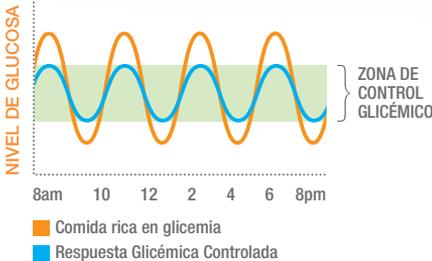
# POR QUÉ FUNCIONA

La ciencia detrás del Control de Peso de NeoLife

## TECNOLOGÍA DE CONTROL DE RESPUESTA GLICÉMICA:\*

Consumir comidas que provocan picos de azúcar fuertes durante todo el día fuerza a tu cuerpo a atravesar una montaña rusa glicémica. Una respuesta glicémica controlada promueve niveles de energía constantes, minimiza el almacenamiento de grasas y promueve su quema.\*

**Respuesta Glicémica Controlada  
APOYA LOS NIVELES NORMALES  
DE AZÚCAR EN LA SANGRE\***



BASADO EN LA NATURALEZA,  
RESPALDADO POR LA CIENCIA

Todos los productos de NeoLife están diseñados y respaldados por un Consejo de Asesoría Científica conformado por científicos, médicos y expertos en nutrición de renombre mundial, y se someten a pruebas rigurosas para garantizar la seguridad, la eficacia y la calidad superior que hemos brindado durante más de 60 años.

## CONSTRUYE Y MANTÉN MÚSCULO MAGRO:

La proteína del suero es rica en aminoácidos de cadena ramificada, específicamente la Leucina, la cual se asocia con la formación de los músculos y con la retención de masa corporal magra para promover la pérdida de peso eficaz a largo plazo.\*

## MANTENTE LLENO Y CON ENERGÍA:

El Control de Peso NeoLife promueve la señalización de saciedad intestino-cerebro. La fibra y mezclas de proteínas exclusivas de alta calidad ayudan a que te sientas lleno más rápido y a permanecer así durante más tiempo, controlando el apetito y manteniendo tus niveles de energía, ¡que son fundamentales para lograr un peso sano!\*



# INYECTE ENERGIA A SU DIA

Estos productos son los complementos perfectos para su paquete de pérdida de peso. Ambos encajan perfectamente en el plan de comidas saludables.



## NeoLifeBar™

BOCADILLO NUTRICIONAL,  
NATURAL, COMPLETO

- Con respuesta glicémica controlada para mantener los niveles de azúcar en la sangre normales y constantes\*
- Es el bocadillo perfecto por la mañana o por la tarde como parte del Programa de Control de Peso NeoLife
- 10g de proteínas, 5g de fibra y 320mg omega-3 de linaza
- Los 22 amino ácidos involucrados en la nutrición humana
- 170 calorías
- 17 vitaminas y minerales
- Todo natural

#3850 – Fruta & Nueces  
15 barras envueltas  
individualmente



## NeoLifeTea™

UN IMPULSO DE ENERGIA  
DELICIOSO Y REFRESCANTE\*

- Exclusiva Mezcla Energética de ingredientes para proporcionar energía instantánea, quema de grasa y un metabolismo eficaz\*
- Mezcla Adaptógena de hierbas que mejoran la agudeza mental y el bienestar\*
- Extracto de té verde estandarizado que ofrece EGCG (epigallocatequina galato)
- Sólo 5 calorías por porción

#3860 – 15 paquetitos (30 porciones)



\*Estas afirmaciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Fármacos (FDA). Estos productos no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

# HOY ES MI DIA

Asegúrese de Compartir su Entusiasmo y su Éxito con **#todayismyday** (hoy es mi día)

## ¿DONDE ESTÁ USTED HOY?

Es posible que no se sienta cómodo con su aspecto actual, pero su yo futuro se lo agradecerá por documentar su transformación.

REGISTRE LAS MEDIDAS INICIALES

Bíceps \_\_\_\_\_ I.M.C \_\_\_\_\_

Pecho \_\_\_\_\_ COL. \_\_\_\_\_

Cintura \_\_\_\_\_ P.S. \_\_\_\_\_

Muslos \_\_\_\_\_

Caderas \_\_\_\_\_



## ¿A DÓNDE QUIERES LLEGAR?

FIJESE UNA META **SMART** (ejemplo abajo)

**Specific** (Específico) Perder peso

**Measurable** (Medible) 10 lbs

**Actionable** (Realizable) Paquete de Pérdida de Peso y 30 minutos de ejercicio por día

**Realistic** (Realista) Posible, peso saludable

**Timed** (Con medida de Tiempo) 30 días

## ¿POR QUÉ? ¿CUÁL ES SU MOTIVACIÓN PARA LLEGAR?

---

---

---

## SU PLAN PARA EL ÉXITO

- Únase al Reto
- Siga el Plan de Comidas Saludables y la Guía de Comer Bien (página 10), Guía de Comer Bien (página 14) & Póngase Activo con nuestro programa de ejercicios fáciles (página 16)
- Utilice el Rastreador Semanal (página 18-19) para rastrear tu progreso

# INGRESE AL RETO NEOLIFE

1. Existe una gran brecha entre la intención y la acción. Y ahí es donde entra el Reto.
2. Cuando ingresa al Reto NeoLife, tiene la motivación y el apoyo para impulsarlo en cada paso del camino.
3. Comience con el reto de 30 días y continúe con el de 90 días y el de 1 año. ¡Además, tendrá la oportunidad de ganar los premios de \$ 25,000 que otorgaremos en los próximos 6 meses!



**¡COMO PARTICIPAR PARA GANAR!**

**f MÁS!**  
DESBLOQUEAR EL ACCESO A LA EXCLUSIVA **#NEOLIFECHALLENGE** COMUNIDAD EN **FACEBOOK**



Quando entra en el Reto, tiene el producto, la motivación y el apoyo para impulsarlo en cada paso del camino. Comience con el Reto de 30 días y continúe con el de 90 días y 1 año. ¡Además, usted tendrá la oportunidad de llevarse parte de los \$ 25,000 en dinero en efectivo y premios que estaremos otorgando en los próximos 6 meses!

¿Nuevo en NeoLife?

Únase como Miembro del Club o Promotor para desbloquear los beneficios del Challenge.

MIEMBRO DEL CLUB

PROMOTOR

¿Ya eres Miembro del Club o Promotor?



**Consejo útil:** Ponga un paquete de salud con proteína en Auto Envío para ser elegible para entrar.

# PLAN DE COMIDAS SALUDABLES

¡Aunque obtener la nutrición adecuada es importante, usted debe disfrutar de lo que come! Hemos creado un plan que simplifica las comidas durante todo el día para que pueda perder peso y seguir disfrutando de los alimentos que ama con sus seres queridos.

Come

# 5

Veces  
Al Día

Para  
Mantenerse  
Activo Y  
Satisfecho



# 1

DESAYUNO

- NeoLifeShake
- Pro Vitality
- NeoLifeBar (optional)



# 2

AM BOCADILLO

- NeoLifeBar o Bocadillo Saludable
- NeoLifeTea

## ¡YUM! AQUÍ ESTÁN ALGUNAS OPCIONES DE BOCADILLOS SALUDABLES



- ½ manzana con ½ taza de cubitos de queso reducido en calorías: pequeñas porciones (cheddar, Colby, Muenster o Swiss)
- Queso (bajo en grasa) y mantequilla de pimiento rojo en tallos de apio o zanahoria
- 1 huevo (duro) sobre pan integral tostado (1 rebanada)
- 2 tazas de vegetales crudos con ½ taza de salsa crema agria (baja en grasa) como aderezo
- 1 taza de tomates Roma con ½ taza de queso mozzarella (bajo en grasa), albahaca y jugo de limón
- ½ taza de uvas (rojas, verdes, moradas) con 1 oz. rebanada de queso Camembert
- 1 porción de frutas con un vaso de 8 oz. leche bajo en grasa
- 1 taza de sopa de vegetales
- 1 porción de frutas y 1 cucharada de almendras

## COMIDAS BALANCEADAS

Su comida principal puede ser el almuerzo o la cena dependiendo de su horario.

## BOCADILLOS SALUDABLES

Dos veces al día, para mantener su apetito bajo control así evitará comer más de la cuenta más tarde.



3

### ALMUERZO

- NeoLifeShake



4

### PM BOCADILLO

- NeoLifeBar o Bocado Saludable
- NeoLifeTea



5

### CENA

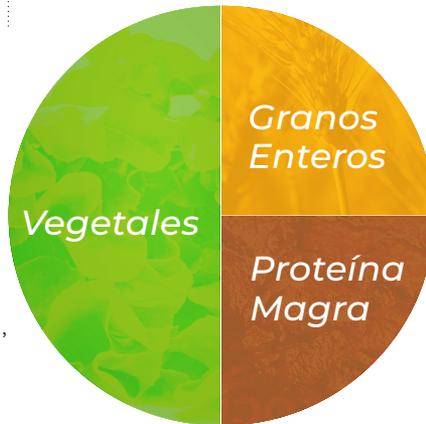
- Comida Balanceada

## USE ESTA GUIA PARA LLENAR SU PLATO

### ¡RECUERDE!

- Disfrute la comida con moderación
- Enfóquese en proteínas magras, carbohidratos buenos, frutas y vegetales ricos en fibra

*Plato de 9 Pulgadas*



# LICUADOS 101



¡NeoLifeShake es delicioso y proporciona mejores resultados de pérdida de peso al mezclarlos con agua, pero no tenga miedo de cambiar su rutina diaria! ¡Mezcle un delicioso licuado NeoLife que es genial para usted y su familia!

## AQUÍ HAY ALGUNAS IDEAS DE LO QUE USTED PUEDE AÑADIR A SUS LICUADOS:

### FRUTAS Y VEGETALES (FRESCAS O CONGELADAS)

Bayas, pera / manzana, melocotones, aguacate, espinacas, col rizada, remolacha, pepino

### LÍQUIDO

Agua, Leche, Jugo sin Azúcar, Tré, Agua de Coco

### TEXTURA

Yogur, mantequilla de maní, avena cruda, Semillas de cáñamo, semillas de chía, cubos de hielo

### PARA MAS SABOR

Extracto de almendra, extracto de menta, miel de canela, nuez moscada, hierbas (menta, albahaca)

### POTENCIA

NeoLife Vainilla Cremosa, Rico Chocolate, Bayas y Crema

**HAGALO. ¿LE GUSTA? ¡COMPÁRTALO!**

Use **#NeoLifeShake** en Instagram para tener la oportunidad de aparecer en los medios de NeoLife!



# RECETAS DE NEOLIFESHAKE

## BERRY BLAST

Calorías por porción: 210

Para todos los amantes de las bayas por ahí, este antojito de baya con baya con baya es uno que es difícil de superar! Esta receta está llena de antioxidantes, además de toda la proteína de alta calidad y la bondad saludable que obtiene del licuado NeoLifeShake.

NeoLifeShake Bayas y Crema - 2 cucharadas  
¼ taza (60 mL) de frambuesas frescas  
¼ taza (60 mL) de arándanos frescos  
¼ taza (60 mL) de fresas frescas  
½ taza (120 mL) de hielo  
8 oz (240 mL) de agua

## BANANA BREAD

Calorías por porción: 295

¡Si te encanta el pan de banana, te va a encantar este! Bananas frescas y un toque de especias le dan todo lo bueno sin nada de la culpa.

NeoLife Vainilla Cremosa - 2 cucharadas  
½ banana mediana  
5 nueces crudas cortadas  
Una pizca de nuez moscada  
½ taza (120 mL) de hielo  
4 oz (120 mL) de leche de almendra, sin azúcar  
4 oz (120 mL) de agua

## POPEYE'S PASSION

Calorías por porción: 313

Apostamos que Popeye el Marino se habría vuelto loco por esta rutina de licuado verde magro. Espinacas y algunas otras adiciones no convencionales se emparejan sorprendentemente perfectas en este licuado.

NeoLife Vainilla Cremosa - 2 cucharadas  
1 taza (240 mL) de espinaca cruda  
1 taza (240 mL) de col cruda  
2 oz (60 mL) jugo de manzana sin azúcar  
¼ taza (60 mL) de aguacate fresco  
½ taza (120 mL) de hielo  
6 oz (180 mL) de agua

## CHOCOLATE PEANUT BUTTER

Calorías por porción: 290

Deje que las preocupaciones del día se desvanezcan cuando se sumerge en este vaso decadente de chocolate.

NeoLife Rico Chocolate - 2 cucharadas  
1 cucharada (15 mL) de maní tostado, sin sal  
1 cucharada (15 mL) de mantequilla de maní natural  
½ taza (120 mL) de hielo  
8 oz (240 mL) de agua

## GRANDMA'S APPLE PIE

Calorías por porción: 341

Nadie puede hacerlo mejor que la abuela, pero llegamos muy cerca con esta mezcla deliciosa cuidadosamente elaborada.

NeoLife Vainilla Cremosa - 2 cucharadas  
Una pizca de canela  
½ taza (60 mL) manzana fresca cortada (pelada)  
¼ taza (120 mL) de avena cruda  
½ taza (120 mL) de hielo  
8 oz (240 mL) de agua



## NeoLifeShake

Bolsas, 22.8 oz., 15 porciones

#3813 – Bayas y Crema  
#3814 – Rico Chocolate  
#3812 – Vainilla Cremosa  
#3817 – Caja Sabor Variada (2 bolsas de cada sabor)

Paquetes, 15 por caja

#3808 – Bayas y Crema  
#3809 – Rico Chocolate  
#3807 – Vainilla Cremosa

# GUÍA DE COMER BIEN

¡Aunque obtener la nutrición adecuada es importante, usted debe disfrutar de lo que come! Hemos creado un plan que simplifica las comidas durante todo el día para que pueda perder peso y seguir disfrutando de los alimentos que ama con sus seres queridos.

## PROTEÍNA MAGRA

Esencial para mantener la masa muscular.

TAMAÑO DE PORCIÓN RECOMENDADA: 1 PALMA 

**Aves:** pollo, pechuga de pavo (baja en sodio), huevos, sustituto de huevo, pechuga de pato

**Carne:** res (cortes magros), carne asada (baja en sodio), cerdo (magro), cordero, venado

**Mariscos:** pescado, langosta, cangrejo, almejas, mejillones, atún enlatado en agua, pulpo, calamares

**Lácteos:** queso (bajo en grasa), Leche (baja en grasa o descremada), yogur/yogur Griego (natural, descremado), queso cottage (bajo en grasa)

**Opciones Vegetarianas:** tempe, tofu, proteína de soya, edamame, nueces, lentejas, frijoles (pinto, rojo, negro, habichuelas, blanco) chicharos (arvejas partidas), garbanzos y otras legumbres

## FRUTAS Y VEGETALES RICOS EN FIBRA

Para fitonutrientes clave, vitaminas, minerales y fibra.

Coma más vegetales. Limite las frutas a 2-3 porciones al día.

TAMAÑO DE PORCIÓN RECOMENDADA: 2 PUÑOS 

**Vegetales:** Alcachofas, espárragos, brotes de soya, brócoli, col, zanahorias (crudas), coliflor, apio, verduras de hojas verdes, berenjenas, frijoles verdes, jicama, puerros, champiñones, okra, guisantes, pimientos, rábanos, tomates, calabacines

**Frutas:** manzanas, damascos, bayas, cerezas, granada, uvas, kiwis, melones, nectarinas, naranjas, papayas, duraznos, peras, piña, ciruelas, mandarinas, sandía

## CARBOHIDRATOS BUENOS

La fuente preferida de combustible y energía vital del cuerpo.

TAMAÑO DE PORCIÓN RECOMENDADA: 1 PUÑO 🍷

**Pan:** panes integrales y tortillas de maíz

**Granos Enteros:** cebada, alforfón, cuscús, búlgaro, tabouli, arroz marrón de grano largo, avena, cereal de granos enteros, quinoa, espelta, arroz (basmati marrón, salvaje), pasta de grano entero



## BEBIDAS

Agua, NeoLifeTea u otros téis naturales, café, agua con sabor, agua carbonatada

Evite bebidas azucaradas y refrescos y jugos de frutas de alto contenido de carbohidratos



## CONDIMENTOS

ÚSELOS CON MODERACIÓN Y ELIJA OPCIONES CON BAJO CONTENIDO DE SODIO.

Vinagretas, salsas de vinos, hierbas y especias, ajo, cebollas, jengibre, cáscara de limón, orégano, perejil, albahaca, salsa de soya, salsa Worcestershire, mostaza Dijon, rábano, wasabi, jugo de lima y limón, chucrut, pepinillos, salsa picante, aderezo de ensalada (baja en calorías), aceite de oliva, vinagre balsámico, ketchup



# ACONDICIONAMIENTO FÍSICO SIMPLIFICADO

Este programa está diseñado para adaptarse a su vida, y nuestro punto de vista a cerca de la condición física no es la excepción. Hemos creado esta rutina de ejercicios con 3 niveles de intensidad para que usted seleccione el más adecuado para usted.

## NIVEL 1



### SIGA ESTO SI USTED:

- Lleva un estilo de vida sedentario
- Actualmente hace poco o ningún ejercicio
- Usted considera estar fuera de forma
- Es considerado obeso según los estándares medicos

### ACTIVIDAD RECOMENDADA:

- Camine al menos 10-20 minutos, 3-5 días por semana, con intensidad moderada a intensa
- Elongación Dinámica al menos 5-10 minutos, 3-5 días por semana

## NIVEL 2



### SIGA ESTO SI USTED:

- Realiza actividad de moderada a poca
- Usted considera estar más o menos en forma
- Empezó en el Nivel 1 y se graduó después de seguirlo por como mínimo 6-8 semanas

### ACTIVIDAD RECOMENDADA:

- Intervalos de Cardio: un combo de caminata y trote/carrera por 20-30 minutos, 3-5 días por semana, de intensidad moderada a alta
- Empezé caminando para el calentamiento (de 3-5 minutos) seguido por trote/carrera hasta que sienta la respiración agitada o sienta la necesidad de parar.
- Vuelva a caminar y después trote/corra otra vez antes de que pueda recuperar el ritmo de su respiración por completo. Este ejercicio tiene por objeto maximizar el potencial de quema de grasa.
- Elongación Dinámica por al menos 5-10 minutos, 3-5 días por semana

## NIVEL 3



### SIGA ESTO SI USTED:

- Realiza actividad de alta a moderada
- Se considera en buen estado físico
- Empezó el Nivel 1 o 2 y se graduó del Nivel 2 después de seguirlo por como mínimo 8 semanas

### ACTIVIDAD RECOMENDADA:

- Intervalos de Cardio por 30-45 minutos, 3-5 días por semana, alta intensidad (ver Nivel 2 para detalles)
- Elongación Dinámica al menos 5-10 minutos, 3-5 días por semana



## ¡AVANCE!

*Si usted siente que está listo para ello, añada un poco de peso corporal, ejercicios de gimnasia, pliometría o entrenamiento con pesas a su rutina.*

*Para más consejos útiles de condición física visite nuestro blog en [neolifeblog.com](http://neolifeblog.com)*

## CONSEJOS PARA MANTENERSE ENFOCADO

### 1. ASÓCIESE

Tener un socio para hacer ejercicio es una manera grandiosa de mantenerse motivado. Es menos probable que deje de hacer ejercicios cuando alguien cuenta con usted. Al incorporar a un socio en su programa de control de peso y ejercicios, pueden animarse el uno al otro y usted tendrá a alguien que lo controle. Su socio también le sirve como un buen sistema de apoyo porque ellos también están apuntando a las metas de salud y condición física similares.

### 2. SUPERE LAS MESETAS

Meseta es cuando usted llega a un punto donde hay poco o nada de cambios después de un período de progreso. La meseta en la pérdida de peso, sucede por varias razones, pero las más comunes son saltarse comidas, no hacer ejercicio o realizar rutinas de ejercicio monótonas. El comer sano sin saltar comidas mantendrá a su metabolismo trabajando al máximo. Otra forma estupenda de evitar mesetas es cambiando su rutina de ejercicios. El cambiar ocasionalmente, mantendrá a su cuerpo adivinando que será lo próximo y en modo de quema de grasa.

### 3. MANTÉNGASE HIDRATADO

Casi el 60% de nuestro peso corporal está conformado por agua, siendo éste el nutriente más vital. El agua también contribuye a la sensación de saciedad ayudándolo a sentirse satisfecho. Estudios científicos han demostrado que las personas consumen menos calorías en las comidas cuando lo que eligen comer tiene un mayor contenido de líquido.

El Consejo Nacional de Investigación recomienda aproximadamente 8-10 tazas (*approx. 2 to 2.4 Litros*) por día para las mujeres y de 10-12 tazas (*approx. 2.4 to 3 Litros*) para los hombres. ¡Mantenga su cuerpo hidratado y sienta los resultados!

### 4. VIGILA TU PROGRESO

Mantenga un Diario de Alimentos (vea la página siguiente por ejemplo).

Se recomienda que consulte a un médico antes de comenzar cualquier dieta o programa de ejercicios.

# RASTREADOR SEMANAL

LUNES

MARTES

MAÑANA

Comida:  
Bocadillo:  
Suplemento:  
Bebida:

Comida:  
Bocadillo:  
Suplemento:  
Bebida:

TARDE

Comida:  
Bocadillo:  
Suplemento:  
Bebida:

Comida:  
Bocadillo:  
Suplemento:  
Bebida:

NOCHE

Comida:  
Bocadillo:  
Suplemento:  
Bebida:

Comida:  
Bocadillo:  
Suplemento:  
Bebida:

Ejercicio:

Ejercicio:

MIS METAS PARA LA SEMANA SON:

MEDICIONES SEMANALES:

Peso Actual: \_\_\_\_\_

Bicep: \_\_\_\_\_ Pecho: \_\_\_\_\_

Cintura: \_\_\_\_\_ Muslo: \_\_\_\_\_

Caderas: \_\_\_\_\_ I.M.C. \_\_\_\_\_

Colesterol: \_\_\_\_\_

Presión Arterial: \_\_\_\_\_

Talla de Camisa: \_\_\_\_\_ Talla de Pantalón: \_\_\_\_\_

VIERNES

MAÑANA

Comida:  
Bocadillo:  
Suplemento:  
Bebida:

TARDE

Comida:  
Bocadillo:  
Suplemento:  
Bebida:

NOCHE

Comida:  
Bocadillo:  
Suplemento:  
Bebida:

Ejercicio:

## MIÉRCOLES

## JUEVES

Comida:  
Bocadillo:  
Suplemento:  
Bebida:

Ejercicio:

Ejercicio:

## SÁBADO

## DOMINGO

Comida:  
Bocadillo:  
Suplemento:  
Bebida:

Ejercicio:

Ejercicio:

# Limpia, Equilibra y Energiza de forma saludable

¡El programa de detoxificación de 3 días es la manera perfecta de ayudarlo a reiniciar su cuerpo!



Detoxificación  
de 3 días  
#3601

¡Todo lo que necesita para poner en marcha su programa de pérdida de peso está en esta caja!

1. Conjunto de suplementos detox de 3 días
2. Paquetes de NeoLifeShake
3. Paquetes de NeoLifeTea
4. Guía fácil de seguir

+ ¡No pasa hambre, todavía come comida de verdad!

Más información en [neolifedetox.com](http://neolifedetox.com)



Inicie sesión en su Oficina Virtual para realizar pedidos en línea.

\*Estas afirmaciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Fármacos (FDA). Estos productos no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

