

SEMANA UNO

Medidor del Sistema de 30 días TruHealth

Hazte responsable de tu camino hacia un estilo de vida saludable con el fácil medidor del sistema TruHealth, que te ayudará a mantenerte en la dirección correcta.

DESINTOXICA*							
	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
MAÑANA	<input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse	<input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse	<input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse	<input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse	<input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse	<input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse	<input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse
MEDIA MAÑANA <input type="checkbox"/> 16 onzas de agua	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth <input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth <input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth <input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth <input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth <input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth <input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth <input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse
TARDE <input type="checkbox"/> 16 onzas de agua	<input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse	<input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse	<input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse	<input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse	<input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse	<input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse	<input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse
MEDIA TARDE <input type="checkbox"/> 16 onzas de agua	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth						
NOCHE <input type="checkbox"/> 16 onzas de agua	<input type="checkbox"/> Comida con bajo índice glicémico <input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse	<input type="checkbox"/> Comida con bajo índice glicémico <input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse	<input type="checkbox"/> Comida con bajo índice glicémico <input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse	<input type="checkbox"/> Comida con bajo índice glicémico <input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse	<input type="checkbox"/> Comida con bajo índice glicémico <input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse	<input type="checkbox"/> Comida con bajo índice glicémico <input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse	<input type="checkbox"/> Comida con bajo índice glicémico <input type="checkbox"/> 1 Bebida de la mezcla TruHealth Cleanse
¿Buscas inspiración para las comidas o refrigerios que complementen tu Malteada TruHealth? 	DISFRUTA DE TODOS LOS VEGETALES QUE DESEES DURANTE TODO EL PROGRAMA						
	SUPLEMENTOS PARA LOS DÍAS DE DESINTOXICACIÓN						
	<input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE	<input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE	<input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE	<input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE	<input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE	<input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE	<input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE
HORAS DE SUEÑO							
*Durante la primera semana, toma TruHealth Cleanse hasta cuatro veces al día con el estómago vacío para mejores resultados. Puede usarse a diario, una medida al día, después de la fase inicial de desintoxicación.							
EJERCICIO <input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...) <input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...) <input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...) <input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...) <input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...) <input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...)							

SEMANA DOS

Medidor del Sistema de 30 días TruHealth

Hazte responsable de tu camino hacia un estilo de vida saludable con el fácil medidor del sistema TruHealth, que te ayudará a mantenerte en la dirección correcta.

Después de la desintoxicación inicial durante la 1.a semana del Sistema TruHealth de 30 Días, entras a la fase de Nutrición del programa. Durante la Fase de Nutrición de TruHealth la meta es enfocarte en la planeación de alimentos saludables e incorporar la Malteada TruHealth a tu régimen diario. Durante esta fase puedes incorporar TruHealth Cleanse una vez al día.

		NUTRE						
		DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
MAÑANA								
MEDIA MAÑANA	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth							
	<input type="checkbox"/> 16 onzas de agua							
TARDE								
	<input type="checkbox"/> 16 onzas de agua							
MEDIA TARDE	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth							
	<input type="checkbox"/> 16 onzas de agua							
NOCHE	<input type="checkbox"/> Comida con bajo índice glicémico							
	<input type="checkbox"/> 16 onzas de agua							
DISFRUTA DE TODOS LOS VEGETALES QUE DESEES DURANTE TODO EL PROGRAMA								
SUPLEMENTOS PARA LOS DÍAS DE NUTRICIÓN								
	<input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE	<input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE	<input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE	<input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE	<input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE	<input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE	<input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE	<input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE
HORAS DE SUEÑO								
EJERCICIO								
	<input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...)	<input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...)	<input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...)	<input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...)	<input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...)	<input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...)	<input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...)	<input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...)

¿Buscas inspiración para las comidas o refrigerios que complementen tu Malteada TruHealth?



*Durante la primera semana, toma TruHealth Cleanse hasta cuatro veces al día con el estómago vacío para mejores resultados. Puede usarse a diario, una medida al día, después de la fase inicial de desintoxicación.

SEMANA TRES

Medidor del Sistema de 30 días TruHealth

Hazte responsable de tu camino hacia un estilo de vida saludable con el fácil medidor del sistema TruHealth, que te ayudará a mantenerte en la dirección correcta.

Después de la desintoxicación inicial durante la 1.a semana del Sistema TruHealth de 30 Días, entras a la fase de Nutrición del programa. Durante la Fase de Nutrición de TruHealth la meta es enfocarte en la planeación de alimentos saludables e incorporar la Malteada TruHealth a tu régimen diario. Durante esta fase puedes incorporar TruHealth Cleanse una vez al día.

		NUTRE						
		DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
MAÑANA								
	<input type="checkbox"/> 16 onzas de agua	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth
MEDIA MAÑANA								
	<input type="checkbox"/> 16 onzas de agua							
TARDE								
	<input type="checkbox"/> 16 onzas de agua							
MEDIA TARDE								
	<input type="checkbox"/> 16 onzas de agua	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth
NOCHE								
	<input type="checkbox"/> 16 onzas de agua	<input type="checkbox"/> Comida con bajo índice glicémico	<input type="checkbox"/> Comida con bajo índice glicémico	<input type="checkbox"/> Comida con bajo índice glicémico	<input type="checkbox"/> Comida con bajo índice glicémico	<input type="checkbox"/> Comida con bajo índice glicémico	<input type="checkbox"/> Comida con bajo índice glicémico	<input type="checkbox"/> Comida con bajo índice glicémico
<p>¿Buscas inspiración para las comidas o refrigerios que complementen tu Malteada TruHealth?</p> 		<p>DISFRUTA DE TODOS LOS VEGETALES QUE DESEES DURANTE TODO EL PROGRAMA</p> <p>SUPLEMENTOS PARA LOS DÍAS DE NUTRICIÓN</p> <p><input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE</p> <p><input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE</p> <p><input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE</p> <p><input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE</p> <p><input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE</p> <p><input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE</p> <p><input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE</p>						
		HORAS DE SUEÑO						
<p>*Durante la primera semana, toma TruHealth Cleanse hasta cuatro veces al día con el estómago vacío para mejores resultados. Puede usarse a diario, una medida al día, después de la fase inicial de desintoxicación.</p>		<p>EJERCICIO</p> <p><input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...)</p> <p><input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...)</p> <p><input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...)</p> <p><input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...)</p> <p><input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...)</p> <p><input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...)</p>						

SEMANA CUATRO

Medidor del Sistema de 30 días TruHealth

Hazte responsable de tu camino hacia un estilo de vida saludable con el fácil medidor del sistema TruHealth, que te ayudará a mantenerte en la dirección correcta.

Después de la desintoxicación inicial durante la 1.a semana del Sistema TruHealth de 30 Días, entras a la fase de Nutrición del programa. Durante la Fase de Nutrición de TruHealth la meta es enfocarte en la planeación de alimentos saludables e incorporar la Malteada TruHealth a tu régimen diario. Durante esta fase puedes incorporar TruHealth Cleanse una vez al día.

		NUTRE						
		DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
MAÑANA								
	MEDIA MAÑANA <input type="checkbox"/> 16 onzas de agua	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth						
TARDE								
	MEDIA TARDE <input type="checkbox"/> 16 onzas de agua	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth						
NOCHE		<input type="checkbox"/> Comida con bajo índice glicémico						
	<input type="checkbox"/> 16 onzas de agua							
¿Buscas inspiración para las comidas o refrigerios que complementen tu Malteada TruHealth? 		DISFRUTA DE TODOS LOS VEGETALES QUE DESEES DURANTE TODO EL PROGRAMA						
		SUPLEMENTOS PARA LOS DÍAS DE NUTRICIÓN						
		<input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE	<input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE	<input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE	<input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE	<input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE	<input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE	<input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE
		HORAS DE SUEÑO						
*Durante la primera semana, toma TruHealth Cleanse hasta cuatro veces al día con el estómago vacío para mejores resultados. Puede usarse a diario, una medida al día, después de la fase inicial de desintoxicación.		EJERCICIO						
		<input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...)	<input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...)	<input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...)	<input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...)	<input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...)	<input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...)	<input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...)

SEMANA CINCO

Medidor del Sistema de 30 días TruHealth

Hazte responsable de tu camino hacia un estilo de vida saludable con el fácil medidor del sistema TruHealth, que te ayudará a mantenerte en la dirección correcta.

Después de la desintoxicación inicial durante la 1.a semana del Sistema TruHealth de 30 Días, entras a la fase de Nutrición del programa. Durante la Fase de Nutrición de TruHealth la meta es enfocarte en la planeación de alimentos saludables e incorporar la Malteada TruHealth a tu régimen diario. Durante esta fase puedes incorporar TruHealth Cleanse una vez al día.

	NUTRE	
	DÍA 29	DÍA 30
MAÑANA		
MEDIA MAÑANA <input type="checkbox"/> 16 onzas de agua	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth
TARDE <input type="checkbox"/> 16 onzas de agua		
MEDIA TARDE <input type="checkbox"/> 16 onzas de agua	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth	<input type="checkbox"/> 1 Malteada TruHealth
NOCHE <input type="checkbox"/> 16 onzas de agua	<input type="checkbox"/> Comida con bajo índice glicémico	<input type="checkbox"/> Comida con bajo índice glicémico
¿Buscas inspiración para las comidas o refrigerios que complementen tu Malteada TruHealth?	DISFRUTA DE TODOS LOS VEGETALES QUE DESEES DURANTE TODO EL PROGRAMA	
	SUPLEMENTOS PARA LOS DÍAS DE NUTRICIÓN	
	<input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE	<input type="checkbox"/> 1 Cápsula para pérdida de grasa TruSHAPE
	HORAS DE SUEÑO	
EJERCICIO		
<input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...)	<input type="checkbox"/> 30 Minutos o más (caminata rápida, sentadillas, abdominales, etc...)	

CONTINÚA CON TU TRANSFORMACIÓN

Perder peso y mantener un estilo de vida de vida saludable no es algo que ocurre de la noche a la mañana. Con la ayuda de este sistema, tienes que llegar al punto en el que ser saludable sea tu nuevo estado normal y eso significa trabajo constante.

¡No te des por vencido si el progreso parece lento al principio! Este es un compromiso de largo plazo con la salud, no una solución rápida.

Si te dedicas al sistema, será más fácil. Conforme empieza a ser más fácil, verás y sentirás la diferencia, tanto física como mentalmente. Una vez que alcances tus metas originales, es importante seguir un programa de mantenimiento para la sustentabilidad de largo plazo.

Utiliza nuestras recomendaciones de mantenimiento de estilo de vida que se encuentran a continuación para ayudarte en la transición hacia el nuevo normal:

- Disfruta de 1 a 2 Malteadas TruHealth al día.
- Incluye refrigerios saludables en tu plan de alimentación y come cuantas frutas y vegetales desees.
- Usa de 1–2 porciones de TruHealth Cleanse por día. Incorpora los Días de Desintoxicación regularmente, o conforme los necesites. Un régimen regular de desintoxicación puede ayudarte a mantener tu salud en general.
- Toma mucha agua todos los días para mantener la hidratación.

Recuerda, crear un nuevo estilo de vida no será fácil, pero con este medidor y el apoyo de tus amigos y familia (y de nosotros), ¡puedes tomar control de tu vida!

*Durante la primera semana, toma TruHealth Cleanse hasta cuatro veces al día con el estómago vacío para mejores resultados. Puede usarse a diario, una medida al día, después de la fase inicial de desintoxicación.