

### 1. ¿Qué cambios físicos puedo experimentar durante el Sistema TruHealth de 30 días?

En algunos casos puedes sentir algunos cambios en tu cuerpo. Esto puede ser que tu cuerpo está empezando con el proceso de desintoxicación conforme te alejas de algunas sustancias, como la cafeína y el azúcar. Por ejemplo, el dejar de usar cafeína puede causar dolores de cabeza, así que asegúrate de tomar mucha agua. Estos efectos temporales deben reducirse en uno o dos días. Si persisten, te sugerimos que pares el programa y consultes a tu proveedor de atención de salud.

### 2. ¿Cuánto peso puedo perder siguiendo el sistema TruHealth?

Puedes esperar pérdida de grasa, pero la cantidad específica puede variar. El sistema ideal para el control de peso no es una solución rápida, sino un compromiso de largo plazo. Al seguir este programa, estarás trabajando para alcanzar un control de peso sostenible y de largo plazo.\*‡

### 3. En la Guía TruHealth, solo la fruta y los vegetales están listados como refrigerios para los días de nutrición. ¿Puedo substituir frutas y vegetales con carne magra?

Sí, puedes usar carne como un refrigerio cargado de proteína. Si está en la lista de alimentos aprobados, ¡puedes comerlo! Sin embargo, en los días de limpieza es importante que solo consumas frutas y vegetales.

### 4. Si no tengo hambre, ¿puedo saltarme una comida o una malteada?

Recomendamos que no te saltes ninguna comida ni malteada Nutricional TruHealth. Aun si no sientes hambre, tu cuerpo necesita la nutrición. Espera un poco para ver si te empiezas a sentir con hambre, pero siempre asegúrate de consumir tus malteadas nutricionales TruHealth y tus comidas durante los días de nutrición.

### 5. Si soy una persona activa y progresivamente he incrementado mis ejercicios durante este programa, ¿debo comer más si tengo hambre?

En ese caso, recomendamos agregar una medida del polvo OsoLean® a tu malteada TruHealth. Esto permitirá que incrementes tu ingesta calórica y de proteína de una forma segura. La proteína extra recargará a tu cuerpo con los nutrientes y con las calorías que necesita al hacer ejercicio.\*

### 6. ¿Es necesario el ejercicio? ¿Cuánto y qué tipo de ejercicio se recomienda?

Sí, el ejercicio siempre es un componente importante de un estilo de vida saludable. Durante este programa, el ejercicio te ayudará a mantener el músculo magro. Por lo menos, se recomienda que camines de 30 a 45 minutos, por lo menos cuatro días a la semana.

### 7. ¿Por qué es importante esta combinación de productos con el régimen?

Los productos Mannatech mostrados aquí, son la base para este programa. Están diseñados para suplementar tu régimen diario durante 30 días y están formulados para trabajar en conjunto para ayudarte a incrementar tu energía, limpiar tu cuerpo y respaldar el control de peso y la digestión saludable.\*‡

### 8. ¿Qué ocurre si soy alérgico a algunos alimentos en la lista?

Si sospechas que estás teniendo una reacción a algún alimento específico, por favor, evita consumirlo y consulta a tu proveedor de servicios de salud sobre cómo incorporar fuentes alternativas de alimentos.

### 9. ¿Qué tan a menudo puedo repetir el Sistema TruHealth?

Puedes continuar repitiendo el Sistema de pérdida de grasa TruHealth por tres meses consecutivos, hasta que alcances tu meta. Una vez que alcances tu meta, nosotros recomendamos que repitas el sistema por lo menos una vez cada trimestre.

†El Sistema TruHealth incluye seguir una dieta reducida en calorías y ejercicio.

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos. Este producto no tiene la intención de diagnosticar, curar, tratar o prevenir ninguna enfermedad.

**10. Si decido repetir el Sistema TruHealth por los siguientes tres meses, ¿puedo empezar cada mes con el método acelerado y seguir las especificaciones de los días de desintoxicación por los primeros tres días en lugar de solo para el día uno?**

¡Definitivamente! Puedes seguir el método acelerado cada mes consecutivo.

**11. ¿Puede usarse el Sistema TruHealth con otros productos Mannatech?**

¡Absolutamente! Nosotros motivamos la incorporación de otros productos Mannatech en tu régimen diario de suplementos. GI-ProBalance y Ambrotose son maravillosos productos para complementar el programa.

**12. ¿Está bien agregar frutas u otros ingredientes saludables a mi malteada nutricional TruHealth?**

¡Absolutamente! ¿A quién no le gustan las fresas? Solo ten en mente que algunas frutas tienen un índice glicémico alto, por lo tanto, es mejor optar por las frutas que tienen un índice glicémico bajo.

**13. ¿Cuál es la fuente de fructuosa en las malteadas TruHealth?**

La fructuosa en las malteadas TruHealth viene de la caña de azúcar o azúcar de betabel, y NO ES jarabe de maíz de alta fructuosa. Las malteadas TruHealth contienen cantidades modestas de fructuosa, aproximadamente 4.7 gramos por porción. Para referencia, una manzana mediana típica contiene aproximadamente 7 gramos de fructuosa. Por lo tanto, nuestras malteadas TruHealth contienen menos fructuosa que una manzana mediana.

**14. ¿Puedo usar jugos de fruta para hacer las malteadas?**

Puedes usar 100 % jugo; nada que venga de concentrados o con aditivos. Sugerimos que utilices jugos recién preparados.

**15. Como diabético, ¿me debo preocupar por el azúcar en la malteada TruHealth?**

Primero que nada, cualquier individuo con trastornos de salud, debe siempre de consultar con su proveedor de atención médica antes de iniciar cualquier cambio en su dieta. Sin embargo, si se usa como está indicado, es completamente seguro incorporar la malteada TruHealth a tu régimen de alimentos. Si deseas agregar fruta a tu malteada TruHealth, sé consiente de los tipos de fruta que usas, y asegúrate de estar en el rango bajo del índice glicémico.

**16. ¿Le puedo dar a mi hijo de 4 años una malteada TruHealth?**

La malteada TruHealth está diseñada para niños mayores de 9 años. Por favor, sigue las directrices recomendadas en la etiqueta.

**17. ¿Qué tan a menudo debo tomar las cápsulas TruShape?**

Muchos suplementos que pueden ayudarte con la digestión saludable de los carbohidratos requieren que tomes una cápsula (o cápsulas) antes de cada comida; el TruShape de Mannatech es una fórmula avanzada que atiende muchas áreas específicas para ayudarte con tus necesidades de control de peso, lo que incluye digestión saludable y utilización de carbohidratos, ¡pero solo se necesita una vez al día y todo viene en una sola cápsula! Recomendamos que tomes la cápsula TruShape en la mañana con una malteada TruHealth.\*‡

**18. ¿Puedo tomar más de una cápsula TruShape al día?**

Recomendamos que tomes el producto tal y como se indica en la etiqueta, es decir, una cápsula al día. Si tienes cualquier pregunta sobre el uso, más allá de las instrucciones indicadas en la etiqueta, debes hablar con un profesional de salud calificado.

**19. ¿Es el TruHealth Cleanse seguro para uso diario, y por cuánto tiempo?**

El TruHealth Cleanse es seguro para uso diario, especialmente durante la primera semana de tu régimen de desintoxicación, cuando se recomienda tomar cuatro veces al día. Sin embargo, después de los primeros siete días, se recomienda que reduzcas el consumo a una vez al día para mantener una estrategia balanceada y sostenible de purificación.

**20. ¿Puedo usar los productos TruHealth si no estoy a dieta?**

¡Absolutamente! El Sistema TruHealth fue diseñado para apoyar estilos de vida que ya son saludables.

‡El Sistema TruHealth incluye seguir una dieta reducida en calorías y ejercicio.

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos. Este producto no tiene la intención de diagnosticar, curar, tratar o prevenir ninguna enfermedad.

## 21. Estoy embarazada y/o lactando. ¿Es seguro hacer este programa?

Este programa no se recomienda para mujeres embarazadas o lactantes.

## 22. ¿Puede mi hijo/hija de 8 años participar en el programa TruHealth?

El Sistema TruHealth de 30 días para la Pérdida de Grasa no se recomienda para menores de 18 años.

## 23. ¿Por qué se incluyen almendras, y alérgenos, en la nueva fórmula vegana para la malteada?

Las almendras se incluyen en nuestra fórmula vegana para la malteada para mejorar la nutrición y la consistencia, para darle un agradable sabor al producto, gracias a la cremosa textura y el sutil sabor a nuez. Esta adición cubre varias preferencias nutricionales y ofrece una fuente de proteína alternativa. Priorizamos la seguridad de alérgenos a través de un control de calidad y etiquetado rigurosos. Además apoyamos el cultivo sustentable de almendras al surtirnos con fuentes que se alinean con prácticas amables con el planeta. Mientras que las alergias a las almendras deben considerarse, nuestra meta es ofrecer una malteada vegana, más diversa, sabrosa y nutritiva que muchos puedan disfrutar de forma segura.

‡El Sistema TruHealth incluye seguir una dieta reducida en calorías y ejercicio.

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos. Este producto no tiene la intención de diagnosticar, curar, tratar o prevenir ninguna enfermedad.

Para distribución solo en EE. UU.

© 2023 Mannatech, Incorporated. Todos los derechos reservados. Ambrotose, GI-ProBalance, OsoLean, TruHealth, TruSHAPE, Mannatech y Stylized M Design son marcas registradas de Mannatech, Incorporated.

