



Sistema TruHealth

Guía Para Empezar

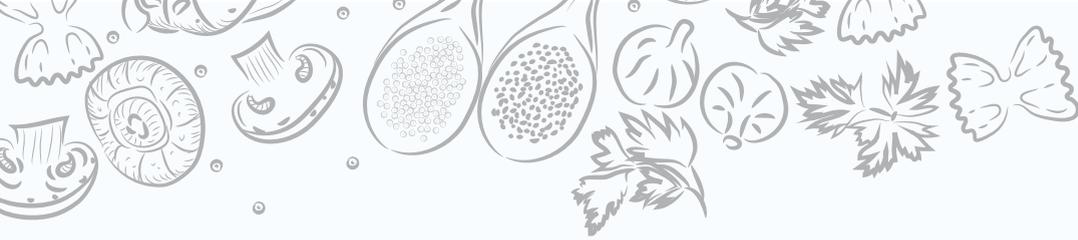


Escanea aquí para conocer a **Tru**, tu coach de AI.

Prueba hacer una pregunta, como:

“¿Qué puedo hacer hoy para empezar a tomar decisiones saludables con el Sistema TruHealth?”





ÍNDICE

| | |
|---|----|
| Cosas a recordar | 2 |
| Productos..... | 3 |
| Rutina de productos..... | 5 |
| Instrucciones generales..... | 6 |
| Directrices de porciones saludables de alimentos | 7 |
| Dando la bienvenida al disfrute con conciencia..... | 9 |
| Los beneficios holísticos del ejercicio | 11 |
| Antes y después..... | 12 |
| Celebrando el progreso con fotografías de antes y después | 13 |
| Consejos para un un estilo de vida saludable | 14 |
| Hacer cambios en la dieta | 15 |





Cosas a recordar



Enfócate en cómo te sientes: pon más atención en cómo se siente tu cuerpo y cómo te queda tu ropa, en lugar del depender en la báscula.



Da seguimiento a tu progreso: toma una foto de “antes” y usa la tabla de medidas para dar seguimiento a tu progreso.



Comparte tus metas: comparte tus metas con tu familia, amigos, y pareja — mejor aún, invítalos a que se unan a este trayecto de transformación.



Sigue el plan: apégate al plan de alimentos y a las directrices del programa, compra alimentos saludables y planea comidas deliciosas.



Recuerda tu Porqué: recuérdate a menudo por qué tomaste esta decisión. Este es tu trayecto, estas son tus reglas.



Desintoxica

El TruHealth Cleanse es una forma suave pero efectiva para restaurar tu cuerpo y acelerar tu trayecto de pérdida de peso.*

Por qué funciona: ayuda a eliminar toxinas, a reducir la sensación de inflamación, y respalda una digestión saludable.*

Cómo usarlo: durante la primera semana, toma TruHealth Cleanse hasta cuatro veces al día con el estómago vacío para obtener mejores resultados. Mezcla una medida con 8-12 onzas de agua. Puede usarse a diario, una medida al día, después de la fase inicial de desintoxicación.



Malteada

Nuestra Malteada TruHealth, no es solo una malteada ordinaria. Es una delicia cargada de nutrientes diseñada para ayudarte a que te sientas lleno y con energía, al mismo tiempo en que le da a tu cuerpo los nutrientes esenciales que necesita.*

Por qué funciona: la malteada está cargada con proteína de alta calidad y fibra que ayuda a controlar el hambre y a promover el crecimiento muscular.*

Cómo usarlo: disfruta de la malteada TruHealth dos veces al día, a media mañana y a media tarde. Mézclala con agua o con tu bebida favorita libre de lactosa, para disfrutar de una nutritiva delicia.



*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.





TruSHAPE

Nuestro quemador de grasa TruSHAPE es un suplemento formulado científicamente diseñado para respaldar al metabolismo y quemar grasa.*‡

Por qué funciona: contiene ingredientes naturales que pueden ayudar a impulsar tu energía y reducir la grasa corporal.*‡

Cómo usarlo: toma una cápsula al día en la mañana o en la tarde con alimentos o con una malteada.



Prueba nuestro Coach de AI

Tru, tu coach de AI, es un entrenador digital personalizado que ofrece directrices, motivación y respaldo a lo largo de tu trayecto de pérdida de peso.

Por qué funciona: tu entrenador de AI se adapta a tus necesidades y preferencias, ofreciendo consejos y motivación personalizados.

Cómo usarlo: involúcrate a diario con tu Coach de AI. Comparte tu progreso, haz preguntas y obtén consejos para el éxito.



Pregúntale a Tru, "¿Cómo uso el TruHealth Cleanse durante mis primeros 30 días en TruHealth?"



‡ Cuando se toma junto con una dieta reducida en calorías y ejercicio. Los resultados varían de persona a persona.

*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.

Rutina de productos



Todo el día (Solo la semana 1)

Cleanse

Refrescante y purificador, que debe tomarse cuatro veces al día.*



Mañana/ Tarde

TruSHAPE

Una cápsula al día en la mañana o en la tarde. Puede tomarse con los alimentos o con una malteada.



Media mañana/ Media tarde

Malteada vegana

Dos veces al día, completamente vegana, malteada con proteína completa que ofrece nuevo aminoácidos esenciales para el crecimiento y recuperación muscular.*

160 calorías, 4g fibra,
21g proteína por medida



*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.

Instrucciones Generales

Muy bien, ¡arranquemos tu camino al bienestar! Aquí hay algunas instrucciones simples para que empieces:

Refrigerios balanceados

Disfruta de tres comidas nutritivas y magras al día, además de dos deliciosas y decadentes Malteadas TruHealth de Vainilla. No dudes en mezclar otros productos Mannatech (de acuerdo con el uso indicado en la etiqueta) o tus frutas favoritas para obtener un impulso nutricional extra.

Amor a las planta

Disfruta de una arcaíris de frutas y vegetales, solo recuerda la regla de oro: ¡doble porción de vegetales por cada porción de frutas! De esta forma, absorberás un montón de nutrientes y mantendrás el azúcar bajo control.

El agua es tu amiga

Haz que el agua sea tu bebida de preferencia durante todo el día. Es como un tratamiento de spa para tu interior, ayudando a la digestión, dándole vida a tu piel y controlando el hambre.

El poder de la proteína

Agrega proteína magra, como pollo, pescado, tofu o leguminosas, a tus alimentos. Son como los bloques de construcción de tu cuerpo, te mantienen lleno y satisfecho.

La bondad de los granos integrales

Elige granos integrales como arroz integral, quinoa, o pan de grano entero, en lugar de granos refinados. Están cargados de fibra y mantendrán a tu barriga feliz por más tiempo.

Comer con conciencia

Escucha a las señales de tu cuerpo para saber si tienes hambre o estás lleno. Tomar el tiempo para saborear la comida puede hacer que tus alimentos sean más disfrutables y evitará que comas de más.

Pregúntale a Tru, "¿Me puedes recomendar una lista de alimentos para mis compras?".



Directrices de porciones saludables de alimentos

Crear un plato balanceado es la clave. Trata de incluir un equilibrio macronutriente de proteína, grasas esenciales y carbohidratos complejos en tus alimentos:

Usar las manos para estimar los tamaños estimados de porciones, es un método práctico para aquellos que no requieren medidas precisas de sus alimentos o macronutrientes, ya que es algo que llevas contigo y escalable dependiendo del tamaño de la mano del individuo. Esta estrategia simplifica el dar seguimiento a las elecciones de comida y a la ingesta de nutrientes, eliminando la necesidad engorrosa de pesar y medir.

¡Esta es tu jornada — come bien, disfruta del proceso, y amate en cada paso del camino!

Pregúntale a Tru, “¿Cuántas onzas es una porción saludable de pollo?”



| ALIMENTOS CATEGORÍA | PORCIONES DE MANO | MACRONUTRIENTE | MEDIDAS EQUIVALENTES CONVENCIONALES |
|---------------------|-------------------|----------------|--|
| Proteínas | 1 palma | ~20-30 g | ~3-4 oz (85-115 g) carne cocinada / tofu, 2 huevos enteros, 1 taza de yogur griego |
| Vegetales | 1 puño | N/A | ~1 taza de vegetales sin almidón |
| Carbohidratos | 1 puñado | ~20-30 g | ~1/2-2/3 cup (100-130 g) granos cocinados / leguminosas, 1 fruta mediana / tubérculo |
| Grasas | 1 pulgar | ~7-12 g | ~1 cucharada (14 g) de aceites, nueces, crema de nueces, queso, etc |



Dando la bienvenida al disfrute con conciencia

Los alimentos para descanso o disfrute, cuando se integran de manera consciente en tu plan de nutrición, puede mejorar tu trayecto de salud y bienestar, haciendo que sea más gratificante y duradero. Estos alimentos o refrigerios son una pausa deliciosa de tu plan regular de nutrición, lo que te da la oportunidad de disfrutar los alimentos que adoras sin culpa. El concepto no es devorarlos excesivamente, sino ocasionalmente disfrutarlos de una manera consciente. Sugerimos que te enfoques en una comida de descanso o disfrute a la semana. Para satisfacer tus antojos y para mantenerte en curso.

Pregúntale a Tru, "¿Me puedes dar ideas para las comidas de descanso o disfrute?".



Disfruta de estas saludables, y deliciosas, comidas:

Pasta cargada de vegetales

Pasta de lenteja o garbanzo con salsa de tomate hecha en casa y cargada de calabacitas, champiñones, pimientos y cebollas. Espolvorea un poco de queso parmesano o de levadura nutricional para un poco más de sabor.



Camote relleno

Un camote horneado cargado de frijoles negros, tomates picados, maíz, y aguacate, rociado con salsa picante o una cucharada de yogur griego.



Dedos de pollo hechos en casa

Dedos de pechuga de pollo horneados, espolvoreados con queso parmesano, servidos con cajos de camote fritos o vegetales al horno.



Helado

Recompensa tus dulces antojos con una bola de tu helado favorito.



Los beneficios holísticos del ejercicio

El ejercicio hace más que tonificar los músculos y quemar calorías; también tiene un rol sumamente importante en el bienestar mental. La actividad física regular puede mejorar tu estado de ánimo, reducir el estrés, mejorar la calidad del sueño y mejorar la función cognitiva. Ya sea una caminata rápida, yoga o entrenamiento con pesas, encuentra una actividad que te guste y hazla parte de tu rutina. Celebra cada paso y cada gota de sudor como un testamento a tu compromiso de amor por ti y cuidado personal.

Incorpora estos ejercicios en tu rutina para un ejercicio balanceado de bajo impacto:

Caminatas: un simple y efectivo ejercicio que puede hacerse en cualquier momento, y en cualquier lugar. Empieza con recorridos breves y gradualmente extiende la duración y la intensidad.

Entrenamiento con pesas: es esencial para preservar la masa muscular y la densidad ósea conforme envejecemos. Esto puede hacerse usando mancuernas, bandas de resistencia o ejercicios que utilizan el peso del cuerpo, como lagartijas y sentadillas.

Ciclismo: ya sea al aire libre o en interiores, el ciclismo es un ejercicio de bajo impacto que mejora la salud cardiovascular y fortalece las piernas.

Yoga: esta suave forma de ejercicio mejora la flexibilidad, fortaleza y equilibrio. Con varias formas de yoga disponibles, encuentra la que se alinee con tu nivel y preferencia de acondicionamiento físico.

Natación: es un ejercicio para todo el cuerpo que es amable con las articulaciones, la natación también mejora la salud cardiovascular y la capacidad pulmonar.

Pregúntale a Tru, "¿Me puedes dar ideas para el ejercicio de hoy?".





ANTES Y DESPUÉS



Celebrando el progreso con fotografías de antes y después

Las fotografías de antes y después no son solo para dar un seguimiento visual a los cambios físicos; son para celebrar tu trayecto. Sirven como recordatorios de tu resiliencia, determinación y progreso. Recuerda, este trayecto no solo se trata de alcanzar un “look” determinado o un número en la báscula. Se trata de darle un abrazo a tu salud, amarte a ti mismo y reconocer cada paso adelante, no importa qué tan pequeño sea, es una victoria que vale la pena celebrar.

1 Fondo e iluminación consistentes: para dar seguimiento a tu progreso, toma fotos de antes y después en el mismo lugar y la misma iluminación. Esto destaca mejor las diferencias en tu composición corporal.

2 Ropa uniforme: usa la misma ropa en tus fotos para consistencia. Prueba ropa ajustada a tu cuerpo, como ropa de ejercicio.

3 Múltiples ángulos: capture su transformación desde todos los ángulos: frontal, lateral y posterior. Esto proporciona una vista completa de su progreso.

4 Intervalos regulares: toma fotos en intervalos regulares, como una vez al mes, para dar un seguimiento gradual a los cambios con el tiempo.

5 Celebra tu progreso: no importa que tan pequeño sea, enorgullécete de tu progreso. Las fotos de antes y después sirven como herramientas motivacionales poderosas, recordándote de tu trayecto.



Consejos para un un estilo de vida saludable



Comer de forma consciente

Pon atención a las señales de tu cuerpo y come solo cuando verdaderamente tengas hambre. Evita comer por aburrimiento, estrés o por temas emocionales. Esto ayuda a cultivar relaciones saludables con la comida y con tu cuerpo.



Alimentos de disfrute consciente

Permítete de 1 a 2 alimentos de descanso o disfrute a la semana, pero asegúrate que sea tu última comida del día.



Come alimentos de disfrute en moderación

No te prives completamente. Disfruta de una galleta caliente de chispas de chocolate u otra golosina favorita, practicando el arte de comer de forma consciente.



Ejercicios después de los carbohidratos

Salva los alimentos altos en carbohidratos para después del ejercicio o después de actividad intensa. Esto te ayuda a reponer tus reservas de energía y respalda la recuperación.

Hacer cambios en la dieta

Alterar tus hábitos de comer y beber tiene un rol muy importante para alcanzar un déficit de calorías. Es esencial llenar tu plato con alimentos densos en nutrientes y bajos en calorías. Para beneficios óptimos de salud, escoge carnes y productos lácteos de fuentes alimentadas con pasto. Opta por frutas y vegetales orgánicos, y selecciona comida del mar capturada en su hábitat natural. Las Directrices Dietéticas para Estadounidenses 2020-2025 sugieren que un patrón saludable de alimentación debe incluir:

Vegetales

Una variedad de tipos, incluyendo verde oscuro, rojos, naranjas, con almidón y otros.



Granos

Cuida que por lo menos la mitad de tus granos sean granos integrales.



Frutas

Prioriza las frutas sobre los jugos.



Proteínas

Opta por carnes magras, aves, huevos, productos de nuez y comida del mar



Lácteos

Elige productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, como leche, yogur y queso.



Aceites saludables

Incorpora aceites como el de oliva o aguacate en tus alimentos.



Pregunta a Tru, "¿Puedes ayudarme a saber cuál es mi ingesta calórica ideal para una pérdida de peso saludable?".





Entendiendo el déficit de calorías

El déficit de calorías es un estado en el que quemas más calorías que las que consumes en un día. Tu cuerpo requiere cierto número de calorías para realizar sus funciones, desde respirar hasta caminar. El número de calorías que necesitas varía en factores como el sexo, la edad, el nivel de actividad, la estatura, peso y composición corporal.



Alcanzar un déficit de calorías

Para empezar a crear un déficit de calorías, primero debes determinar tus necesidades diarias y semanales de calorías. Para bajar una libra de peso de grasa corporal, necesitas crear un déficit de alrededor de 3,500 calorías, lo que equivale a un déficit de 500 calorías al día. Para dos libras, se necesita un déficit de calorías en una semana.^{††} Sin embargo, es importante no buscar un déficit de calorías que exceda las 7,000 calorías a la semana para garantizar una pérdida de peso segura y sostenible.^{††}

Al remplazar el té dulce o los refrescos con agua, puedes ahorrar aproximadamente de 800 a 1,200 calorías a la semana, dependiendo del tamaño y del contenido de calorías en la bebida.

Recuerda, alcanzar un déficit de calorías se logra haciendo cambios conscientes y sustentables, no de recordar drásticamente tu ingesta calórica. Ahora, ¡disfruta de tu camino hacia un tú más saludable!



*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.

Los resultados pueden variar dependiendo de las circunstancias individuales y otros factores.

Por favor, consulta con un profesional de atención de salud antes de iniciar cualquier programa de pérdida de peso. Usa como se indica y en conjunto con una dieta saludable y un programa de ejercicios. No se recomienda para mujeres embarazadas o lactando, niños menores de 18 años, o individuos con una condición médica. No excedas la dosis recomendada. Mantenlo lejos del alcance de los niños.

‡Cuando se usa junto con una dieta baja en calorías y ejercicio.

‡‡ Los resultados varían de persona a persona.



MANNATECH

Mannatech.com

©2023 Mannatech, Incorporated. Todos los derechos reservados.

Para distribución solo en EE. UU.

TruHealth y su Diseño, TruSHAPE, Mannatech y Stylized M Design son marcas registradas de Mannatech, Incorporated.

Número de producto: 1719201

23138.1223

