



 nutrilite™

# Begin 30

HOLISTIC WELLNESS PROGRAM

GUÍA DEL PROGRAMA

# Índice

<b>Presentamos Nutrilite Begin 30 Holistic Wellness Program</b>	<b>3</b>
<b>El bienestar integral comienza en el intestino</b>	<b>4</b>
<b>Un intestino saludable comienza con el consumo de plantas</b>	<b>5</b>
<b>Intégrate al programa</b>	<b>6</b>
<b>¡Descarga la aplicación Amway Wellbeing+ ahora!</b>	<b>7</b>
<b>Nutrición</b>	<b>8</b>
<b>Hidratación</b>	<b>9</b>
<b>Ejercicio</b>	<b>10</b>
<b>Conciencia plena</b>	<b>11</b>
<b>Llevar todo a la práctica</b>	<b>12</b>
<b>Cómo empezar</b>	<b>13</b>
<b>Qué esperar después del programa</b>	<b>14</b>
<b>Cómo te sentirás</b>	<b>15</b>
<b>¡Felicitaciones!</b>	<b>17</b>
<b>Herramientas y apoyo adicional</b>	<b>18</b>
Nutrición	19
Hidratación	25
Ejercicio	26
Conciencia plena	27
Autoevaluación previa al programa	28
Registro diario	29
Autoevaluación posterior al programa	34
<b>Recetas</b>	<b>35</b>





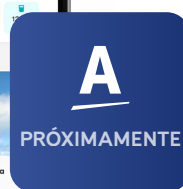
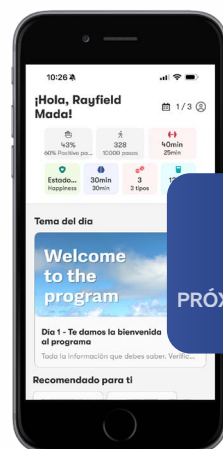
# Presentamos **Begin<sup>30</sup>** HOLISTIC WELLNESS PROGRAM

¿Sabías que la ciencia emergente está demostrando que un microbioma intestinal equilibrado puede ser **fundamental para ayudar a apoyar tu bienestar general**?

¡De hecho, ahora es común que las personas se refieran al intestino como el **segundo cerebro del cuerpo**! Y esto es porque, además de ayudar con la digestión, los científicos creen que un microbioma intestinal equilibrado puede **influir positivamente en nuestro bienestar general**, ya que contribuye a **apoyar nuestra salud inmunológica, un peso saludable, un sueño saludable y mucho más**.

Nutralite™ Begin 30 Holistic Wellness Program combina hábitos de estilo de vida como ejercicio regular, alimentación basada en plantas, hidratación adecuada y práctica diaria de conciencia plena para apoyar la salud y el bienestar generales, además de suplementos nutricionales seleccionados intencionalmente para **ayudar a promover la salud intestinal y un microbioma equilibrado**. Investigaciones científicas han demostrado que estos hábitos de estilo de vida saludables son una parte clave para promover el **funcionamiento saludable del hígado y los riñones, favorecer un buen sueño, controlar el hambre y los antojos, fomentar un metabolismo saludable, aumentar los niveles de energía e incluso, mantener un peso saludable**.

*Descarga la aplicación Amway™ Wellbeing+ para apoyar tu viaje con Nutralite Begin 30 Holistic Wellness Program con un seguimiento diario, contenido educativo y mucho más.*

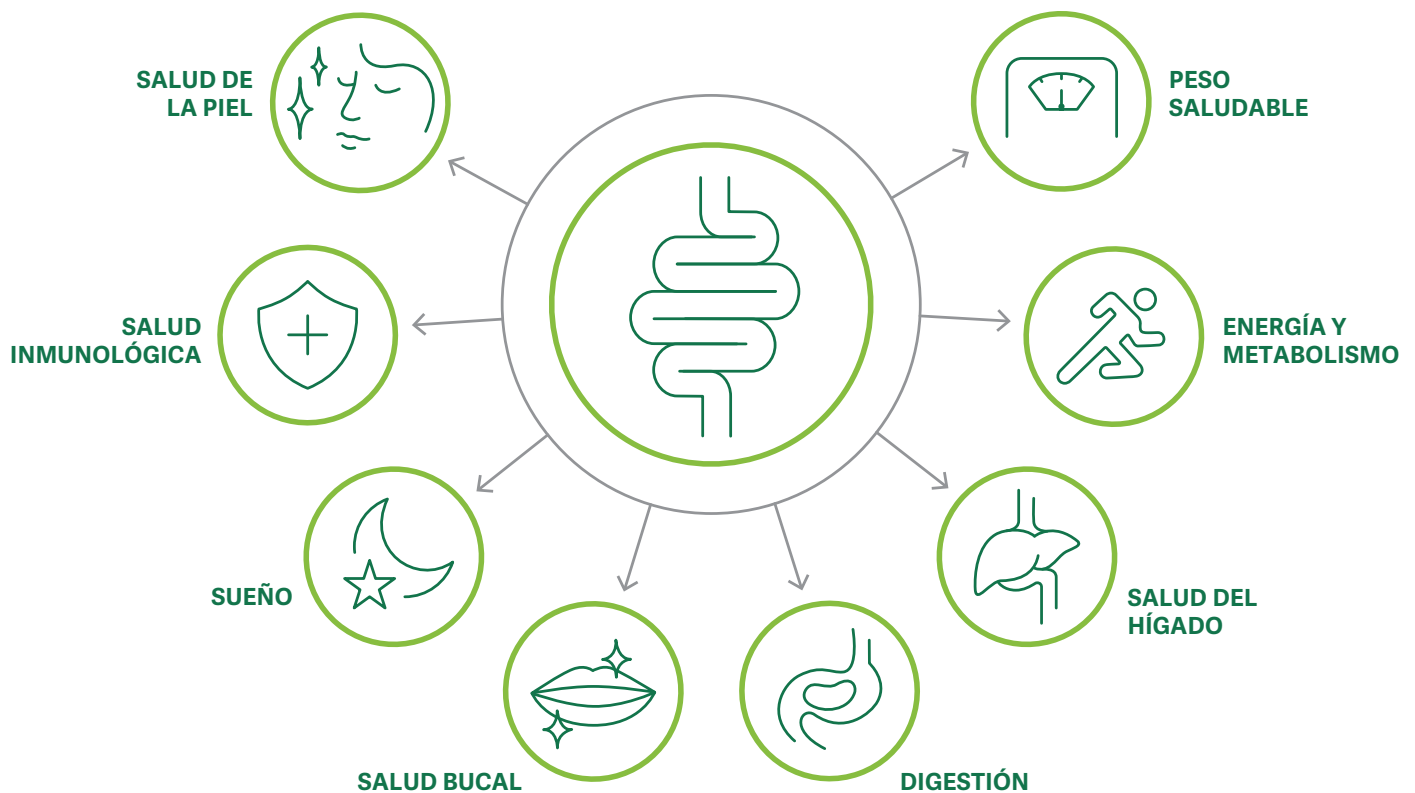




# El bienestar holístico comienza en el intestino

## Cómo la salud intestinal apoya al bienestar y la salud holística

¿Sabías que el intestino se conoce a veces como tu segundo cerebro? Esto se debe a que desempeña un papel fundamental para el buen funcionamiento del cuerpo mediante la digestión, la absorción de nutrientes y el metabolismo. La ciencia ha demostrado que hay vínculos entre el microbioma intestinal y el sistema inmunitario, la salud de la piel, del hígado, bucal y más. Si cuidas tu intestino, también apoyas tu salud y bienestar general.



# Un intestino saludable comienza con el consumo de plantas

## Evolución de nuestra filosofía fundacional

Hace más de 90 años, el fundador de la marca Nutrilite™ observó de primera mano la importancia de una alimentación basada en plantas para la salud general. Poco después, **se crearon** los suplementos Nutrilite. Desde entonces, nos hemos **enfocado en aprovechar los nutrientes más poderosos de la Tierra** para apoyarte con vitaminas y suplementos hechos con ingredientes provenientes de **plantas cultivadas en nuestras propias granjas** y en granjas asociadas.

**En la actualidad, la ciencia emergente apoya nuestra identidad original, sugiriendo que una alimentación completa basada en plantas favorece el bienestar holístico y fomenta un microbioma intestinal más diverso y resistente.**

## Combustible esencial para un microbioma equilibrado

No es de sorprender que nuestra alimentación afecta la salud intestinal, pero ¿qué debemos comer? ¿Y cómo le damos al microbioma intestinal el apoyo que necesita? ¡Comiendo muchas plantas!

Con Nutrilite Begin 30 Holistic Wellness Program, hemos concentrado nuestros años de experiencia y compromiso con ingredientes basados en plantas en un **programa impulsado por hábitos de bienestar holístico**, que incluye un plan de alimentación basado en plantas y suplementos para **apoyar tu salud intestinal**.

Siguiendo el programa, tu alimentación se enfocará en comer frutas, verduras y legumbres altas en fibra. También podrás eliminar alimentos artificiales y procesados, alcohol, azúcar y grasas saturadas.





# Intégrate al programa

Inicia tu viaje de Nutrilite™ Begin 30 Holistic Wellness Program con una alimentación basada en plantas que consista en frutas y verduras enteras, y complementa tu nutrición con la **Preparación intestinal diaria Nutrilite Begin, la Proteína vegetal en polvo Nutrilite Organics y el Probiótico Balance Within™ de Nutrilite** para apoyar tu bienestar intestinal.\*



## NUTRICIÓN

Consume una **alimentación rica en antioxidantes basada en plantas** y limita el consumo de azúcar, grasas e ingredientes procesados.



## HIDRATACIÓN

Bebe **al menos la mitad de tu peso corporal (en libras) en onzas de agua** al día y consume alimentos con alto contenido de agua.



## EJERCICIO

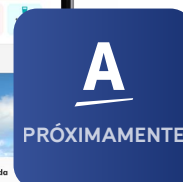
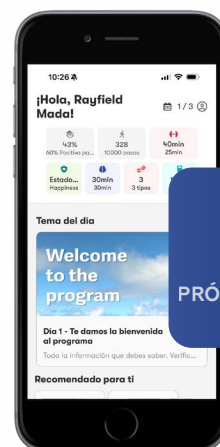
**Camina entre 7,000 y 10,000 pasos** cada día y **entrena 75 minutos o más** cada semana.



## CONCIENCIA PLENA

Haz actividades como meditación, respiración con el diafragma o yoga para **practicar conciencia plena una o dos veces al día**.

*Descarga la aplicación Amway™ Wellbeing+ para apoyar tu viaje con Nutrilite Begin 30 Holistic Wellness Program con seguimiento de hábitos y mucho más.*



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

# ¡Descarga la aplicación Amway Wellbeing+ hoy!



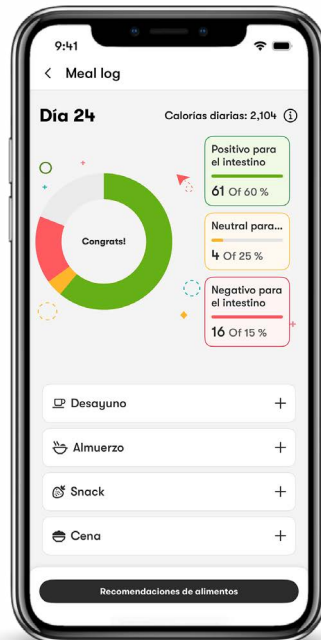
Sabemos que mantener la consistencia y responsabilidad en un programa de 30 días puede parecer difícil. Por eso hemos creado para una sencilla aplicación que te ayudará a lo largo de tu viaje con todas las herramientas y funciones de registro que necesitas para alcanzar el éxito.

## Evaluación previa y posterior al programa



Realiza un seguimiento de tu progreso con respecto a tus objetivos principales de bienestar desde el inicio del programa hasta el final. Con base en tus resultados, recibe recomendaciones personalizadas para los siguientes pasos.

## Registro diario



Aprovecha el registro diario para mantener el compromiso con los pilares del programa y aprender cómo se acumulan tus hábitos de nutrición, hidratación, actividad física y conciencia plena.

## Temas de hoy y biblioteca de contenido



Obtén acceso a las herramientas del programa y a los materiales de apoyo, así como al contenido diario para ampliar tus conocimientos y mantener tu compromiso.





# Nutrición

## Lo que consumes es un factor crucial que influye en el microbioma intestinal.

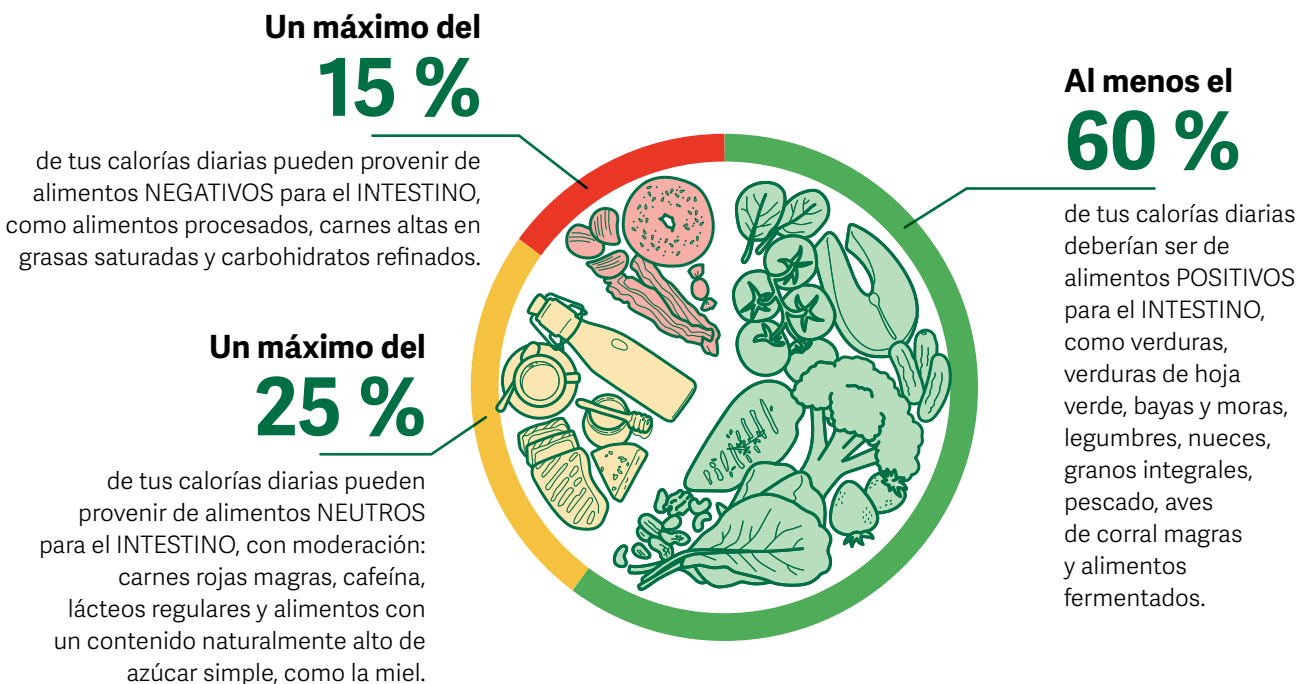
Muchos factores en nuestra vida cotidiana afectan a nuestro microbioma intestinal, siendo la alimentación uno de los factores con mayor impacto. Los estilos de vida modernos afectan al delicado equilibrio de nuestro microbioma intestinal. Por eso es importante ser proactivo a la hora de apoyar y promover las bacterias benignas y un intestino equilibrado.

Estudios han demostrado que las personas que consumen más de 30 variedades de plantas a la semana tienen un microbioma intestinal más diverso y resistente que las personas que comen menos de 10 plantas por semana.

Es por eso que con **Nutrilite™ Begin 30 Holistic Wellness Program**, tu meta será **seguir un plan de alimentación rico en antioxidantes y basado en plantas con una cantidad limitada de azúcar, grasas saturadas y alimentos procesados.**

## Piensa en POSITIVO para tu INTESTINO

Tu meta con este programa es maximizar la cantidad de alimentos **POSITIVOS para el INTESTINO** en tu alimentación diaria. Cuanto más consumas, mejor podrás mantener un microbioma equilibrado y diverso. Sin embargo, sabemos que es difícil ser perfectos por lo que si el 60 % o más de tus calorías provienen de alimentos **POSITIVOS para el INTESTINO**, estarás cumpliendo tu meta.







## Hidratación

**Mantener tu hidratación es una de las maneras más simples de apoyar tu salud intestinal. Eso también apoya muchos otros procesos vitales, como el funcionamiento renal normal, la salud de la piel y las evacuaciones intestinales regulares.**



*Durante el programa, tu meta será beber por lo menos la mitad de tu peso corporal, en libras, en onzas de agua cada día, además de consumir alimentos con alto contenido de agua como frutas y verduras. Si usas la aplicación Wellbeing+, tu ingesta de agua se personalizará incluso más en función del nivel de actividad y los hábitos alimentarios.*



El **Sistema de tratamiento de agua eSpring™** proporciona agua más limpia, saludable y de mejor sabor reduciendo eficazmente más de 170 contaminantes que pueden estar presentes en el agua potable, incluidos más de 145 contaminantes que podrían afectar la salud.\*

\*El Sistema de tratamiento de agua eSpring está diseñado para usarse solo con agua considerada como potable segura para beber por autoridades locales de salud pública.



## Ejercicio

La mayoría de las personas saben que el ejercicio tiene innumerables beneficios para nuestra salud, desde aumentar nuestro metabolismo hasta mejorar nuestros niveles de energía, ayudarnos a mantener un peso saludable, reducir el estrés y fomentar el sueño reparador. Pero los científicos también creen que el ejercicio tiene un impacto positivo en la resistencia y la diversidad microbiana del microbioma intestinal.



*Intenta dar entre 7,000 y 10,000 pasos al día y planifica hacer ejercicio por 75 minutos o más cada semana. Muchas actividades cuentan como actividad física y puedes dividirla en dos o tres sesiones para que sea más fácil. Puedes salir a pasear, trabajar en el jardín, hacer estiramientos o incluso hacer algunas tareas domésticas. La idea es simplemente estar en movimiento.*



¿Estás buscando más formas de **aumentar** tus entrenamientos? **El Programa Fitness XS™ de Amway** incluye **entrenamientos convenientes** dirigidos por **instructores profesionales**.



## Conciencia plena

### El bienestar es bidireccional:

Los científicos creen que el eje intestino-cerebro puede influir no solo en la digestión sino también en nuestros comportamientos alimentarios, como los antojos, el hambre y la saciedad. Cada vez hay más pruebas de que influir en el eje intestino-microbiota-cerebro puede afectar indirectamente al estado de ánimo, el hambre, el apetito, la saciedad, el sueño y la respuesta al estrés ocasional.



**MEDITACIÓN**

**ALIMENTACIÓN  
CONSCIENTE**

*Practica la conciencia plena 1 o 2 veces al día durante tu programa de 30 días.*



Mantén la calma y duerme de forma ininterrumpida con las **gomitas para dormir Dulces sueños n\* by Nutrilite™**, diseñadas para favorecer un sueño reparador. Además, agrega las **Cápsulas de ashwagandha Nutrilite™ Organics** para ayudarte a controlar el estrés y el estado de ánimo.†

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

# Llevar todo a la práctica

Ahora que ya conoces todos los nuevos hábitos saludables que desarrollarás con Nutrilite™ Begin 30 Holistic Wellness Program, es hora de poner manos a la obra. En este ejemplo describe cómo podría ser un día promedio mientras trabajas para incorporar cada pilar del bienestar a tu vida.

Hora	Nutrición	Hidratación	Ejercicio	Conciencia plena
07:00 a. m.	Preparación intestinal diaria Nutrilite Begin™	8 oz de agua	Estiramientos de 5 minutos	Meditación
07:30 a. m.	Proteína vegetal en polvo Nutrilite™ Organics			
08:30 a. m.		8 oz de agua	Caminata de 5 minutos	
10:00 a. m.	Fruta y nueces	8 oz de agua		
12:00 p. m.	Sándwich de hummus	8 oz de agua	Caminata de 15 minutos	Come de forma consciente y medita al caminar
01:30 p. m.		8 oz de agua		
03:00 p. m.	Fruta	8 oz de agua	Estiramientos de 5 minutos	
05:00 p. m.		8 oz de agua	Caminata de 5 minutos	Meditación de 5 minutos
05:30 p. m.		8 oz de agua	Entrenamiento de 20 minutos	
06:30 p. m.	Tazón de frijoles mexicanos	8 oz de agua	15 minutos de actividad divertida	
10:00 p. m.	Probiótico Balance Within™ de Nutrilite			Respiración diafragmática de 5 minutos



# Cómo empezar

Sabemos que comenzar a adoptar todos estos hábitos nuevos puede ser abrumador, así que en lugar de enfocarte en todas las actividades a la vez, divídelas en partes más pequeñas a fin de prepararte para el programa y para alcanzar el éxito.

## Reúne todo lo que necesitas

1



**Ordena productos**

2



**Descarga la aplicación  
Amway Wellbeing+**

3



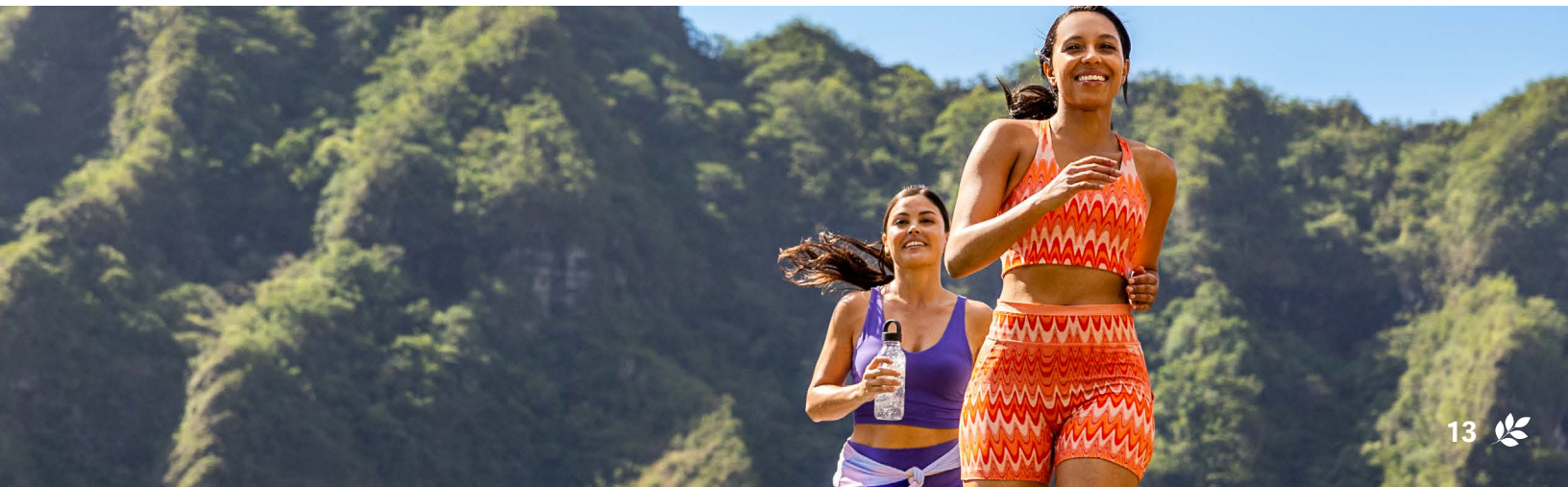
**Abastece tu cocina  
con alimentos saludables**

## Comunícate con tu comunidad

Habla con tu IBO y aprovecha tu comunidad extendida de participantes, veteranos y expertos de Nutrilite™ Begin 30 Holistic Wellness Program que te brindarán apoyo.

## Prepárate mentalmente

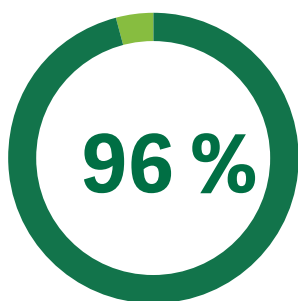
Como con cualquier hábito nuevo, acostumbrarse al cambio te llevará un tiempo. Asegúrate de prepararte mentalmente para los próximos 30 días y no olvides avanzar un día a la vez.



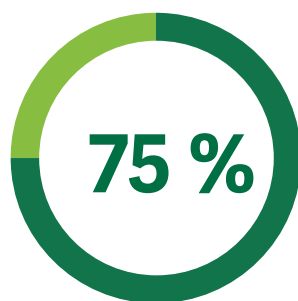


# Qué esperar después del programa

Siente la diferencia que pueden marcar 30 días para ayudarte a llevar una vida más feliz y saludable.



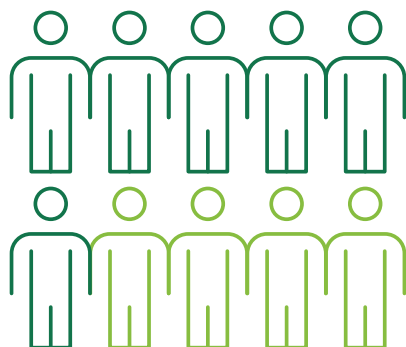
de los participantes probablemente continuarían partes del régimen por su cuenta.



de los participantes afirmaron sentirse menos fatigados.\*



de los participantes que se comprometieron a hacer cambios saludables en su estilo de vida durante 30 días perdieron peso.\*\*



**6 de cada 10** participantes informaron lo siguiente:

- menos trastornos del sueño.\*
- una reducción de las molestias digestivas ocasionales.\*
- menos hambre durante el día.\*

\*Según los resultados de la encuesta autoreportada en comparación con el punto de referencia después de cuatro semanas. Los participantes no informaron cambios en la puntuación del sueño (calidad del sueño). A los participantes se les indicó que hicieran lo siguiente: seguir una dieta mediterránea, dar por lo menos 7,000 pasos por día con un mínimo de 75 minutos de ejercicio cardiovascular o de fuerza por semana, beber al menos la mitad de su peso (lb) en onzas de agua por día y practicar conciencia plena una o dos veces al día. Los participantes también consumieron suplementos Nutrilite™ durante el estudio, incluidos Probiótico Balance Within™ de Nutrilite y Preparación intestinal diaria Nutrilite Begin™.

\*\*A los participantes se les indicó que hicieran lo siguiente: seguir una dieta mediterránea, dar por lo menos 7,000 pasos por día con un mínimo de 75 minutos de ejercicio cardiovascular o de fuerza por semana, beber al menos la mitad de su peso (lb) en onzas de agua por día y practicar conciencia plena una o dos veces al día. Algunos participantes informaron que no perdieron peso, por lo que no hay garantía de que obtendrás resultados similares. Nutrilite™ Begin 30 Holistic Wellness Program está pensado y diseñado para promover cambios saludables en el estilo de vida, muchos de los cuales conducen a perder peso de forma segura o a mantener un peso saludable. El programa no está pensado ni diseñado para perder peso o controlar el peso a largo plazo.



# Cómo te sentirás

Todos tenemos cuerpos diferentes, por eso es posible que no tengas exactamente la misma experiencia que otros participantes del programa, pero a continuación te presentamos lo que puedes esperar en general:

**Días  
1-7**

**Etapa 1**  
Fase inicial

**Molestias gastrointestinales leves u ocasionales, flatulencia e hinchazón, fatiga, cansancio y náuseas ocasionales.**

Aunque es incómodo, una reacción fisiológica inmediata es normal, especialmente cuando tu alimentación comienza a cambiar y comienzas a hacer más ejercicio. Cuando se eliminan los alimentos altos en azúcares y grasas, es normal experimentar antojos. Este contratiempo temporal es un paso necesario hacia la realización de cambios significativos en los hábitos de estilo de vida.

**NOTA:** No existe una duración específica para esta etapa, pero la mayoría de las molestias se resolverán dos o tres días después del inicio.



**Consejo:** Apóyate en tu IBO y en la comunidad del programa durante esta etapa inicial mientras te aseguras de hidratarte y dormir lo suficiente.  
**¡Tu intestino por buen camino!**

Días  
**5-15**

## Etapa 2

Adaptación a hábitos saludables

**Reducción de molestias gastrointestinales y niveles de energía más estables.**

Una vez que tu cuerpo se acostumbre a tus nuevas rutinas, tus síntomas digestivos iniciales deberían comenzar a desaparecer y comenzarás a sentir realmente los beneficios de hacer más ejercicio, la hidratación constante y practicar la conciencia plena.



**Consejo:** Aumenta la actividad física a medida que **comiences a sentirte mejor.**

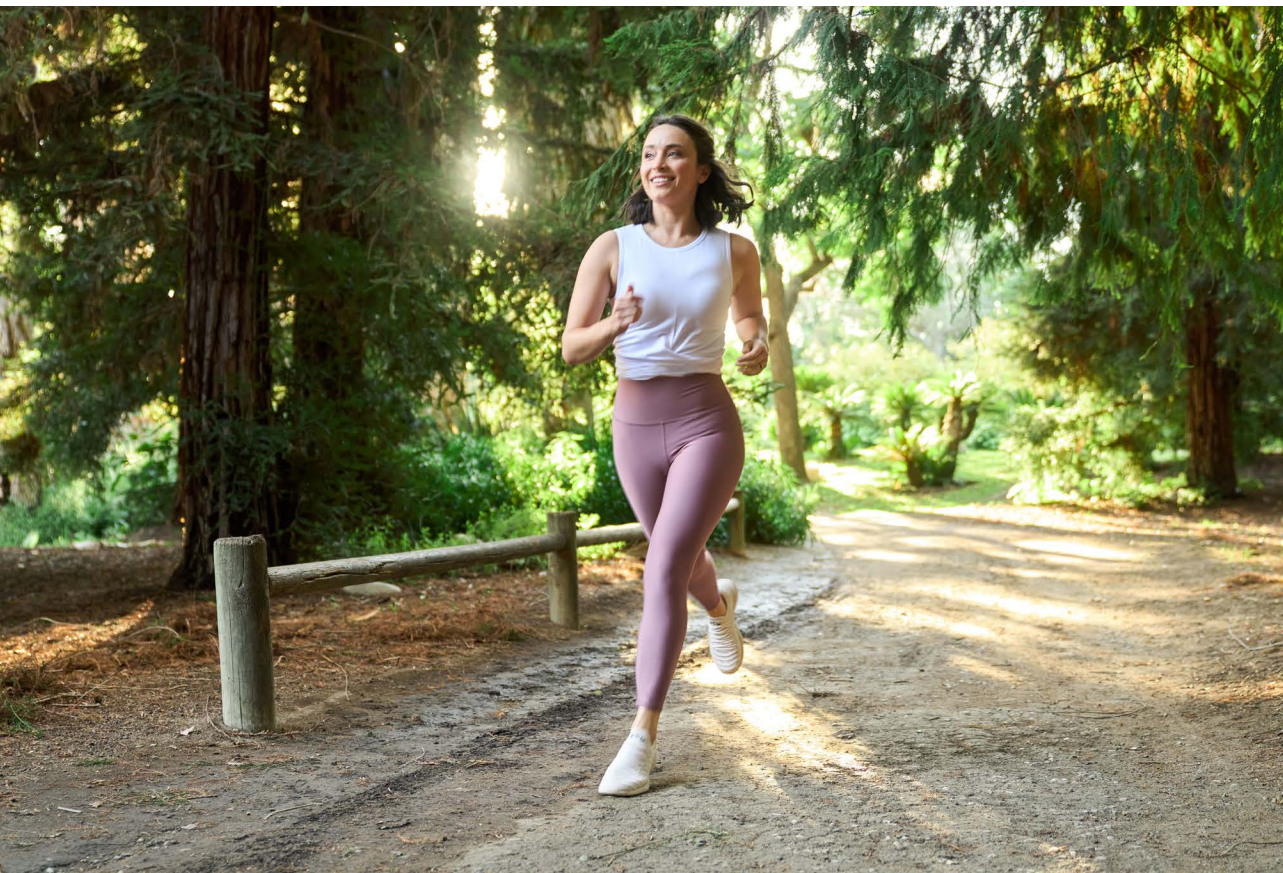
Días  
**15-30**

## Etapa 3

Fase de mejora

**Preferencia por alimentos saludables, menos antojos de azúcar durante el día, niveles de energía constantes y evacuaciones regulares.**

Después de adaptarte a tu nueva alimentación y a la rutina de tu cuerpo, comenzarás a disfrutar de los beneficios de tu arduo esfuerzo.





# ¡Felicitaciones!

Ahora que has pasado los últimos 30 días creando hábitos más saludables, ya puedes tener tu próxima victoria. Continúa con tu buen trabajo y aumenta tu progreso con más de Amway™.

1

**Vuelve a retomar Nutrilite™ Begin 30 Holistic Wellness Programa** para seguir consolidando tus nuevos hábitos de estilo de vida saludable.



2

**Llena tus brechas nutricionales.** Continúa apoyando tu bienestar general abordando las principales deficiencias de nutrientes en la alimentación estadounidense con nuestra Solución de nutrición diaria.



3

**Satisface tus necesidades específicas.** Da el siguiente paso en tu viaje al bienestar explorando otros programas de bienestar de Amway, como el desafío Fitness XS™, y mucho más en Amway.com. Apoya tus objetivos específicos con conjuntos de productos seleccionados como la Solución base de belleza interior + exterior y el Stack inicial.



**Habla con tu Empresario independiente local para obtener más información sobre cómo puedes mantener tu rutina de bienestar más allá de Nutrilite Begin 30 Holistic Wellness Program.**



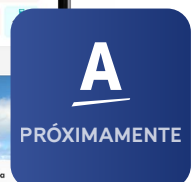
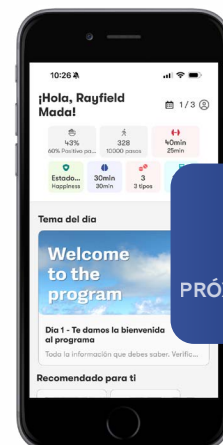
# Herramientas y apoyo adicional



## Nutrición

Adoptar hábitos alimenticios más saludables puede ser un desafío, pero no te preocupes porque hemos seleccionado una serie de consejos, trucos e inspiraciones útiles para mantenerte en buen camino durante los próximos 30 días (y quién sabe, quizás incluso durante más tiempo).

**Descarga la aplicación Amway™ Wellbeing+ para apoyar tu viaje con Nutrilite Begin 30 Holistic Wellness Program con un seguimiento diario, contenido educativo y mucho más.**





# Nutrición

## ESTRATEGIAS PARA EL ÉXITO

### Cambios y sustitutos

EN LUGAR DE	COME
<i>Papas fritas</i>	 Verduras asadas
<i>Carnes frías</i>	 Huevos cocidos o nueces
<i>Pollo frito</i>	 Pollo o salmón a la parrilla
<i>Pasta común</i>	 Pastas de grano integral
<i>Dulces</i>	 Uvas, bananas u otras frutas
<i>Mantequilla</i>	 Aceite de oliva o mayonesa ligera
<i>Pan blanco</i>	 Panes integrales
<i>Crema agria</i>	 Yogur natural griego o común

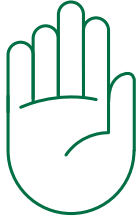


# Nutrición

## ESTRATEGIAS PARA EL ÉXITO

### Consejo práctico

Usa tu mano para medir el tamaño de las porciones.



La proteína debe ser del tamaño de tu palma



Los carbohidratos deben ser del tamaño de tu puño



Las grasas deben ser del tamaño de tu pulgar

### Cuando estés fuera de casa

Busca en los menús de restaurantes ensaladas con aderezo de vinagreta, proteínas a la parrilla y verduras al vapor o asadas.

Merienda frutas y bayas frescas, frijoles tostados, nueces y semillas, y batidos de proteína.





# Nutrición

## ESTRATEGIAS PARA EL ÉXITO

### Al menos el 60 % de las calorías diarias deben provenir de alimentos POSITIVOS para el INTESTINO

- **Verduras y verduras de hoja verde** como espinaca, lechuga, brócoli, coliflor, cebollas, espárragos, col rizada, tomates y calabaza
- **Frutas y bayas** como manzanas, naranjas, fresas, kiwis, moras azules, peras, duraznos y bananas
- **Legumbres, nueces y semillas** como lentejas, garbanzos, frijoles, semillas de calabaza, maní y semillas de girasol
- **Granos integrales** en pasta, pan, cereales y tortillas
- **Proteína magra** como pechuga de pollo, pavo, tofu, carne molida de res magra, huevos, salmón, atún, trucha y camarón
- **Alimentos cultivados y fermentados** como kimchi, chucrut, kéfir y yogur con bacterias vivas
- **Grasas saludables** como aceite de oliva y aguacates
- **Hierbas y especias** como albahaca, perejil, cilantro, curri, paprika, canela, cúrcuma, ajo y canela
- **Bebidas hidratantes** como agua y té de hierbas

### Hasta un 25 % de las calorías diarias deben provenir de alimentos NEUTROS para el INTESTINO

- **Cafeína:** límitate a no más de dos tazas de café/día
- **Carnes rojas:** límitate a no más de dos porciones por semana
- **Lácteos enteros y endulzados** como crema agria, queso y mantequilla
- **Alimentos con alto contenido de azúcar natural** como miel, uvas y bananas demasiado maduras

### Hasta un 15 % de las calorías diarias pueden provenir de alimentos NEGATIVOS para el INTESTINO

- **Comidas rápidas** como papas fritas, hamburguesas, comidas rápidas, aceite de palma
- **Carne procesada y grasa** como tocino, jamón, fiambres, salami, salchicha, perros calientes, cordero, carnes de res y de cerdo
- **Carbohidratos refinados** como pan blanco, galletas, pasta blanca, tortillas, arroz blanco y productos de maíz
- **Bebidas azucaradas y endulzadas artificialmente**
- **Productos con azúcar agregada** como caramelos, galletas, tartas, panes y helados
- **Alcohol**



# Nutrición

## CÓMO EMPEZAR

### Muestra de una lista de compra de alimentos

¡El éxito comienza en el supermercado! Llena tu carrito con frutas, verduras, granos integrales y grasas saludables.

- Lentejas
- Pepino
- Espinaca
- Pechugas de pollo
- Garbanzos
- Huevos
- Almendras sin sal
- Moras azules
- Avena remojada
- Yogurt griego



### Muestra de un plan de comidas

Disfruta de tres comidas y dos snacks al día para brindar a tu cuerpo suficiente energía mientras distribuyes tu ingesta de calorías y evitas comer en exceso más tarde durante el día.

#### 1. Antes del desayuno:

*Preparación intestinal diaria Nutrilite Begin™ y agua*

#### 2. Desayuno:

*Avena reposada*

#### 3. Snack para la mañana:

*Batido de proteína*

#### 4. Almuerzo:

*Sándwich de hummus*

#### 5. Snack para la tarde:

*Yogurt con nueces y moras*

#### 6. Cena:

*Ensalada de tomate y lentejas*

#### 7. Después de la cena:

*Probiótico*



¿Sigues con hambre? Encuentra más recetas en [Amway.com](https://www.amway.com)



# Nutrición

## NÚTRETE CON NUTRILITE

Además de aumentar tu ingesta de frutas y verduras durante los próximos 30 días, llenarás las brechas de tu nutrición al complementarla con productos Nutrilite™.



### PREPARACIÓN INTESTINAL DIARIA NUTRILITE BEGIN

#### Apoyo integral para el intestino 6 en 1†

Prepara tu intestino para cualquier actividad con un suplemento refrescante para beber a diario. Con verduras fermentadas, prebióticos y fibra, enzimas digestivas, especias alcalinas y postbióticos que dan apoyo para la salud intestinal.†



Obtén más información



### PROTEÍNA VEGETAL EN POLVO NUTRILITE ORGANICS

#### 21 g de proteína basada en plantas

Este polvo suave y cremoso contiene los 9 aminoácidos esenciales de arroz integral, además de guisantes y chíca de nuestras propias granjas orgánicas certificadas y granjas asociadas.



Obtén más información



### PROBIÓTICO BALANCE WITHIN DE NUTRILITE

#### Apoya una digestión saludable y tu sistema inmunológico†

Una mezcla única de 6,300 millones de CFU de cepas de probióticos probados clínicamente que apoya tu sistema inmunitario y digestión saludable.† Este suplemento de sobre portátil tiene tecnologías «Llegan vivas y se adhieren al intestino» además de 1 g de inulina de fibra prebiótica de raíz de achicoria para asegurarte de sacar el máximo provecho de tu probiótico.†



Obtén más información

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



**Pista:** Puedes **combinarlo todo en un batido**, solo recuerda **revolver tus probióticos suavemente** después de que hayas terminado de mezclar tu proteína y preparación gastrointestinal. Para obtener los mejores resultados, sin embargo, se recomienda tomarlos como se indica, **a lo largo del día (ver página 11)**.





# Hidratación

Durante Nutrilite™ Begin 30 Holistic Wellness Program, beberás los beneficios de la hidratación, literalmente. Tomar suficiente agua es clave para tener un cuerpo y una mente saludables que funcionen bien.

## Aumenta la intensidad

**Comienza tus mañanas** con una cucharada de Preparación intestinal diaria Nutrilite Begin™ mezclada en un vaso de agua fría para ayudar a promover un microbioma equilibrado.†

**Aumenta tu consumo de agua** cuando sientas hinchazón. Es posible que tengas que aumentar el consumo de agua cuando hagas ejercicio para compensar la hidratación que pierdas sudando.

**Ten a mano una botella de agua reutilizable** para beber durante todo el día.

**Reemplaza las bebidas azucaradas** como los refrescos y los jugos de frutas por agua para reducir tu consumo total de calorías.

**Saboriza tu agua con infusiones de frutas** y potenciadores sin azúcar.

**Consume alimentos que naturalmente tengan alto contenido de agua** como frutas y verduras llenas de vitaminas, minerales y antioxidantes.



**El Sistema de tratamiento de agua eSpring™ proporciona agua más limpia, saludable y de mejor sabor, reduciendo eficazmente más de 170 contaminantes que pueden estar presentes en el agua potable, incluidos más de 145 contaminantes que podrían afectar la salud.\***

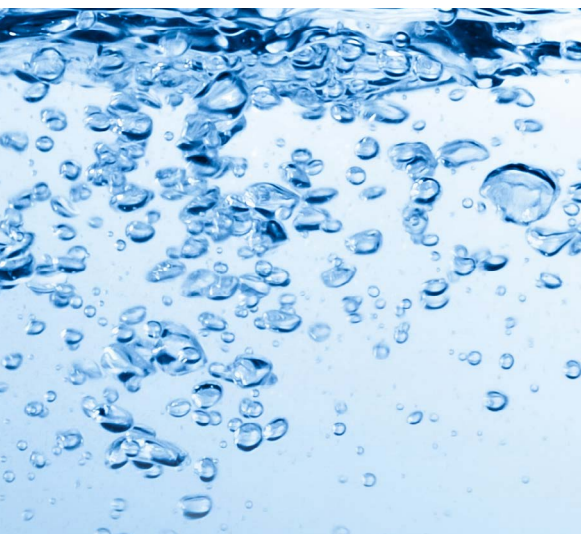
\*El Sistema de tratamiento de agua eSpring está diseñado para usarse solo con agua considerada como potable segura para beber por autoridades locales de salud pública.

## Reduce el consumo

**Limita la cafeína** a no más de dos bebidas con cafeína al día (por ejemplo, un espresso y una taza de té). Evita la cafeína después de las 3 p. m. para mejorar tu ciclo de sueño.

**Evita** refrescos, jugos de frutas, limonada, ponches de frutas y otras bebidas endulzadas.

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





# Ejercicio

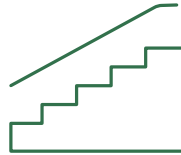
Durante el programa Begin 30, intenta dar entre 7,000 y 10,000 pasos al día y planifica hacer ejercicio durante 75 minutos en total o más cada semana.

## DIARIAMENTE



### Todo vale

- Caminata
- Jardinería
- Tareas domésticas ligeras
- Baile



### Planifica con anticipación y aumenta la intensidad

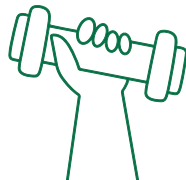
- Dedica por lo menos 30 minutos cada día
- Aumenta tus actividades diarias en 10 minutos cada pocos días y aprovecha cada oportunidad para tener más actividad.
- Usa las escaleras en lugar del ascensor, o estaciona tu automóvil un poco más lejos del lugar al que tienes que ir.

## SEMANAL



### Prueba hacer cardio

- Trotar
- Natación
- Ciclismo
- Aeróbica



### Realiza actividades de fuerza

- Levantamiento de pesas
- Pilates

***¡Encuentra tu nuevo entrenamiento favorito con el Programa Fitness XS™ de Amway!***

\*Antes de comenzar cualquier programa de acondicionamiento consulta a tu médico, especialmente si sufres de cualquier afección crónica, estás embarazada o amamantando, o si tomas cualquier medicamento. Participa bajo tu propio riesgo. Participar en cualquier programa de ejercicio o actividad física conlleva el riesgo de posibles lesiones físicas. Tú asumes toda responsabilidad de cualquier lesión que pueda ocurrir. Asegúrate de realizar los ejercicios en un ambiente seguro, llevar la ropa apropiada y seguir todas las instrucciones de seguridad. Detén cualquier actividad si sientes dolor, mareo o dificultad para respirar, si experimentas un problema de salud nuevo o si las condiciones existentes empeoran.





# Conciencia plena

Apoyar tu salud mental puede tener un impacto positivo en la digestión, los comportamientos de alimentación, la resiliencia al estrés y la salud intestinal total. Intenta realizar al menos entre 1 y 2 actividades al día.



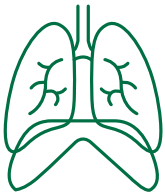
## Alimentación consciente

- Elimina las distracciones
- Come despacio
- Involucra tus sentidos
- Sigue las señales de hambre y saciedad



## Meditación

- Escribe tus pensamientos en un diario
- Medita para relajarte y reducir la ansiedad



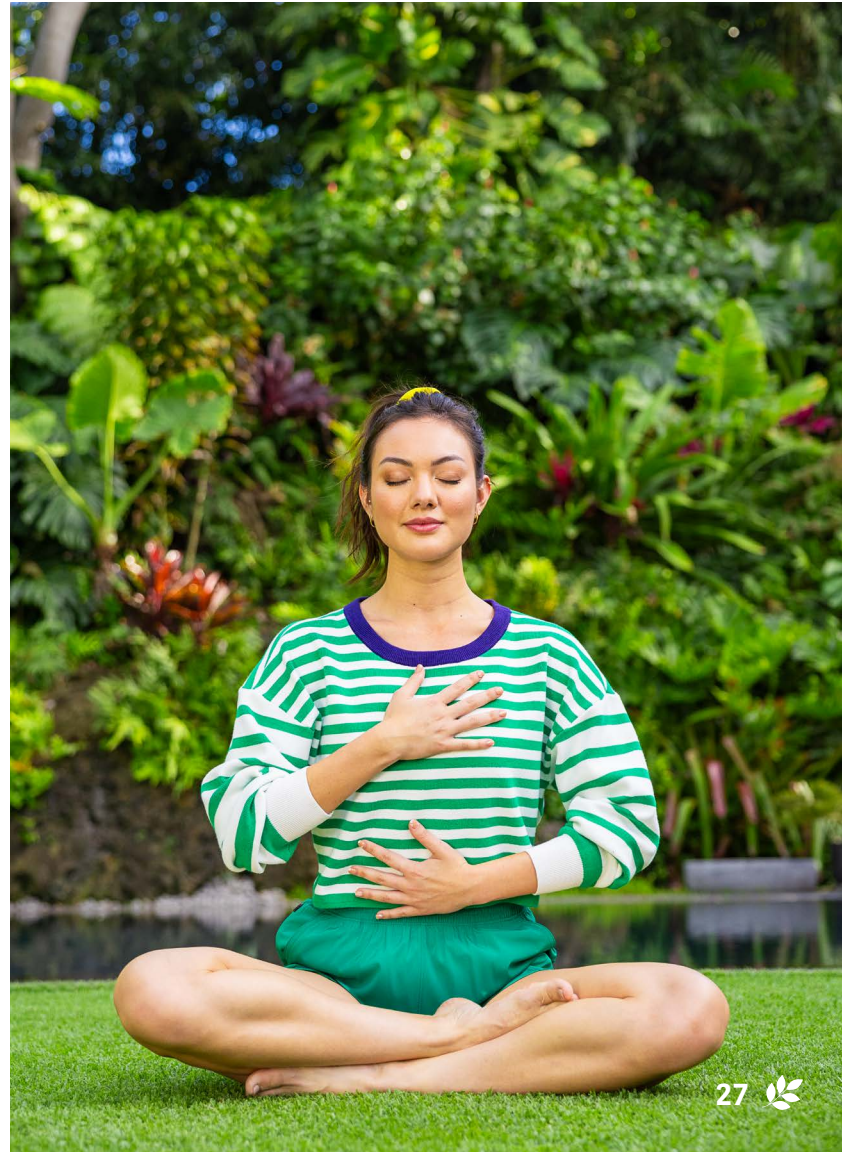
## Respirar con el diafragma

- Inhala para llenar tu abdomen con aire, mantén la respiración entre tres a cinco segundos, luego, exhala primero desde los pulmones y luego desde el abdomen.
- Trata de poner una mano en el abdomen y la otra en el pecho para sentir cómo se llena de aire cada uno cuando respiras.



## Dormir lo suficiente

- Agenda un horario de sueño
- Relájate antes de acostarte
- Reduce la exposición a luces brillantes



# El camino por recorrer

Esta autoevaluación te ayudará a reflexionar sobre tus hábitos actuales y a entender mejor el punto de partida de tu bienestar.

- 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 «me cuesta» y 10 significa «me siento genial» o «no tengo ningún problema».
- Asigna un valor destacando el segmento correspondiente con un número del 1 al 10.

## Manejo del estrés

¿Cuánto control sientes sobre tus respuestas al estrés?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Sistema inmunológico

¿Estás satisfecho/a con el apoyo saludable que brinda tu sistema inmunitario?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Apariencia general

¿Te sientes feliz con el aspecto de tu piel y tu cuerpo?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Actividad física

¿Con qué regularidad cumples con tu rutina de entrenamiento?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Digestión

¿Tus evacuaciones de heces son regulares y cómodas?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Calidad del sueño

¿Duermes profundamente 8 horas de manera regular?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Si destacaste cualquier número por debajo de 5, puede que debas realizar algunos cambios en tu estilo de vida.

# Seguimiento

Usa este seguimiento para mantenerte al día con tus hábitos saludables diarios durante el programa de 30 días.

**DÍA  
01**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

**DÍA  
02**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

**DÍA  
03**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

**DÍA  
04**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

**DÍA  
05**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

**DÍA  
06**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

**DÍA  
07**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

**Notas:**

---

---

---

# Seguimiento

**DÍA  
08**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

**DÍA  
09**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

**DÍA  
10**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

**DÍA  
11**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

**DÍA  
12**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

**DÍA  
13**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

**DÍA  
14**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

**Notas:**

---

---

---

# Seguimiento

**DÍA  
15**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

**DÍA  
16**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

**DÍA  
17**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

**DÍA  
18**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

**DÍA  
19**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

**DÍA  
20**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

**DÍA  
21**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

**Notas:**

---

---

---

# Seguimiento

**DÍA  
22**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

**DÍA  
23**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

**DÍA  
24**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

**DÍA  
25**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

**DÍA  
26**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

**DÍA  
27**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

**DÍA  
28**

- 2 litros de agua
- Ejercicio diario

- Práctica de conciencia plena
- Tener actividad

- Alimentación saludable
- 3 productos Nutrilite™

## Notas:

---

---

---



# Seguimiento

DÍA  
29

2 litros de agua

Ejercicio diario

Práctica de conciencia plena

Tener actividad

Alimentación saludable

3 productos Nutrilite™

DÍA  
30

2 litros de agua

Ejercicio diario

Práctica de conciencia plena

Tener actividad

Alimentación saludable

3 productos Nutrilite™

## Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Resumiendo

¡Lo lograste! Felicitaciones por completar Nutrilite™ Begin 30 Holistic Wellness Program. Es hora de la mejor parte: ver lo lejos que has llegado. Vuelve a completar la autoevaluación para seguir tu progreso y celebrar la nueva versión de ti.

- 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 «me cuesta» y 10 significa «me siento genial» o «no tengo ningún problema».
- Asigna un valor destacando el segmento correspondiente con un número del 1 al 10.

## Manejo del estrés

¿Cuánto control sientes sobre tus respuestas al estrés?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Sistema inmunológico

¿Estás satisfecho/a con el apoyo saludable que brinda tu sistema inmunitario?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Apariencia general

¿Te sientes feliz con el aspecto de tu piel y tu cuerpo?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Actividad física

¿Con qué regularidad cumples con tu rutina de entrenamiento?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Digestión

¿Tus evacuaciones de heces son regulares y cómodas?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Calidad del sueño

¿Duermes profundamente 8 horas de manera regular?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# Recetas

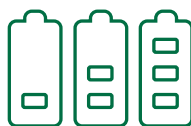
# Batidos saludables para el intestino

Mezcla tres verduras y dos frutas para preparar un delicioso **batido saludable para tu intestino**, ideal como **snack o comida saludable**. ¿No sabes qué producto elegir? ¡Prueba con alguno de estos!



## Si tienes un día estresante por delante:

- Remolachas
- Albaricoques
- Batata
- Kiwi
- Calabaza bellota
- Sandía
- Espinaca
- Banana



## Si tus niveles de energía fluctúan:

- Brócoli
- Moras azules
- Calabacín
- Cerezas
- Coliflor
- Manzana verde
- Calabaza
- Naranja



## Si se te antoja consumir carne roja:

- Aguacate
- Papaya
- Repollo morado
- Piña
- Col rizada
- Yaca
- Tomate
- Fresas

# Avena reposada



## Ingredientes:

- 1 cucharada de nueces picadas
- ½ taza de yogur griego
- ½ taza de leche
- ½ taza de avena tradicional
- Canela a gusto
- Bayas frescas a gusto

15 minutos

1 porción

6 ingredientes

## Instrucciones:

1. Coloca todos los ingredientes en un recipiente grande de vidrio y mezcla hasta combinar.
2. Cubre el recipiente con una tapa o con papel film. Refrigerera la preparación durante al menos 2 horas o durante la noche. Puedes agregar aderezos la noche anterior o inmediatamente antes de servir.
3. Destapa la preparación y disfrútala al día siguiente. Diluye con un poco más de leche o agua si lo deseas.

RECETAS PARA EL DESAYUNO

# Avena sencilla



## Ingredientes:

- 1 taza de avena instantánea
- $\frac{3}{4}$  taza de leche
- $\frac{1}{2}$  banana en rodajas
- 1 cda. de mantequilla de nueces sin endulzar
- 2 cda. de miel
- Bayas frescas o congeladas a gusto

---

**5 minutos**

**1 porción**

**6 ingredientes**

---

## Instrucciones:

1. Agrega la avena y la leche a un recipiente y lleva al microondas por 2 minutos y medio o hasta obtener la consistencia deseada.
2. Revuelve y cubre con las bananas, la mantequilla de nueces, la miel y las bayas para servir.

# Edamame



## Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$  taza de edamame congelado en vainas

---

**5 minutos**

**1 porción**

**1 ingrediente**

---

## Instrucciones:

1. Coloca el edamame en un recipiente apto para microondas y calienta durante 3 minutos.
2. Condimentar a gusto.
3. Dejar enfriar antes de servir.

# Yogur griego con bayas



## Ingredientes:

- 1 taza de yogur griego
- 1 taza de bayas mixtas
- 1 cucharada de nueces picadas
- 1 cucharada de hojas de menta picadas
- 1 cdt. de miel

---

**5 minutos**

**1 porción**

**5 ingredientes**

---

## Instrucciones:

1. Combina y sirve.



# Duraznos con mantequilla de nueces y semillas



## Ingredientes:

- 1 durazno cortado en rebanadas
- 2 cdas. de mantequilla de nueces
- 1 cda. de semillas de sésamo

---

**5 minutos**

**1 porción**

**3 ingredientes**

---

## Instrucciones:

1. Cubre cada rebanada de durazno con mantequilla de nueces.
2. Espolvorea con semillas de sésamo y sirve.

# Zanahorias prebióticas fermentadas



## Ingredientes:

- 1½ lb de zanahorias peladas y rebanadas
- 1½ cucharadita de sal marina
- 2 dientes grandes de ajo pelados y machacados
- 2 tazas de agua
- 2 hojas de laurel
- Eneldo y jengibre a gusto

---

**30 minutos + entre 3 y 7 días**    **4 porciones**    **6 ingredientes**

---

## Instrucciones:

1. Calienta agua y sal en una cacerola pequeña, y revuelve de vez en cuando hasta que la sal se disuelva.
2. Reparte las zanahorias en dos frascos de vidrio. Acomódalas de forma compacta, de manera que no puedan moverse con facilidad.
3. Coloca hojas de laurel, ajos y el resto de los condimentos en los frascos.
4. Vierte agua con sal en cada frasco para cubrir la parte superior de las zanahorias, pero deja al menos ½ pulgada de espacio entre la superficie del agua y la parte superior del frasco. Desecha el agua con sal sobrante.
5. Coloca las tapas en los frascos y guárdalos en un lugar cálido de la cocina de 3 a 7 días. Desgasifica (abre la tapa para liberar gas) a diario.

# Chucrut fermentado en casa



## Ingredientes:

- 1 cabeza pequeña de repollo picado en rodajas finas
- 2 cdta. de sal kosher o sal para encurtir
- 1 cdta. de semillas de alcaravea

---

**15 minutos + 5 días**

**2 porciones**

**3 ingredientes**

---

## Instrucciones:

1. Coloca el repollo en un recipiente grande con sal y semillas de alcaravea y masajea la mezcla durante cinco minutos.
2. Coloca el repollo de manera compacta en los frascos de vidrio y tápalos con peso, presionando la mezcla cada hora durante 24 horas, manteniendo el repollo sumergido en los jugos liberados.
3. Mantén los frascos sobre el mesón, alejados de la luz solar directa durante 5 días.
4. Retira la tapa con el peso y sirve.

RECETAS PARA EL ALMUERZO Y LA CENA

# Sándwich de hummus



## Ingredientes:

- 1 taza de hummus
- 10 hojas de espinaca baby
- ½ tomate
- 1 zanahoria
- 1 aguacate
- ½ manzana verde
- ½ cebolla morada cortada en rodajas
- 4 rebanadas de pan integral

---

**30 minutos**

**2 porciones**

**8 ingredientes**

---

## Instrucciones:

1. Corta el tomate, la zanahoria, el aguacate, la manzana y la cebolla en rodajas finas.
2. Esparce el hummus en una rebanada de pan, luego coloca los otros ingredientes y cubre con la segunda rebanada de pan.
3. Repite el proceso para preparar el segundo sándwich.

# Hamburguesa mediterránea de frijoles



**55 minutos**

**6 porciones**

**13 ingredientes**

## Instrucciones:

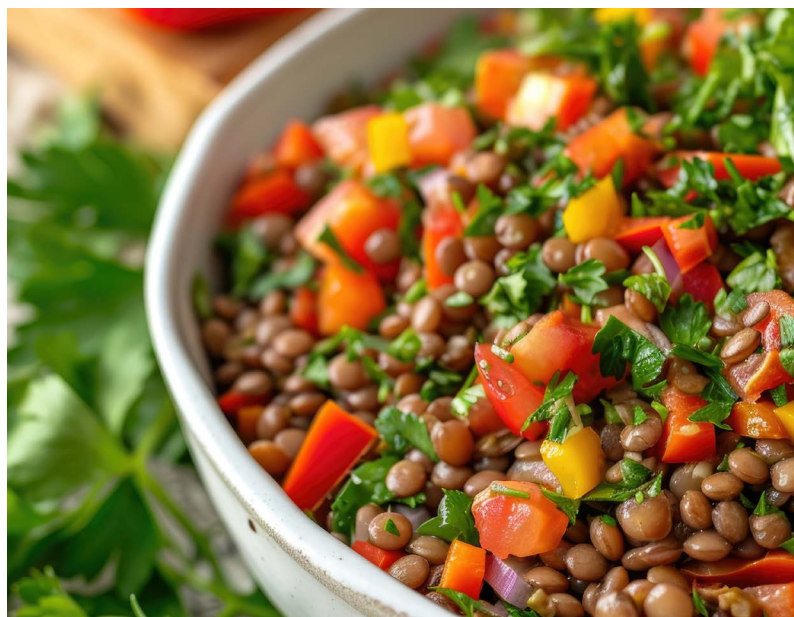
1. Combina los frijoles rojos, el ajo, la pasta de tomate, el vinagre y la mostaza en una procesadora de alimentos. Pulsa hasta que obtener un puré. Agrega el cebollín, el perejil, el orégano, la sal y la pimienta a gusto, y procesa para triturar y mezclar. Agrega la avena y procesa a pulsos para que la mezcla se empiece a incorporar.
2. Transfiere la mezcla a un recipiente grande e incorpora las aceitunas y la pimienta roja.
3. Refrigera la mezcla de 30 a 45 minutos y, a continuación, forma hamburguesas con las manos.
4. Cocina las hamburguesas entre 6 y 8 minutos por cada lado hasta que estén doradas u horneadas entre 15 y 20 minutos a 400 °F, volteándolas una vez durante la cocción. Sírvelas calientes.

## Ingredientes:

- ¼ taza de pimiento rojo en cubitos
- 1½ cucharada de vinagre de vino tinto
- 1¼ taza de avena en hojuelas
- 1 cda. de mostaza de Dijon
- ½ cda. de sal marina
- 2 cdas. de orégano fresco picado
- 2 latas de frijoles rojos escurridos y lavados
- ½ taza de aceitunas kalamata picadas en trozos grandes
- 1 diente de ajo picado en trozos grandes
- ¾ taza de cebollín picado
- 2½ cdas. de pasta de tomate
- ¼ taza de perejil fresco picado en trozos grandes
- Pimienta negra a gusto

RECETAS PARA EL ALMUERZO Y LA CENA

# Ensalada de tomate y lentejas



## Ingredientes:

- 1½ tazas de lentejas cocidas
- 1½ tazas de tomates cherry cortados a la mitad
- ¼ taza de vinagre de vino blanco
- ⅓ taza de cebollino
- Sal a gusto
- Albahaca fresca a gusto
- Perejil fresco a gusto
- Aceite de oliva a gusto

---

**5 minutos**

**4 porciones**

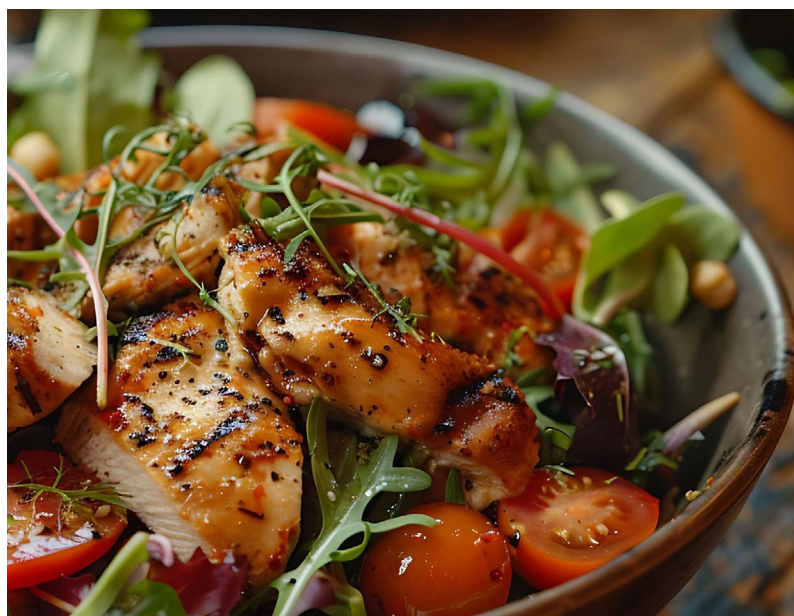
**8 ingredientes**

---

## Instrucciones:

1. Agrega todos los ingredientes a un recipiente pequeño y mézclalos.
2. Sirve de inmediato o refrigera en un recipiente tapado para que se asienten los sabores.

# Ensalada de pollo al pesto



## Ingredientes:

- 10 oz de pechuga de pollo rebanado
- 6 oz de tomates cherri en rodajas
- 2 cucharadas de piñones
- 6 oz de rúcula
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de jugo de limón
- Sal a gusto
- Pimienta negra a gusto

---

**20 minutos**

**3 porciones**

**8 ingredientes**

---

## Instrucciones:

1. Sazona el pollo rebanado con sal y pimienta, luego cocina a fuego medio-alto en una sartén con aceite durante 3 minutos por cada lado o hasta que esté bien cocido.
2. Coloca la rúcula y los tomates en un plato. Agrega aceite, sal y jugo de limón.
3. Coloca encima las pechugas de pollo cocidas y los piñones para servir.

RECETAS PARA EL ALMUERZO Y LA CENA

# Tazón de ensalada mexicana



**15 minutos**

**2 porciones**

**10 ingredientes**

## Ingredientes:

- 2 tomates cortados en cubitos
- 1 aguacate cortado en cubitos
- 1 taza de lechuga picada
- 6 oz de pechuga de pollo cocida
- ½ taza de pimiento verde picado en cubitos
- ½ taza de coliflor cortada en cubitos
- 1 huevo duro picado en cuartos
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Sal a gusto
- Pimienta negra a gusto

## Instrucciones:

1. Combina todos los ingredientes en un tazón y sazona con aceite de oliva, sal y pimienta para servir.



# Sándwich de pollo a la César con pan integral



---

**60 minutos**

**5 porciones**

**13 ingredientes**

---

## Ingredientes:

- 4 oz de panceta cortada en rodajas
- 10 rebanadas de pan integral
- 4 dientes de ajo picados
- 4 oz de hojas de rúcula baby
- 1 pechuga de pollo
- 1 limón
- ¼ de taza de yogur griego natural
- 1 cda. de pasta de anchoas
- ¼ taza de mayonesa de aceite de oliva
- 2 cdas. de perejil
- ¼ de cebolla morada cortada en rodajas
- 2 cdas. de queso parmesano
- 1 cda. de mostaza de Dijon

## Instrucciones:

1. Hornea el pollo en una bandeja a 350 °F entre 35 y 45 minutos. Deja que se enfríe y, a continuación, retira la piel y corta la pechuga en tajadas finas.
2. Hornea la panceta a 350 °F entre 10 y 15 minutos o hasta que esté crujiente. Seca con una toalla de papel.
3. Prepara el aderezo procesando a pulsos el perejil, la pasta de anchoas, la mostaza, el jugo de limón, la mayonesa, el yogur y un poco de pimienta negra recién molida hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Para armar los sándwiches, tuesta primero las rebanadas de pan. Esparce alrededor de ½ cucharada del aderezo en cada rebanada de pan. Cubre con unas tajadas de pollo, una rodaja de panceta, un poco de cebolla morada, rúcula, queso parmesano y finalmente la segunda rebanada de pan.

# Ensalada de rúcula con lentejas francesas, pollo ahumado y pimientos tostados



---

**45 minutos**

**6 porciones**

**11 ingredientes**

---

## Ingredientes:

- ½ libras de lentejas verdes francesas
- 14 oz de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 taza de agua
- 4 ramitas de tomillo, más ½ cucharada de hojas frescas de tomillo
- 2 pimientos rojos
- 2½ cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de vino de arroz
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- ½ cucharadita de sal gruesa
- 6 oz de hojas de rúcula baby
- 6 oz de pechuga de pollo deshuesada

## Instrucciones:

1. En una cacerola mediana, mezcla las lentejas, el caldo, el agua y las ramitas de tomillo. Lleva a ebullición, reduce a fuego medio-bajo y cocina sin tapar hasta que las lentejas estén tiernas. Escúrrelas y reserva en un recipiente para que se enfríen.
2. Mientras se cocinan las lentejas, asa los pimientos rojos sobre una llama de gas o bajo el asador, girando de vez en cuando hasta que se doren. Colócalos en un recipiente resistente al calor, cubre con papel film y déjalos reposar hasta que se enfríen. Pela los pimientos, quítales las semillas y córtalos en tiras de ½ pulgada y, luego, colócalos en una cacerola pequeña con ½ cucharada de aceite. Cúbrelos y cocínalos a fuego lento por unos 10 minutos.
3. En un recipiente grande, mezcla los vinagres, la sal, las hojas de tomillo y las 2 cucharadas de aceite restantes. Agrega la mitad del aderezo a las lentejas y mezcla hasta cubrir las. Agrega la rúcula, el pollo y las tiras de pimiento refrigeradas al aderezo restante y mezcla.
4. Sazona ambas ensaladas con sal y pimienta para servir.

RECETAS PARA EL ALMUERZO Y LA CENA

# Ensalada de primavera con cerezas y queso de cabra



## Ingredientes:

- 6 tazas de verduras de hoja verdes mixtas
- 1 taza de cerezas dulces deshuesadas y cortadas por la mitad
- 2 oz de queso de cabra
- ¼ de semillas de calabaza tostadas
- ¼ taza de vinagreta francesa

---

5 minutos

4 porciones

5 ingredientes

---

## Instrucciones:

1. Combina todos los ingredientes para servir.

# Sopa de curry con lentejas rojas



---

**35 minutos**

**4 porciones**

**16 ingredientes**

---

## Ingredientes:

- 1 cebolla amarilla picada en cubitos
- 2 dientes de ajo picados
- 1 pimiento rojo picado en cubitos
- 1 taza de lentejas rojas
- 3 tazas de caldo de verduras
- 1 lb de tomates triturados
- 1 lata de leche de coco
- ½ limón verde
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- 1 chile
- 1 cucharada de pasta de curry rojo
- ½ cda. de salsa de chile y ajo
- 1 cda. de curry en polvo
- 1 cdta. de garam masala
- 1 cdta. de sal
- 1 cdta. de aceite de oliva

## Instrucciones:

1. Calienta el aceite en una cacerola grande a fuego medio-alto. Saltea la cebolla y el pimiento por 5 minutos.
2. Agrega el ajo, el jengibre, la pasta de curri, la salsa de chile y ajo, el garam masala, el curry en polvo y la sal. Cocina durante 2 minutos y revuelve con frecuencia.
3. Agrega las lentejas, el caldo y los tomates. Lleva a ebullición y, a continuación, baja la llama al mínimo y cocina a fuego lento. Revuelve de vez en cuando hasta que las lentejas se cocinen.
4. Agrega el jugo de lima y la leche de coco, y decora con cilantro y chile para servir.

RECETAS PARA EL ALMUERZO Y LA CENA

# Tazón de quinoa con salmón



**5 minutos**

**2 porciones**

**13 ingredientes**

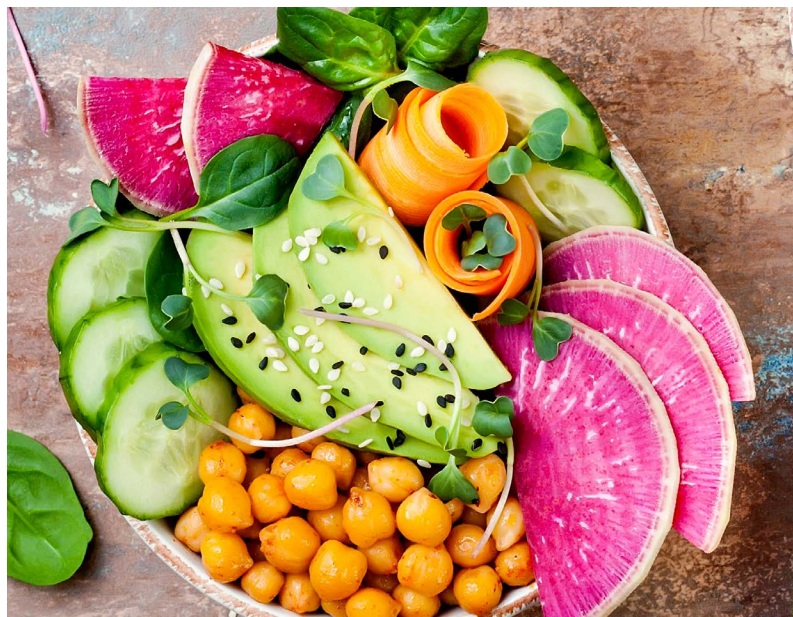
## Ingredientes:

- 6 oz de salmón ahumado
- 1 taza de quinoa cocida y enfriada
- ½ taza de apio picado
- ½ taza de garbanzos enlatados
- ½ taza de tomate picado
- 1 limón en gajos
- 2 cdas. de perejil picado
- ½ cda. de paprika
- ¼ cda. de ajo en polvo
- ½ cda. de tomillo
- 1 cda. de aceite de oliva
- Sal a gusto
- Pimienta negra a gusto

## Instrucciones:

1. Distribuye la quinoa entre dos tazones para servir y, luego, desmenuza 3 oz de salmón en cada tazón.
2. Distribuye los ingredientes restantes entre los tazones y decora con gajos de limón para servir.

# Tazón Buddha



**40 minutos**

**2 porciones**

**21 ingredientes**

## Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 400 °F y prepara una bandeja con papel para hornear.
2. Mezcla los garbanzos con paprika, cúrcuma, jengibre en polvo, ajo en polvo y levadura nutricional y, luego, esparce la mezcla uniformemente en la bandeja. Hornea por 30 minutos.
3. Prepara el alioli de castañas de cajú mezclando castañas de cajú, pasta de miso, jugo de limón, agua y ajo fresco hasta conseguir una mezcla homogénea.
4. Arma el tazón con el arroz, las verduras, los garbanzos y el alioli. Decora con semillas de sésamo y girasol.

## Ingredientes:

- 1 cabeza de lechuga picada
- 1 zanahoria cortada en espiral
- 2 pepinos pequeños picados en rodajas
- 2 remolachas cortadas en espiral
- 10 tomates cherrí cortados a la mitad
- 5 rábanos cortados en rebanadas
- 1 aguacate cortado en cubitos
- ½ taza de arroz salvaje cocido
- 1 taza de garbanzos escurridos y lavados
- 1 cdta. de paprika
- 1 cdta. de cúrcuma
- 1 cdta. de jengibre en polvo
- 1 cdta. de ajo en polvo
- 1 cdta. de levadura nutricional
- ½ taza de castañas de cajú remojadas
- 1 cdta. pasta de miso blanco
- 2 cdas. de jugo de limón
- ⅓ taza de agua
- 1 diente de ajo fresco
- Semillas de sésamo a gusto
- Semillas de girasol a gusto

# Espaguetis con col rizada y tomate



---

**30 minutos**

**4 porciones**

**10 ingredientes**

---

## Ingredientes:

- 1 manojo de col rizada picada
- ¼ taza de pecorino rallado
- 1 cebolla morada mediana picada en rodajas finas
- 2 pintas de tomates uva, picados a la mitad
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cdas. de aceite de oliva
- ⅓ taza de almendras tostadas picadas
- 6 oz de espagueti de grano integral cocido
- Sal a gusto
- Pimienta negra a gusto

## Instrucciones:

1. Cocina el espagueti.
2. Saltea la cebolla y el ajo en aceite de oliva hasta que estén translúcidos, luego agrega la col rizada y cocina hasta que se ablande.
3. Agrega los tomates uva y cocina durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Agrega el espagueti y mezcla con la salsa. Prueba y rectifica el condimento a gusto.
5. Decora con queso pecorino y almendras tostadas para servir.

# Tazón de burrito de quinoa



---

**35 minutos**

**4 porciones**

**12 ingredientes**

---

## Ingredientes:

- 4 tazas de lechuga picada
- 2 aguacates picados en cubitos
- 1 taza de quinoa cocida
- 1 taza de tomates uva picados a la mitad
- 1 cebolla amarilla picada en cubitos
- 1 lata de frijoles negros enjuagados y escurridos
- 1 limón verde
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cda. de chile en polvo
- 1 cda. de comino
- Cilantro a gusto

## Instrucciones:

1. Mezcla aceite de oliva, ajo, chile en polvo, comino y jugo de lima, luego, vierte sobre la quinoa cocida.
2. Monta cada tazón con quinoa, aguacate, tomate, cebolla y frijoles negros. Decora con cilantro fresco.



# Verduras asadas arcoíris



---

**45 minutos**

**6 porciones**

**13 ingredientes**

---

## Ingredientes:

- 2 zanahorias grandes peladas y rebanadas
- 2 calabacines cortados
- 1 taza de coles de Bruselas peladas y divididas en cuatro partes
- 1 cebolla morada pelada y dividida en cuatro partes
- 2 remolachas peladas y picadas en cubitos
- 1 pimiento rojo en rodajas
- 1 pimiento amarillo en rodajas
- 2 dientes de ajo machacados
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cda. de romero
- ½ cda. de tomillo
- ¼ de cdta. de sal
- ¼ cdta. de pimienta negra

## Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 390 °F.
2. Esparce las verduras picadas en una bandeja para hornear y mézclalas con condimentos y aceite hasta que estén bien cubiertas.
3. Hornea durante 40 minutos o hasta que estén tiernas al pinchar con un tenedor y sirve.

# Tazón Buddha con tempeh



---

**30 minutos**

**3 porciones**

**13 ingredientes**

---

## Ingredientes:

- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de brócoli picados
- 2 tazas de col rizada picada
- ½ taza de edamame
- ½ paquete (aprox. 8 cortes) de Tempeh previamente rebanado y sazonado.
- ½ taza de repollo morado
- ½ cda. de aceite de oliva
- ¼ taza de tahini
- Jugo de ½ limón amarillo
- 2 cdas. de agua
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- 1 aguacate cortado en rebanadas

## Instrucciones:

1. Cocina la quinoa en la olla con agua según las instrucciones del envase.
2. En una vaporera apilada, agrega el brócoli a la parte inferior y el edamame a la parte superior. Cocina al vapor durante 3 a 4 minutos. Retira y reserva.
3. Mientras tanto, calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.
4. Cocina el Tempeh en rebanadas entre 1 y 2 minutos por lado o hasta que esté dorado. Reserva.
5. Con la misma sartén, saltea la col rizada con un chorro de agua entre 2 y 3 minutos o hasta adquiera un color verde brillante.
6. Mezcla el tahini, el jugo de limón y el agua para hacer el aderezo. Agrega una pizca de sal y pimienta.
7. Reserva.
8. Ensambla la preparación agregando 1 taza de quinoa en cada tazón.
9. Coloca el brócoli, el edamame y el aguacate alrededor del tazón.
10. Cubre con el Tempeh en rodajas y rocía con abundante aderezo.

# Tazón poke de camarón



**15 minutos**

**3 porciones**

**16 ingredientes**

## Instrucciones:

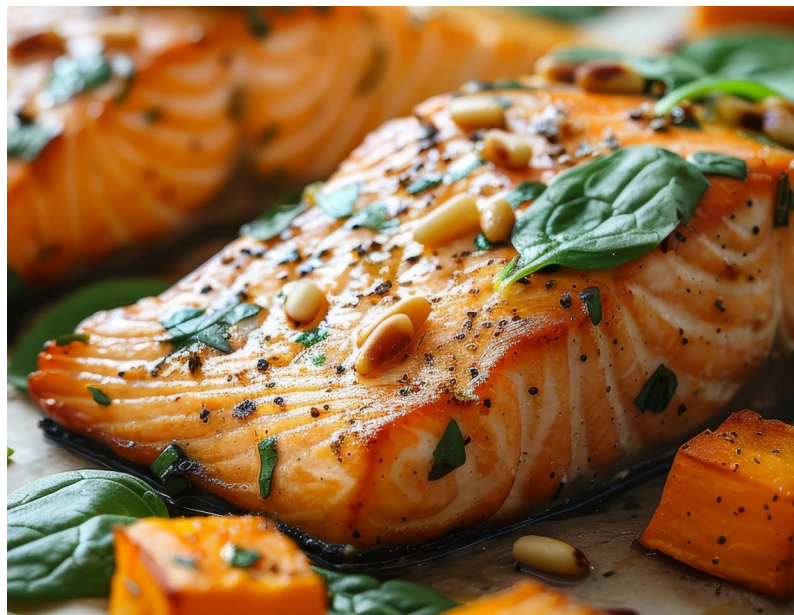
1. Saltea los camarones con cebolla, ajo y aceite en una sartén durante 2 minutos de cada lado. Sazona con sal y paprika.
2. Coloca la quinoa cocida en un tazón, luego agrega los camarones y el resto de los ingredientes.
3. Rocía con la salsa de los camarones y espolvorea las semillas de sésamo para decorar.

## Ingredientes:

- 1 taza de quinoa cocida
- 450 g de camarones
- 1 cebolla pequeña picada fina
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cda. de paprika en polvo
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1/3 cda. de sal marina
- 1 zanahoria mediana pelada o picada
- 1 aguacate pequeño en rodajas finas
- 4 cucharadas de chucrut de repollo morado
- 1/4 de taza de brotes
- 1/2 pimiento morrón
- 2 cdas. de semillas de sésamo
- 2 cdas. de vinagre balsámico
- 2 cdas. de miel
- 2 cdas. de aceite de semilla de chía blanca o aceite de oliva

RECETAS PARA EL ALMUERZO Y LA CENA

# Tazón de salmón asado con batatas



## Ingredientes:

- 1 filete de salmón mediano
- 2 batatas medianas peladas y cortadas en cubos de 1 in
- 1 cda. de aceite de semilla de chía blanca
- 1 limón verde
- 1 aguacate en rodajas finas
- 1 taza de espinaca
- 1/3 taza de piñones
- Sal a gusto
- Pimienta negra a gusto

---

**45 minutos**

**3 porciones**

**9 ingredientes**

---

## Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 375 °F. Prepara 2 bandejas con papel para hornear y resérvalas.
2. Mezcla 1 cucharada de aceite y una pizca de sal marina en un recipiente grande. Agrega las batatas y revuelve hasta que cada trozo esté cubierto de aceite. Coloca las papas sazonadas en una bandeja para hornear y asegúrate de que estén distribuidas de manera uniforme.
3. Coloca el salmón con el lado de la piel hacia abajo en la segunda bandeja para hornear. Frota el aceite restante sobre el filete de salmón. Corta un limón y colócalo sobre el salmón. Esparce pimienta negra molida al gusto.
4. Coloca ambas bandejas para hornear en el horno. Cocina hasta que las batatas estén tiernas y el salmón alcance una temperatura interna de 145 °F.
5. Coloca un puñado de espinacas en el fondo del recipiente para servir y encima un puñado de batatas, el salmón, las rodajas de aguacate, piñones y un gajo de limón.

# Tazón de carne



**25 minutos**

**4 porciones**

**13 ingredientes**

## Ingredientes:

- 1 cda. de comino molido
- 1 limón verde cortado en gajos
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tazas de espinaca
- 2 cdas. de cilantro
- ¼ taza de cebollín picado
- 2 batatas peladas y cortadas en cubos de 1 pulgada
- 2 cdas. de aceite de oliva extra virgen
- 1 aguacate cortado en cubitos
- 16 oz de filete de falda
- 1 jalapeño sin semillas y picado
- Sal marina en hojuelas a gusto
- Pimienta negra a gusto

## Instrucciones:

Mezcla las batatas con el aceite y el comino, luego espárcelas en una bandeja para hornear grande, y asegúrate de que estén en una sola capa y de que tengan espacio alrededor. Asa a 425 °F hasta que estén tiernos, luego retíralos del horno y reserva.

1. Sazona el filete de falda con sal y pimienta, y dóralo en una sartén durante al menos 3 minutos de cada lado. Deja reposar entre 3 y 5 minutos, luego corta en tiras o cubos, asegurándote de cortar en sentido contrario a las fibras.
2. Reparte todos los ingredientes en dos tazones grandes y agrega jugo de limón fresco, jalapeño, ajo y sal marina en hojuelas.

# Tazón de tacos de res



## Ingredientes:

- 2 cdtas. de aceite de coco
- 1 cebolla amarilla picada
- 1 lb de carne molida de res
- 2 cda. de comino molido
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cda. de sal marina
- 3 tazas de arroz integral cocido
- Tomates cortados en cubitos a gusto
- Aguacate en cubitos a gusto
- Cilantro a gusto
- Crema agria a gusto

---

**15 minutos**

**4 porciones**

**11 ingredientes**

---

## Instrucciones:

1. Calienta el aceite de coco a fuego medio en una sartén grande, agrega la cebolla y saltea durante 5 minutos.
2. Agrega la carne molida de res y cocina durante 10 minutos, desmenuzando la carne con una cuchara de madera hasta que no queden trozos grandes.
3. Haz un hueco en el centro de la sartén y agrega el comino, el ajo y la sal. Revuelve las especias en el centro de la sartén hasta que desprendan aroma y, luego, mezcla con la carne.
4. Sírvelo con arroz y aderezos de tu elección.