



nutrilite™



**Reinicio**

**30** 

**MANUAL PASO  
A PASO**

**Tu guía al destino  
de bienestar**



## Comienza Reinicio 30: 30 días dedicados a desarrollar hábitos saludables holísticos para tu mejor versión

¡Bienvenido al programa Reinicio 30! Este enfoque holístico hacia un estilo de vida más saludable está diseñado para crear hábitos que te lleven a mejorar el bienestar, la salud y la felicidad. Se abordan la nutrición, la actividad física, la mentalidad y la hidratación, así que tómate este tiempo para reiniciar y hacer cambios positivos en tu estilo de vida. Si comienzas y terminas con una autoevaluación, puedes medir el **cambio que 30 días pueden provocar en tu bienestar**.

Consejos y metas seleccionados que abordan cuatro pilares de bienestar: hidratación, mentalidad positiva, actividad física y nutrición, y productos y suplementos cuidadosamente seleccionados que te ayudarán a tener éxito en tu viaje para reiniciar y **renovar la mente y el cuerpo** por dentro y por fuera.

### EL PROGRAMA ESTÁ DISEÑADO PARA AYUDARTE A:



+ APOYAR UN ESTADO  
DE ÁNIMO POSITIVO



+ MEJORAR TU  
APARIENCIA



+ MANTENERTE EN  
FORMA Y ACTIVO



+ MEJORAR LA  
CALIDAD DEL SUEÑO



+ APOYAR LA FUNCIÓN  
DE LOS SISTEMAS  
IMPORTANTES DEL  
CUERPO



+ APOYAR EL  
FUNCIONAMIENTO  
NORMAL DE TU  
SISTEMA DIGESTIVO



+ APOYAR  
TU SISTEMA  
INMUNOLÓGICO



+ CREAR HÁBITOS  
DE ESTILO DE VIDA  
SALUDABLE



# Antes de empezar: AUTOEVALUACIÓN

**Para saber a dónde vas y cómo llegar, primero debes comprender dónde estás.**

**Haz esta prueba rápida para comprender mejor tus hábitos actuales.**

- + Reflexiona sobre cómo te sientes acerca de cada uno de los diferentes aspectos del bienestar.
- + Califica cada aspecto en una escala del 1 al 10, en la que 1 significa «realmente me cuesta» y 10 significa «me siento genial» o «no tengo ningún problema».
- + Dale un valor llenando el círculo pequeño con un número del 1 al 10. (En las descripciones que aparecen a continuación puedes encontrar calificaciones de ejemplo).
- + Luego, traza una línea para unir las marcas y ver en qué áreas del bienestar debes enfocarte.

## Manejo del estrés

¿Estás satisfecho/a con tus hábitos actuales cuando te enfrentas al estrés ocasional (p. ej., calificación 8) o necesitas enfocarte en obtener herramientas para responder al estrés (p. ej., calificación 2)?

## Calidad del sueño

¿Crees que duermes lo suficiente regularmente (p. ej., calificación 8)? ¿O te interesa conocer hábitos y herramientas para un sueño y descanso de calidad (p. ej., calificación 2)?

## Digestión

¿Tus movimientos intestinales son regulares y cómodos (p. ej., calificación 9) o buscas formas de apoyar la salud digestiva y la regularidad (p. ej., calificación 2)?

## Inmunidad

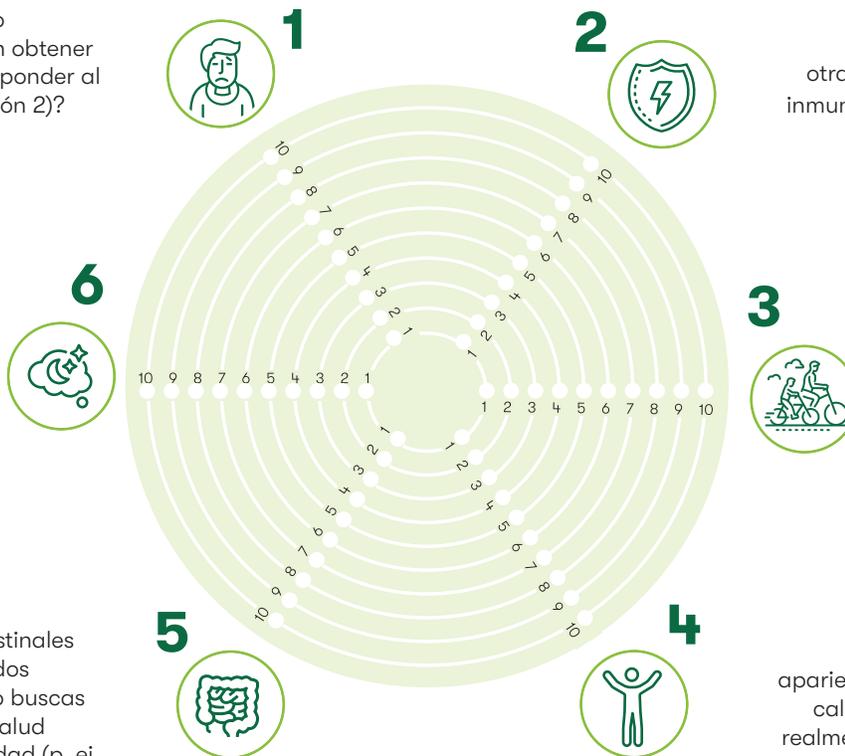
¿Estás satisfecho/a con la forma en que apoyas un sistema inmunológico saludable (p. ej., calificación 9)? ¿O podrías beneficiarte si aprendes sobre otras maneras de apoyar tu salud inmunológica (p. ej., calificación 2)?

## Actividad física

¿Te encanta hacer ejercicio con regularidad y nunca faltas (p. ej., calificación 10) o el ejercicio es algo que intentas evitar (p. ej., calificación 2)?

## Aspecto general

¿Estás satisfecho/a con la apariencia de tu piel y cuerpo (p. ej., calificación 8)? ¿O hay áreas que realmente te gustaría mejorar (p. ej., calificación 2)?



**Si tienes muchos círculos llenos cerca del centro de la rueda, significa que podrías beneficiarte de algunos cambios en tu estilo de vida.**

# Introducción al programa Reinicio 30

Para funcionar de la mejor manera, el cuerpo necesita eliminar los desechos que produce. Este proceso de limpieza natural lo llevan a cabo un grupo de órganos que trabajan juntos a toda hora.



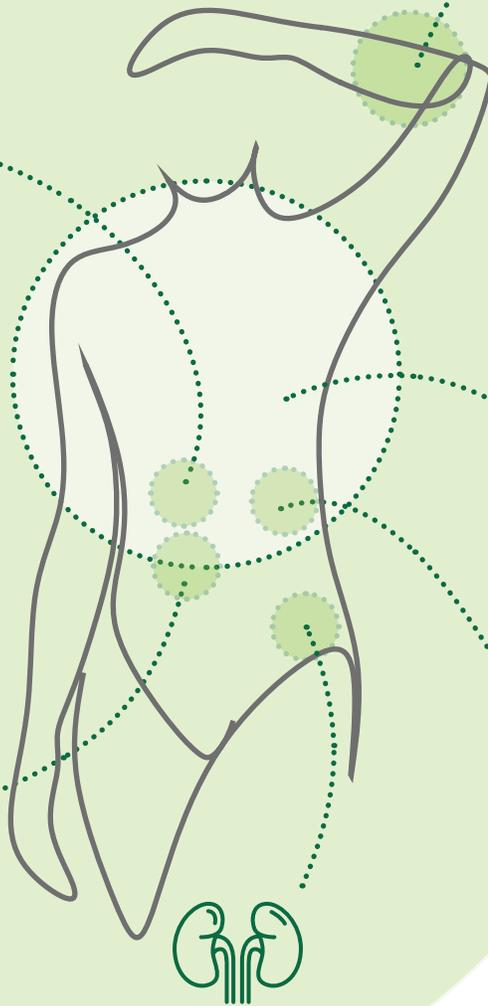
## HÍGADO

El hígado es el sistema de desintoxicación natural del cuerpo y **su función es filtrar y limpiar** la sangre. Podemos apoyar un hígado saludable mediante la reducción de alimentos grasos y fritos, además del alcohol y los alimentos con alto contenido de azúcar. También podemos apoyar el hígado si consumimos alimentos y suplementos que apoyen su funcionamiento normal.



## COLON

Actuando como recipiente, el colon es donde **se absorben los nutrientes** de los alimentos y **se eliminan los desechos sólidos**. Debemos prestar atención a nuestra ingesta de fibra para garantizar un volumen fecal adecuado y apoyar el funcionamiento normal del colon y el tránsito intestinal.



## PIEL

La piel es **el órgano más grande** del cuerpo. Al igual que todos nuestros otros órganos, necesita suficiente agua para funcionar a su máximo nivel. Podemos cuidarla manteniéndonos hidratados y dándole los nutrientes que necesita. Una alimentación saludable llena de omegas, vitaminas y antioxidantes puede hacer una gran diferencia en lo que ves cuando te miras en el espejo cada mañana.



## SISTEMA LINFÁTICO

El sistema linfático **elimina los cuerpos extraños** transportándolos al sistema circulatorio. Para apoyar el funcionamiento adecuado del sistema linfático, consume alimentos ricos en vitamina C, como naranjas y toronjas.



## INTESTINO

Escucha a tu intestino, porque **este órgano digiere y absorbe nutrientes**. Además, apoya el sistema inmunológico, por lo que afecta el peso corporal, la energía y el apetito. Es el hogar de billones de microorganismos que desempeñan funciones importantes e incluso pueden influir en la forma en que respondemos ante el estrés. Apoya a tu intestino con una dieta saludable, llena de frutas y verduras frescas, prebióticos y probióticos.

## RIÑONES

Los riñones actúan como un filtro de agua, **ya que filtran sustancias no deseadas** y desechos de la sangre para quitarlos del cuerpo. Beber cantidades adecuadas de agua a diario ayuda a mantener una función renal saludable.

El programa Reinicio 30 adopta un **enfoque integral** para hacer cambios hacia un estilo de vida mejor y más saludable. Establece tus intenciones y crea una rutina sólida con **experiencia profesional, apoyo y suplementos.**

**Crear hábitos positivos** te ayuda a **vivir una vida más feliz y saludable.**



## Pilares del bienestar



### Nutrición

Obtener las cantidades correctas de macronutrientes, vitaminas, minerales y fitonutrientes como parte de una dieta equilibrada y variada con el fin de apoyar tu metabolismo y las funciones clave del cuerpo, como el sistema nervioso y las que participan en el proceso de limpieza natural del cuerpo, es fundamental para tu bienestar general.



### Actividad física

Crear hábitos saludables en torno a mantenerse activo es una excelente manera de comenzar a mejorar el bienestar general.



### Mentalidad positiva

Una mentalidad positiva y la relajación también pueden apoyar tu capacidad de quedarte dormido. El sueño adecuado puede tener un amplio impacto en tu estado de ánimo, enfoque y sistema inmunológico.



### Hidratación

El agua contribuye al mantenimiento de las funciones físicas y cognitivas normales.



**Mantente en contacto con tu empresario independiente de Amway™ para que te ayude a mantenerte motivado.**

# Nutrición

## Los productos Nutrilite™ en tu programa Reinicio 30

Durante los próximos 30 días, prueba cambios sencillos en tu dieta diaria. En lugar de buscar comida rápida o un snack procesado, come frutas enteras y verduras de todos los colores del arcoíris. Cuando ya no puedas obtener suficientes nutrientes de las proteínas, las frutas, las verduras y los pescados grasos, llena las brechas nutricionales con estos productos Nutrilite™:



### Nutrilite™ Apoyo al hígado

**Apoya el sistema de desintoxicación natural del cuerpo.†**

El hígado es el sistema de «desintoxicación» natural de tu cuerpo, por lo que darle el apoyo natural que necesita es esencial para apoyar su funcionamiento normal.† Con ingredientes botánicos de plantas cultivadas en nuestras granjas y en granjas asociadas, cada tableta conveniente de Apoyo al hígado Nutrilite™ brinda nutrientes de cúrcuma, raíz de diente de león y cardo mariano que trabajan juntos para apoyar el funcionamiento normal del hígado.†

A8084



### Nutrilite™ Organics Proteína vegetal en polvo

**Proteína de tres fuentes vegetales, ¡sin adicionales no deseados!**

Las proteínas son esenciales para todos, independientemente de la edad o el estilo de vida. Son la estructura de apoyo del cuerpo y proporcionan un marco para los huesos y músculos. Esta bondad orgánica contiene 21 gramos de potente proteína vegetal de arroz integral saludable, guisantes y chíca cultivados en nuestras propias granjas orgánicas y en granjas asociadas.

125925/125923/125921



### Nutrilite™ Probiótico Balance Within™

**¡Apoyo de probióticos para tu sistema inmunológico!†**

Apoya tus defensas naturales y apoya un equilibrio saludable de las bacterias intestinales.† Hecho con una mezcla única de 6,300 millones de UFC de cepas de probióticos probados clínicamente para apoyar tu sistema inmunológico y digestión saludable.†

120571



### Nutrilite™ Fibra en polvo

**Una forma conveniente de obtener más fibra.**

Un flujo constante de fibra en tu alimentación ayuda a apoyar la salud y equilibrio del microbioma. Aunque deberíamos comer de 20 a 35 gramos de fibra al día, la mayoría de los estadounidenses solo consume entre 10 y 15 gramos. La fibra en polvo Nutrilite™ proporciona 4 gramos de fibras prebióticas solubles que trabajan junto con otras fibras prebióticas que se encuentran naturalmente en los alimentos que comemos, para nutrir a las bacterias buenas del intestino.†

102736

# Apoyo nutricional adicional para tu programa

A medida que practiques buenos hábitos alimenticios y aproveches los productos cuidadosamente seleccionados de Reinicio 30, considera apoyo adicional para tus brechas nutricionales:



## CONCENTRADO DE FRUTAS Y VERDURAS NUTRILITE™

Obtener los nutrientes que se encuentran en las frutas y verduras nunca había sido tan fácil –ni tan beneficioso para tu corazón, ojos, colon y más– que con el Concentrado de frutas y verduras Nutrilite™.† Este poderoso suplemento basado en plantas contiene en cada tableta los fitonutrientes equivalentes a más de 5 porciones de frutas y verduras provenientes de plantas cultivadas en nuestras propias granjas Nutrilite y en granjas asociadas.

100648



## VITAMINA B DE ACCIÓN DOBLE NUTRILITE™

Proporciona vitaminas B esenciales para ayudar al cuerpo a obtener energía de los alimentos que comemos.†

110171



## OMEGA AVANZADO NUTRILITE™

Con más de 1000 mg de potentes omega DHA, EPA y ALA, Omega avanzado Nutrilite™ apoya la salud de tu cerebro, corazón, articulaciones, ojos y piel. Además, se probó clínicamente que brinda 3 veces más absorción\* de los omega 3 esenciales.†

126136



## DOUBLE X™ DE NUTRILITE™

Cada porción de la Multivitamina Double X™ de Nutrilite™ está llena de 12 vitaminas esenciales, 10 minerales esenciales y 22 nutrientes de frutas, verduras y hierbas coloridas. Apoya energía, corazón, cerebro, ojos, piel, huesos, salud inmunológica y salud celular con más de 40 nutrientes.†

A4300

†Esta afirmación no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

\*Comparado con aceite de pescado sin tecnología de absorción.



# Actividad física

**Cuando haces ejercicio, tu cuerpo produce endorfinas, que te ayudan a mejorar tu estado de ánimo. El ejercicio regular también ayuda a mejorar la postura, controlar el peso, aliviar el estrés e incluso mejorar el rendimiento mental.**

Si ya estás activo físicamente y disfrutas de hacer ejercicio, sigue así y asegúrate de hacerlo de forma regular.

## CÓMO EMPEZAR

**Si no estás acostumbrado a hacer ejercicio con regularidad, consulta a tu médico antes de comenzar cualquier régimen de ejercicio. Estas son algunas sugerencias que te ayudarán a comenzar:**

# 1

Comienza con ejercicios simples, como **caminar o andar en bicicleta.**



# 2

Caminar es eficaz, fácil y de bajo riesgo. No requiere equipo especial, solo zapatillas cómodas. Trata de dejar al menos **30 minutos al día** para caminar. Puedes comenzar con 10 minutos y establecer una meta de aumentar 5 minutos o más cada día.



# 3

**Utiliza cada oportunidad para estar más activo.** Usa las escaleras en vez del ascensor, camina 1 o 2 paradas de autobús o estaciona tu auto en un lugar desde el que puedas dar una buena caminata hasta tu destino.



Cuando estés listo para subir un nivel, puedes encontrar entrenamientos HIIT gratuitos y a pedido en [xsfitnessprogram.com](https://www.xsfitnessprogram.com) para clientes registrados y Empresarios independientes.



# Hidratación

**Durante el programa Reinicio 30, es importante consumir suficiente agua.**

**Se necesita agua para las funciones físicas normales. El agua compone más de la mitad del peso corporal y desempeña un papel importante en la función de limpieza natural del cuerpo.**

**MIRA EL VIDEO**  
Video de eSpring



## RECOMENDACIÓN GENERAL

+ Debemos consumir **al menos 2 litros de agua** (de todas las fuentes) por día<sup>1</sup>.

## CONSEJOS DE HIDRATACIÓN

+ **Lleva una botella de agua reutilizable** para fomentar el consumo frecuente de agua.

+ **Experimenta con infusiones saborizadas** (p. ej., limón, pepino, menta, jengibre) para agregar variedad a tu ingesta de agua.

+ **Come alimentos que tengan un alto contenido de agua** (p. ej., fruta fresca).

# LA CALIDAD DEL AGUA ES IMPORTANTE

**Asegúrate de que el agua que bebes esté limpia.**

**eSpring™ es la marca n.º 1 del mundo en ventas de sistemas de tratamiento de agua residencial<sup>2</sup>.**

- + **Elimina eficazmente** hasta el **99.99 %** de las bacterias y virus transmitidos por el agua que pueden encontrarse en el agua potable<sup>3</sup>.
- + **Filtra** partículas, incluso **microplásticos de hasta 0.2 micras<sup>3</sup>.**
- + **Conserva los minerales beneficiosos del agua**, como el calcio, el magnesio y el fluoruro.
- + **Reduce eficazmente más de 140 contaminantes**, incluso más de 140 que podrían afectar la salud y pueden encontrarse en el agua potable<sup>3</sup>.
- + Filtra el agua a través de un **bloque de carbón activado prensado hecho con cáscaras de coco**, que son **más porosas que el carbón o la madera**. Los materiales altamente porosos mejoran la calidad y el rendimiento de la filtración de agua.
- + **El sistema de tratamiento de agua eSpring está certificado como Reducción de partículas Clase I por NSF International**, que es para la reducción de partículas de hasta 0.5 micras. Además, Amway tiene una declaración verificada por terceros para partículas incluso más pequeñas de hasta 0.2 micras. Por lo tanto, si la partícula es mayor que 0.2 micras, la unidad eSpring la filtrará.

**Explora el sistema de tratamiento de agua eSpring™**

<sup>1</sup> Según la recomendación de la OMS.

<sup>2</sup> Basado en un estudio de ventas mundiales para el año 2020 de Verify Markets.

<sup>3</sup> El sistema de tratamiento de agua eSpring está diseñado para usarse solo con agua considerada como segura por las autoridades de salud pública. El sistema de tratamiento de agua eSpring no previene ni mitiga enfermedades. No se ha probado ante la reducción de coronavirus (es decir, MERS, SARS o COVID-19).

# Mentalidad positiva



**La conciencia plena y dormir bien pueden tener un efecto en tu mentalidad, que es un factor clave para el bienestar y el éxito.**

- + Crea un **horario específico para despertar y dormir** a fin de regular tu reloj corporal.
- + **Relájate antes de dormir** (p. ej., toma un baño, lee, evita las redes sociales).
- + Si te encantan las gomitas, puedes probar **Sweet Dreams**, que están hechas con melatonina y pasionaria. Si prefieres las tabletas, considera Salud del sueño Nutrilite™, que contiene la hierba valeriana, la cual puede apoyar una calidad saludable del sueño.†



- + **Sigue los pasos a continuación para experimentar una relajación muscular progresiva:**

- 1. Sé consciente de un músculo específico** del cuerpo.
- 2. Comienza a apretar ese músculo** durante unos segundos y suéltalo.
- 3. Observa las sensaciones**, imagina cómo la tensión disminuye con cada respiración. Suelta y repite el ejercicio con diferentes áreas del cuerpo.



## SUEÑO SUFICIENTE



## RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

# CONCIENCIA PLENA



## RECONOCIMIENTO PERSONAL



## RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

- + **No seas duro contigo mismo.** ¿Olvidaste seguir el programa hoy? **No te preocupes.** Mañana es un nuevo día y una **nueva oportunidad para volver a encaminarte.**
- + **Felicítate** por tus logros diarios y agradécete por los beneficios que estás empezando a disfrutar.
- + **Date una recompensa por lograr metas intermedias.**

- + **Sigue los pasos que se indican a continuación para experimentarlo:**

  - 1. Usa ropa cómoda** y ponte en una **posición relajada.**
  - 2. Inhala para llenar tu abdomen con aire**, sostén durante unos segundos (3-5), **exhala desde** los pulmones y, luego, desde el abdomen.
  - 3. Para ayudarte, pon una mano en tu abdomen** y la otra **en tu pecho**, así podrás **sentir cómo** el abdomen y los pulmones **se llenan de aire.**

†Esta afirmación no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.



# SEGUIMIENTO DE HÁBITOS POR 30 DÍAS

	AGUA	DIETA EQUILIBRADA Y VARIADA	30 MINUTOS DE CAMINATA O EJERCICIO	EJERCICIOS DE ACTITUD MENTAL (P. EJ., RESPIRACIÓN O MEDITACIÓN)					TU ESTADO DE ÁNIMO
Día 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## SEGUIMIENTO DE PROGRESO SEMANAL

SEMANTAL PERSONAL	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
METAS PERSONALES				
EFFECTOS ESPERADOS				
PROGRESO OBSERVADO				

# Ve la diferencia

Una vez que hayas completado el programa, **vuelve a realizar la prueba de bienestar** y celebra el progreso que lograste.

(En los descriptores que aparecen a continuación puedes encontrar calificaciones de ejemplo).

## Manejo del estrés

¿Estás satisfecho/a con tus hábitos actuales cuando te enfrentas al estrés ocasional (p. ej., calificación 8) o necesitas enfocarte en obtener herramientas para responder ante el estrés (p. ej., calificación 2)?



1

2



## Inmunidad

¿Estás satisfecho/a con la forma en que apoyas un sistema inmunológico saludable (p. ej., calificación 9)? ¿O podrías beneficiarte si aprendes sobre otras maneras de apoyar tu salud inmunológica (p. ej., calificación 2)?



## Calidad del sueño

¿Crees que regularmente duermes lo suficiente (p. ej., calificación 8)? ¿O te interesa conocer hábitos y herramientas para conciliar el sueño y mantener su buena calidad (p. ej., calificación 2)?

6

3



## Actividad física

¿Te encanta hacer ejercicio con regularidad y nunca te saltas un entrenamiento (p. ej., calificación 10) o el ejercicio es una tarea que intentas evitar (p. ej., calificación 2)?

## Digestión

¿Tus movimientos intestinales son regulares y cómodos (p. ej., calificación 9) o buscas formas de apoyar la salud digestiva y la regularidad (p. ej., calificación 2)?



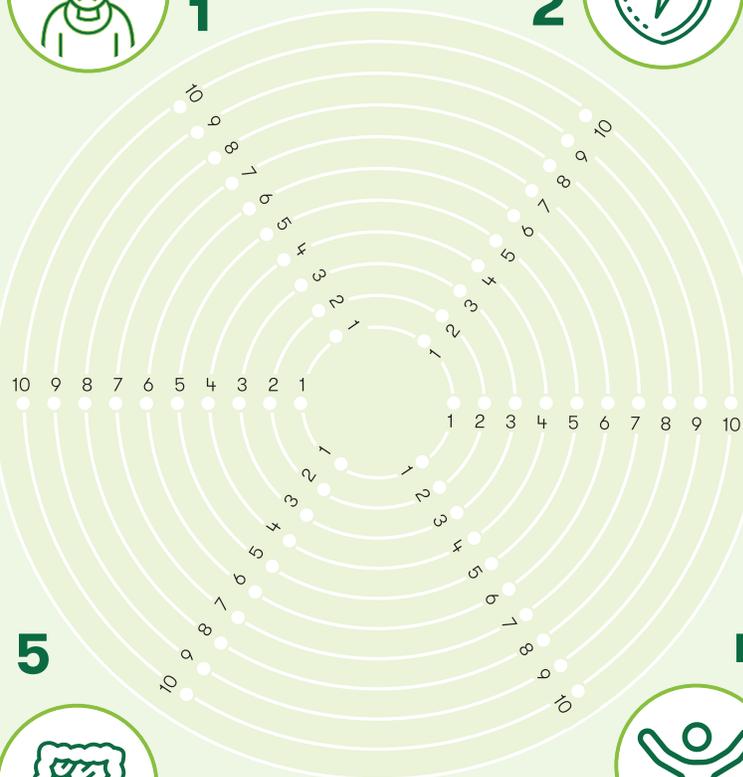
5



4

## Aspecto general

¿Estás satisfecho/a con la apariencia de tu piel y cuerpo (p. ej., calificación 8)? ¿O hay áreas que realmente te gustaría mejorar (p. ej., calificación 2)?



**Continúa en tu camino hacia una vida más saludable y feliz, y disfruta del apoyo de los productos Nutrilite™ en cada paso del camino.**

# ¡Felicitaciones!

Llegaste al final de tu plan Reinicio 30 y al comienzo de un nuevo capítulo.

## Tienes varias opciones:

1

**Continuar con el programa Reinicio 30 durante otros 30 días** para seguir el ritmo de tus nuevos hábitos de estilo de vida saludable y mantener los beneficios.

2

Mantener tus **hábitos positivos** y **apoyar** tu ingesta general de nutrientes con **Double X™ de Nutrilite™**, el **Multivitamínico diario para hombres Nutrilite™**, el **Multivitamínico diario para mujeres Nutrilite™** u otros productos Nutrilite de alta calidad.

3

Dar el siguiente paso en tu viaje al destino de bienestar de Nutrilite **explorando otras soluciones, paquetes de productos o stacks** que se enfoquen en tus metas específicas de bienestar.



**Hablar con tu Empresario independiente de Amway para conocer más.**





# Adiciones al programa Reinicio 30

*¡Más productos que te encantarán!*



## Cápsulas disolubles de proteína XS™

### Proteína

#### POLVO DE PROTEÍNA PARA LLEVAR CONTIGO –

Contienen 20 gramos de aislado de proteína de suero de leche y 4.4 gramos de BCAA† para ayudarte a desarrollar masa muscular magra.\* Esta fórmula apta para la dieta cetogénica también contiene 90 calorías y no contiene gluten, lactosa o soja.

300855/300856/308599



## Nutrilite™ Superalimento verde en polvo Nutrilite™ Organics

### Fibra de superalimentos

**COME TUS SUPERVERDURAS:** potencia la mejor versión de tu vida con los beneficios puros y orgánicos que puedes mezclar con cualquier bebida, con nutrientes de mezclas de verduras saludables para apoyar tu energía, salud digestiva y bienestar general\*, incluido brócoli, espinaca y col rizada de nuestras granjas orgánicas certificadas.

125937



## Nutrilite™ Omega avanzado

### Beneficios para todo el cuerpo

**APOYA LA SALUD DE TU CEREBRO, CORAZÓN, OJOS, ARTICULACIONES Y PIEL CON OMEGA 3** – Repleto de más de 1000 mg de potente omega DHA, EPA y ALA, Omega avanzado Nutrilite™ brinda apoyo a la salud de tu cerebro, corazón, articulaciones, ojos y piel además de ser probado clínicamente para brindar 3 veces más absorción\*\* que los omega 3 esenciales. Elaboradas con ácidos grasos omega DHA y EPA de aceite de pescado de fuentes sostenibles y silvestres certificadas por Friend of the Sea®†† junto con ácidos grasos ALA de semillas de chía blanca cultivadas en granjas asociadas Nutrilite. Estas cápsulas blandas apoyan tu salud óptima, son suaves para el estómago y reducen el regusto a pescado.\*

126136



## Nutrilite™ Probiótico para el estrés

### Probióticos

#### MANEJA EL ESTRÉS OCASIONAL PARA APOYARTE ÍNTEGRAMENTE\*

– El estrés ocasional es una parte natural de la vida y encontrar formas de controlarlo es beneficioso para tu mente, cuerpo y estado de ánimo. Potenciado por dos cepas de probióticos clínicamente respaldadas y un concentrado único de melón, el Probiótico para el estrés Nutrilite™ te ayuda a controlar estrés ocasional, apoyar enfoque mental, combatir fatiga mental y promover sensación de calma y productividad.\* Además, este probiótico ayuda a apoyar tu salud intestinal e inmunidad.\*

125514

\*Esta afirmación no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

† Aminoácidos de cadena ramificada.

\*\* Comparado con aceite de pescado sin tecnología de absorción.

†† Friend of the Sea® es una marca comercial registrada de Friend of the Sea Ltd.