

1. ¿Cuál es la importancia de hacer la limpieza al inicio de este programa?

La limpieza ayuda a activar el sistema de desintoxicación de tu cuerpo. El Sistema TruHealth de 30 días para la Pérdida de Grasa está especialmente formulado para darle a tu cuerpo la nutrición que necesita al mismo tiempo en que elimina las impurezas perjudiciales.*

2. ¿Qué cambios físicos puedo experimentar durante programa del Sistema TruHealth de 30 días para la Pérdida de Grasa?

Durante los 30 días del programa, puedes experimentar un incremento en la producción de orina y evacuaciones. Estos simplemente son efectos naturales del proceso de limpieza y eliminación del cuerpo, y no deben de interferir con tus actividades diarias.

En algunos casos, podrías experimentar efectos secundarios temporales como dolores de cabeza, debilidad, fatiga y otros. Esto simplemente significa que tu cuerpo está empezando con el proceso de limpieza conforme te alejas de algunas sustancias, como la cafeína y el azúcar. Por ejemplo, el dejar de usar cafeína normalmente causa dolores de cabeza, así que asegúrate de tomar mucha agua. Estos efectos temporales deben reducirse en uno o dos días. Si persisten, te sugerimos que pares el programa y consultes a tu profesional de salud.

3. ¿Cuánto peso puedo perder siguiendo el sistema TruHealth?

Puedes esperar pérdida de grasa, pero la cantidad específica puede variar. El sistema ideal para el control de peso no es una solución rápida, sino un compromiso de largo plazo. Al seguir este programa, estarás trabajando para alcanzar un control de peso sostenible y de largo plazo.

4. Si me siento demasiado cansado o tengo dolor de cabeza mientras sigo el sistema TruHealth, ¿debo discontinuarlo?

No es poco común, al limpiar tu sistema o al cambiar tus hábitos alimenticios, experimentar efectos como dolor de cabeza, fatiga o estreñimiento. Trata de tomar más agua o de comer un refrigerio ligero y saludable. La fatiga y los dolores de cabeza son a menudo señales de que tu cuerpo no está recibiendo el agua suficiente, o puedes estar experimentando bajos niveles de azúcar en la sangre. Si los síntomas mencionados persisten, por favor consulta a tu médico u a otro proveedor de servicios de salud.

5. En la Guía TruHealth, solo la fruta y los vegetales están listados como refrigerios para los días de nutrición. ¿Puedo substituir las frutas y vegetales con carne magra?

Sí, puedes usar carne como un refrigerio rico en proteína. Si está en la lista de alimentos aprobados, ¡puedes comerlo! Sin embargo, en los días de limpieza es importante que solo consumas frutas y vegetales.

6. Si no tengo hambre, ¿puedo saltarme una comida o una malteada?

Recomendamos que no te saltes ninguna comida ni malteada Nutricional TruPLENISH. Aun si no sientes hambre, tu cuerpo necesita la alimentación. Espera un poco para ver si empiezas a sentir hambre, pero siempre asegúrate de consumir tus malteadas nutricionales TruPLENISH y comidas durante los días de nutrición.

7. Si soy una persona activa y progresivamente he incrementado mis ejercicios durante este programa, ¿debo comer más si tengo hambre?

En ese caso, recomendamos agregar una medida del polvo OsoLean® a tu malteada TruPLENISH. Esto permitirá que incrementes tu ingesta calórica y de proteína de una forma segura. La proteína extra recargará a tu cuerpo con los nutrientes y con las calorías que necesita al hacer ejercicio.

[†]Siempre consulta con tu médico o con otro proveedor de servicios de salud antes de iniciar una nueva dieta o programa alimenticio. Este programa no se recomienda para mujeres embarazadas o lactantes. Si estás tomando medicamentos, si tienes un problema de salud o si estás planeando someterte a un procedimiento médico, consulta con tu profesional de salud antes de iniciar este programa. Tampoco se recomienda para niños menores de 18 años. Si tienes alguna pregunta específica sobre estos temas, debes consultar a tu médico o a otro proveedor de servicios de salud.

8. ¿Es necesario el ejercicio? ¿Cuánto y qué tipo de ejercicio se recomienda?

Sí, el ejercicio siempre es un componente importante de un estilo de vida saludable. Durante este programa, el ejercicio te ayudará a mantener el músculo magro. Se recomienda que camines de 30 a 45 minutos, por lo menos cuatro días a la semana. Descarga la guía de ejercicios en library.mannatech.com/7818.

9. ¿Por qué es importante esta combinación de productos con el régimen?

Los productos Mannatech mostrados aquí, son la base para este programa. Están diseñados para suplementar tu régimen diario durante 30 días y están formulados para trabajar en conjunto para ayudarte a incrementar tu energía, limpiar tu cuerpo y respaldar el control de peso y la digestión saludable.*

10. ¿Qué tan importante es evitar la cafeína durante el programa?

La cafeína es una sustancia que se metaboliza en nuestro hígado y se expulsa por los riñones. Esto significa que nuestro hígado y riñones deben trabajar para procesar y eliminar los metabolitos de cafeína de nuestro cuerpo. El tomar cafeína le dará a tu cuerpo más trabajo y puede frenar o reducir la efectividad general del programa.

11. ¿Qué hago si experimento estreñimiento temporal?

Recuerda tomar mucha agua. Por ejemplo, tomar un vaso de 8 onzas de agua antes de cada alimento, te ayudará en el proceso de limpieza. También asegúrate de comer muchos vegetales y frutas con alto contenido de fibra. Si el estreñimiento persiste, por favor interrumpe el programa y consulta a tu médico u a otro proveedor de servicios de salud.

12. ¿Qué ocurre si soy alérgico a algunos alimentos en la lista?

Si sospechas que estás teniendo una reacción a algún alimento específico, por favor evita consumirlo y consulta a tu proveedor de servicios de salud sobre cómo incorporar fuentes alternativas de alimentos.

13. ¿Qué tan a menudo puedo repetir el Sistema TruHealth?

Puedes continuar repitiendo el Sistema de pérdida de grasa TruHealth por tres meses consecutivos, hasta que alcances tu meta. Una vez que alcances tu meta, nosotros recomendamos que repitas el sistema por lo menos una vez cada trimestre.

14. Si decido repetir el Sistema TruHealth por tres meses, ¿puedo empezar cada mes con el método acelerado y seguir las especificaciones de los días de limpieza por los primeros 3 días en lugar de solo para el día 1?

¡Definitivamente! Puedes seguir el método acelerado cada mes consecutivo.

15. ¿Puede usarse el Sistema TruHealth con otros productos Mannatech?

¡Absolutamente! Nosotros motivamos la incorporación de otros productos Mannatech en tu régimen diario de suplementos. GI-ProBalance y Ambrotose son maravillosos productos para complementar el programa.

Malteada del suplemento alimenticio TruPLENISH™

16. ¿Está bien agregar frutas u otros ingredientes nutritivos a mi malteada nutricional TruPLENISH?

¡Absolutamente! ¿A quién no le gustan las fresas? Solo ten en mente que algunas frutas tienen un índice glicémico alto, por lo tanto, es mejor optar por las frutas que tienen un índice glicémico bajo.

17. ¿Cuál es la fuente de fructuosa en las malteadas TruPlenish?

La fructuosa en las malteadas TruPLENISH viene de la caña de azúcar o azúcar de betabel, y NO ES jarabe de maíz de alta fructuosa. Las malteadas TruPLENISH contienen cantidades modestas de fructuosa, aproximadamente 4.7 gramos por porción. Para referencia, una manzana mediana típica contiene 7 gramos de fructuosa. Por lo tanto, nuestras malteadas TruPLENISH contienen menos fructuosa que una manzana mediana.

18. ¿Se requiere seguir la receta exclusiva TruHealth durante el programa? ¿Puedo usar la malteada nutricional TruPLENISH por sí sola?

¡Claro! La receta exclusiva TruHealth es solo una sugerencia y no se requiere para tu éxito en el programa. La receta permite algo de variedad, pero eso depende completamente de ti.

Malteada del suplemento alimenticio **TruPLENISH™** (continuación)

19. ¿Puedo usar jugos de fruta para hacer las malteadas?

Puedes usar 100 % jugo; nada que venga de concentrados o con aditivos. Sugerimos que utilices jugos de frutas recién preparados.

20. Como diabético, ¿me debo preocupar por el azúcar en la malteada TruPLENISH?

Primero que nada, cualquier individuo con trastornos de salud, incluida la diabetes, debe siempre de consultar con su proveedor de servicios de salud antes de iniciar cualquier cambio en su dieta. Si se usa como está indicado, es completamente seguro incorporar la malteada TruPLENISH a tu régimen de alimentos. Si deseas agregar fruta a tu malteada TruPLENISH, sé consiente de los tipos de fruta que usas y asegúrate de estar en el rango bajo del índice glicémico.

21. ¿Le puedo dar a mi hijo de 4 años una malteada TruPLENISH sacudir?

La malteada TruPLENISH está diseñada para niños mayores de 9 años. Por favor sigue las directrices recomendadas en la etiqueta.

Cápsulas de pérdida de grasa **TruSHAPE™**

22. Siento dolor e indigestión luego de tomar la cápsula TruSHAPE. ¿Es normal?

Cualquier persona puede tener cualquier reacción a cualquier sustancia en cualquier momento. La cápsula contiene un extracto estandarizado de capsaicina que se deriva de los chiles o pimientos. Si tú tiendes a tener sensibilidad a los chiles o pimientos, es posible que puedas experimentar molestias. Si el estreñimiento persiste, por favor interrumpe el programa y consulta a tu médico u a otro proveedor de servicios de salud.

23. ¿Puedo tomar más de una cápsula TruSHAPE al día?

Recomendamos que tomes el producto tal y como se indica en la etiqueta, es decir, una cápsula al día. Si tienes preguntas para el uso distinto a las instrucciones indicadas en la etiqueta, debes hablar con un profesional de servicios de salud.

Barritas limpiadoras **TruPure™ Slimsticks**

24. ¿Por qué hay 30 paquetes de barritas en una caja de barritas TruPURE, pero el Sistema TruHealth solo me indica que tome 4 barritas en los días de limpieza? Eso serían 16 barritas al mes. ¿Qué pasa con las otras 14?

Hay dos opciones con el Sistema TruHealth de 30 días para la Pérdida de Grasa:

1. Usa 4 barritas Slimstick por cada día de limpieza al mes = 16 barritas Slimstick
2. Un inicio acelerado de 3 días, que equivale a 6 días de limpieza al mes = 24 barritas Slimstick

Dependiendo del uso, si tienes Slimsticks restantes, puedes seguir tomándolas incluso después de que hayas terminado el programa. Nosotros recomendamos tomar de 1 a 2 barritas Slimstick al día, regularmente.

Varios

25. ¿Puedo usar los productos TruHealth si no estoy a dieta?

¡Claro que sí! El Sistema TruHealth fue diseñado para apoyar estilos de vida que ya son saludables.

26. ¿El OsoLean se reemplazará con la malteada nutricional TruPLENISH?

No, OsoLean no será reemplazado por la malteada TruPLENISH. De hecho, puedes agregar el OsoLean a tus malteadas nutricionales TruPLENISH para suplementar necesidades adicionales de proteína.

27. ¿El GlycoSlim® se discontinuará?

Sí. Los beneficios de la malteada TruPLENISH superan al GlycoSlim en muchos aspectos. La malteada TruPLENISH es natural y basada en plantas, y ofrece una nutrición mejorada en general. Una vez que el inventario de GlycoSlim se haya agotado, el producto se discontinuará oficialmente de todos nuestros mercados.

28. Estoy embarazada o lactando. ¿Es seguro hacer este programa?

Este programa no se recomienda para mujeres embarazadas o lactantes.

29. ¿Puede mi hijo/hija de 8 años participar en el programa TruHealth?

El Sistema TruHealth de 30 días para la Pérdida de Grasa no se recomienda para menores de 18 años.

30. ¿El sistema TruHealth se está extendiendo a nivel global?

¡Sí! La expansión de TruHealth en todos los mercados se concluirá a principios de 2017.