

Logra tu figura ideal

con ShapeRite® de 4Life®

ONLINE PREVIEW

ONLINE PREVIEW

4Life

JUNTOS, EDIFICANDO VIDAS™





Logra tu figura ideal

Todos hemos escuchado a los expertos decirlo una y otra vez: para mantener un peso saludable necesitas comer sanamente y ejercitarte regularmente. Pero no siempre es fácil controlar tu apetito, combatir los antojos y además tener la energía suficiente para hacer ejercicio o cocinar una comida saludable.

La línea de productos ShapeRite® de 4Life® se basa en el concepto de que cualquier persona, sin importar su genética, estructura corporal, u objetivos, puede lograr su figura ideal combinando el ejercicio, con una dieta saludable y un plan de suplementos adecuado.

Mantener un peso saludable puede reportarte muchas ganancias en términos de salud general y calidad de vida. Descubre cómo los productos ShapeRite te pueden ayudar a mantener un peso saludable y mejorar tu estilo de vida.

ONLINE PREVIEW

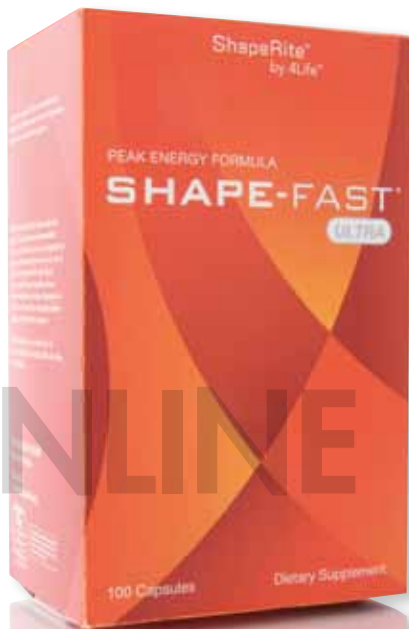


Mantén las calorías al margen

¿Alguna vez has deseado ser de esas personas que comen cuando les da hambre y pueden parar cuando están satisfechas? Si no eres una de ellas, hay muchas cosas que puedes hacer para mantener las calorías bajo control, como por ejemplo, reducir tus porciones, equilibrar tus niveles de glucosa, controlar tu apetito, e incluso, puedes substituir una comida del día con un batido proteínico.

¿Sabías que...? El tamaño de las porciones de comida es cada vez más grande, lo cual representa mayor ingesta de calorías, especialmente cuando se ingieren alimentos ricos en calorías. Cuando comas en un restaurante, comparte un platillo o consume solo la mitad y guarda el resto. En casa, escoge platos más pequeños y evita repetir.

http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/portion_size.html



Shape-Fast Ultra® Controla el apetito

- Promueve la masa muscular magra en el cuerpo
- Contiene 4Life Transfer Factor E-XF™ para respaldar el sistema inmunológico



NutraStart®

Sustituto de una comida que proporciona nutrición balanceada

- Con solo 170 calorías, 11 gramos de fibra y 18 gramos de proteína, deja una sensación de satisfacción
- Contiene 4Life Transfer Factor E-XF™ para respaldar el sistema inmunológico



Bloquea las calorías de los carbohidratos y grasas

Nos guste o no, las calorías cuentan. Aun las personas con inquebrantable fuerza de voluntad se extralimitan en alguna ocasión con las frituras y galletas. ¡Bloquea esas calorías antes de que lleguen a tu cintura!



Carb BLX™

Inhibe la absorción de los carbohidratos y grasas

- Inhibe la digestión y absorción de carbohidratos y grasas
- Promueve niveles sanos de grasa y energía



ChitoLite®

Aglutina las grasas

- Reduce la absorción de la grasa en el cuerpo
- Potencia la capacidad natural de aglutinar grasas propia del chitosán



ONLINE PREVIEW

ONLINE PREVIEW

Neutraliza los antojos de dulces

Es media tarde y se te antoja un pastelillo recién horneado de la panadería, pero sabes que si sucumbes ante el antojo estropearás todos tus esfuerzos por comer sanamente. ¡Mejor neutraliza esos antojos!



Catalyst® Plus

Neutraliza esos antojos de dulces

- Respalda niveles saludables de glucosa
- Respalda niveles saludables de energía

Respalda el metabolismo

Mantén tu metabolismo en marcha constante con productos naturales que respalden la habilidad natural de tu cuerpo de quemar grasas y mantener la función tiroidea.



Citri-Shape®

Utiliza la grasa corporal como fuente de energía

- Inhibe la acumulación de grasa
- Promueve niveles saludables de energía



MetaboLite™

Promueve el sano funcionamiento de la tiroides

- Promueve el sano funcionamiento de la tiroides
- Respalda la digestión con enzimas naturales

Lléname de energía

Si no tienes la energía suficiente para seguir un estilo de vida saludable, seguramente sufrirás para alcanzar tus metas. Ya sea que necesites un impulso para llegar a la tarde con energía o para terminar tu rutina de ejercicio sin quedarte sin aliento, tenemos el producto energético para ti.

Energy Go Stix®

Te agiliza durante el día

- Te aporta energía naturalmente con té verde, yerba mate y guaraná
- Contiene 4Life Transfer Factor® para respaldar el sistema inmunológico
- ¡Ahora disponible en sabores naranja y moras!



ReZoom®

Promueve un mejor rendimiento

- Ofrece respaldo para los fanáticos del ejercicio
- Respalda la resistencia física y rendimiento y restablece los nutrientes esenciales

Tu régimen diario

¿Necesitas ayuda para empezar? Aquí te damos un ejemplo de un plan saludable de alimentación y de suplementos alimenticios. Asegúrate de incluir de 30 a 60 minutos diarios de ejercicio para alcanzar y mantener tus objetivos.

Plan de alimentación saludable			
Desayuno:	NutraStart®		
Refrigerio:			
Almuerzo:	Shape-Fast Ultra®		ChitoLite®
Refrigerio:			
Cena:	Shape-Fast Ultra®		ChitoLite®
Refrigerio:			

Opcional en cualquier momento: ¡Energy Go Stix®!

Otros productos alternativos: ReZoom®, MetaboLite™, Carb BLX™, Catalyst® Plus, y Citri-Shape®

Rutina de ejercicio para control de peso

¿Cuántas calorías se queman en una hora? Los siguientes ejemplos corresponden a una persona que pesa alrededor de 160 libras (73 kilogramos).

Actividad	Calorías	Actividad	Calorías
Juego de baloncesto	584	Nadar	423
Boliche	210	Jugar tenis	584
Ciclismo (10 millas por hora)	292	Caminar (3.5 millas por hora)	314
Senderismo	438	Levantamiento de pesas	365
Correr (5 millas por hora)	606	Fuente: http://www.mayoclinic.com/health/exercise/SM00109	

“Soy mamá de tres niños. Después de tener a mi último bebé comencé a correr de nuevo para mejorar mi condición. Me tomaba una hora terminar mi rutina de ejercicio. Poco a poco comencé a incrementar la distancia que recorría. Después de dos años corrí mi primer medio maratón. Sé que no lo hubiera podido lograr sin Energy Go Stix que me ayudó a mantener mis niveles de energía”.

Hilda Karina Arteaga

Distribuidora de 4Life
Texas, EE. UU.

“Mi doctor me dijo que necesitaba empezar un programa de control de peso. Compré Energy Go Stix®, Flex 4Life®, Shape-Fast Ultra® y NutraStart®, seguí el régimen religiosamente y comencé a trotar de nuevo. Después de tres meses, me sentí orgulloso cuando le mostré los resultados a mi doctor. Él y su personal estaban muy emocionados y sorprendidos.

¡Gracias 4Life!

Richard Darvas

Diamante 4Life
Florida, EE. UU.

Para mayor información sobre los productos y la oportunidad
de 4Life, comunícate con:

4life.com

v1.020912 Item #280950 © 2012 4Life Trademarks, LLC, Todos los derechos reservados. Para uso dentro de los Estados Unidos.

Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA). Este producto no tiene el objeto de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



★ 2 8 0 9 5 0 ★

4Life®

JUNTOS, EDIFICANDO VIDAS™