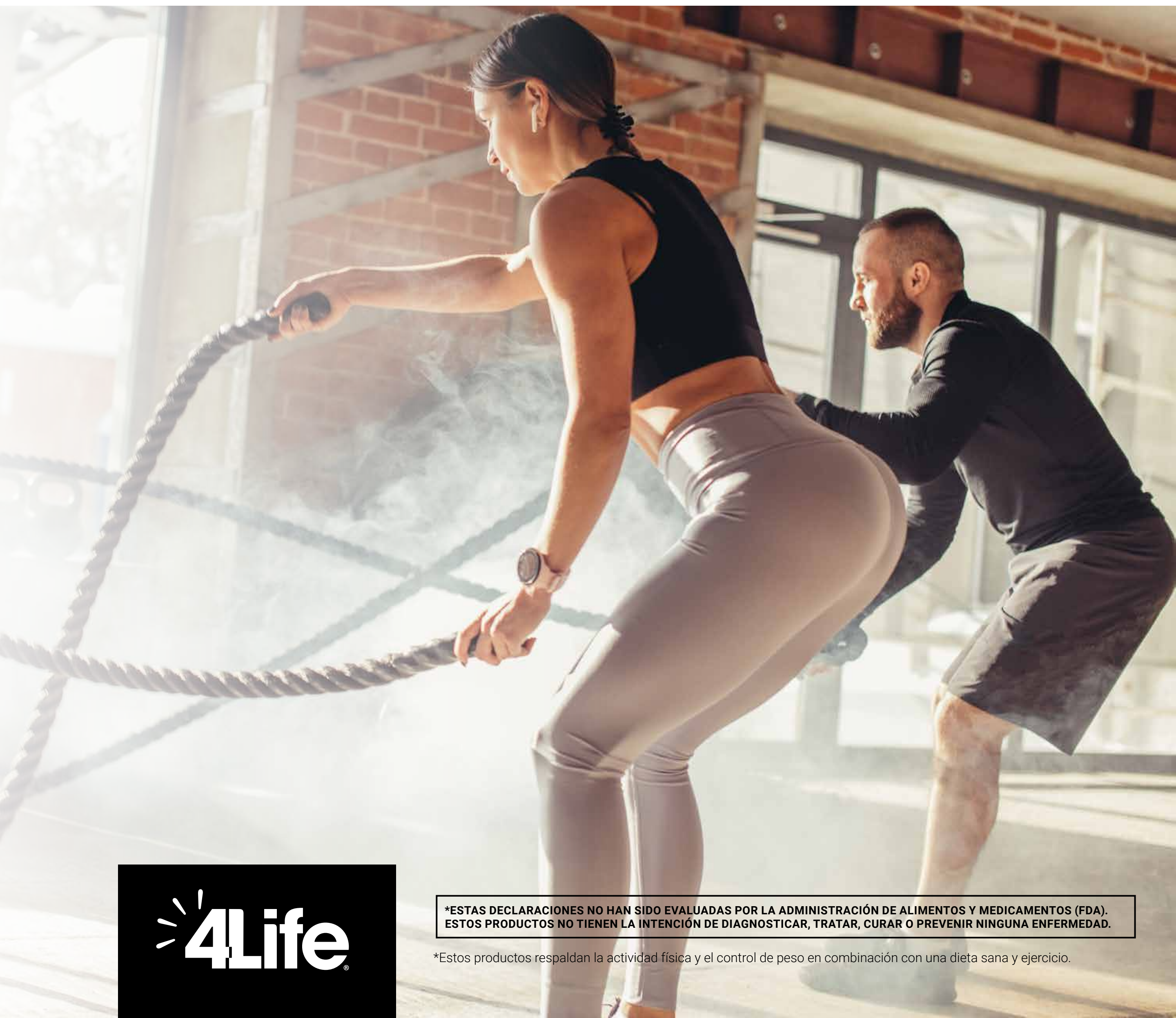


4LIFETRANSFORM®

Paquetes 4LifeTransform® para Hombres y Mujeres

Guía rápida

¡Prepárate para
transformar tu
cuerpo y tu vida!*



*ESTAS DECLARACIONES NO HAN SIDO EVALUADAS POR LA ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS (FDA).
ESTOS PRODUCTOS NO TIENEN LA INTENCIÓN DE DIAGNOSTICAR, TRATAR, CURAR O PREVENIR NINGUNA ENFERMEDAD.

*Estos productos respaldan la actividad física y el control de peso en combinación con una dieta sana y ejercicio.



¡Felicitaciones!
Ahora estás más
cerca de lograr
tus metas de
acondicionamiento
físico.*

¿Sabías que tu composición corporal está relacionada con tu sistema inmunitario y con el hecho de tener un cuerpo más sano en general?*

4Life, La Compañía del Sistema Inmunitario™, te trae con mucho orgullo estos paquetes que han sido diseñados específicamente para ayudarte a respaldar tu sistema inmunitario, tu acondicionamiento físico y tu salud metabólica. Nuestros científicos y expertos en nutrición se han encargado de conducir la investigación necesaria para consolidar todo lo que necesitas para acelerar tus metas de transformación corporal. Esta guía completa y sencilla puede ayudarte a empezar tu programa de la mejor manera y a aprender cómo usar los productos para respaldar tus esfuerzos por estar en forma.*

*ESTAS DECLARACIONES NO HAN SIDO EVALUADAS POR LA ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS (FDA).
ESTOS PRODUCTOS NO TIENEN LA INTENCIÓN DE DIAGNOSTICAR, TRATAR, CURAR O PREVENIR NINGUNA ENFERMEDAD.

*Estos productos respaldan la actividad física y el control de peso en combinación con una dieta sana y ejercicio.

¡Comienza hoy mismo tu transformación corporal!*

Primer paso

Conoce los productos.

Segundo paso

Establece las metas de transformación corporal que quieres alcanzar.*

Tercer paso

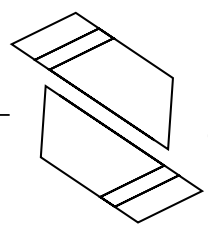
Explora la importancia de nutrirte, hidratarte, estar activo y descansar.

Cuarto paso

¡Inicia tu transformación corporal!*

*ESTAS DECLARACIONES NO HAN SIDO EVALUADAS POR LA ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS (FDA).
ESTOS PRODUCTOS NO TIENEN LA INTENCIÓN DE DIAGNOSTICAR, TRATAR, CURAR O PREVENIR NINGUNA ENFERMEDAD.

*Estos productos respaldan la actividad física y el control de peso en combinación con una dieta sana y ejercicio.



4LIFETRANSFORM®

Primer paso

Conoce los productos





Paquete **Get Burning***

para Hombre o Mujer

2 – NutraStart® Blue Vanilla

Una excelente opción para tomar entre comidas que proporciona vitaminas, minerales, fibra, proteína, micronutrientes y macronutrientes.*

1 – RiteStart® Hombre/Mujer

Una fuente rica en vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales para respaldar el sistema inmunitario y el bienestar general.*

1 – 4LifeTransform Burn®

Una fórmula termogénica sometida a pruebas de laboratorio que respalda la capacidad del cuerpo para quemar calorías y puede acelerar el metabolismo.*†

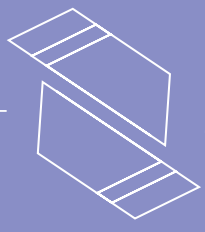
1 – Energy Go Stix® Moras

Una fórmula que respalda el sistema inmunitario, ofrece aminoácidos esenciales para los músculos y mejora los niveles de energía que a su vez respaldan el proceso de termogénesis.*

*ESTAS DECLARACIONES NO HAN SIDO EVALUADAS POR LA ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS (FDA).
ESTOS PRODUCTOS NO TIENEN LA INTENCIÓN DE DIAGNOSTICAR, TRATAR, CURAR O PREVENIR NINGUNA ENFERMEDAD.

*Estos productos respaldan la actividad física y el control de peso en combinación con una dieta sana y ejercicio.
†Según pruebas preclínicas.





4LIFETRANSFORM®

Paquete **Lean and Fit***

para Mujeres

1 – Pro-TF® Vainilla

Una proteína de suero de leche y huevo estudiada a nivel universitario[†] que respalda la musculatura magra[†], quema calorías[†], incrementa el metabolismo de la grasa[†], promueve la sensación de saciedad y respalda el sistema inmunitario.*

1 – 4LifeTransform Burn

Una fórmula termogénica sometida a pruebas de laboratorio que respalda la capacidad del cuerpo para quemar calorías y puede acelerar el metabolismo.*[†]

¡Burn y Pro-TF tienen un efecto sinérgico! Tómalos al mismo tiempo para quemar calorías y metabolizar las grasas con más intensidad.*[†]

2 – 4Life Transfer Factor® Colágeno (fresa y mango)

Una fórmula para todo el cuerpo sometida a pruebas independientes que respalda el envejecimiento celular saludable, contiene cinco tipos de colágeno que contribuyen a mantener el cabello, la piel, las uñas y las articulaciones saludables.*

1 – 4LifeTransform® PreZoom®

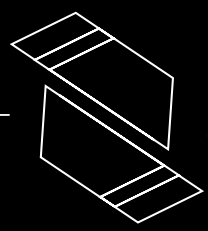
Una fórmula en polvo para antes del ejercicio que respalda el nivel de energía, el vigor, la resistencia física y el enfoque; promueve la masa muscular magra y la recuperación posterior al ejercicio; y respalda la función del sistema inmunitario.*

1 – 4Life Transfer Factor® Renuvo®

Un producto sometido a pruebas de laboratorio[†] que promueve la recuperación de los músculos y una mejor respuesta del cuerpo y la mente ante el estrés diario, además respalda la agudeza mental y la función de tu sistema inmunitario.*

*ESTAS DECLARACIONES NO HAN SIDO EVALUADAS POR LA ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS (FDA). ESTOS PRODUCTOS NO TIENEN LA INTENCIÓN DE DIAGNOSTICAR, TRATAR, CURAR O PREVENIR NINGUNA ENFERMEDAD.

*Estos productos respaldan la actividad física y el control de peso en combinación con una dieta sana y ejercicio.
[†]Según pruebas preclínicas.



4LIFETRANSFORM®

Paquete **Shred***

para Hombres

1 – Pro-TF Vainilla

Una proteína de suero de leche y huevo estudiada a nivel universitario[†] que respalda la musculatura magra[†], quema calorías[†], incrementa el metabolismo de la grasa[†], promueve la sensación de saciedad y respalda el sistema inmunitario.*

1 – 4LifeTransform Burn

Una fórmula termogénica sometida a pruebas de laboratorio que respalda la capacidad del cuerpo para quemar calorías y puede acelerar el metabolismo.*[†]

¡Burn y Pro-TF tienen un efecto sinérgico! Tómalos al mismo tiempo para quemar calorías y metabolizar las grasas con más intensidad.*[†]

1 – 4LifeTransform Hombre

Respalda el nivel de energía y vitalidad, contiene adaptógenos y antioxidantes que respaldan el envejecimiento celular saludable y promueve la salud masculina y el bienestar general.*

1 – 4LifeTransform PreZoom

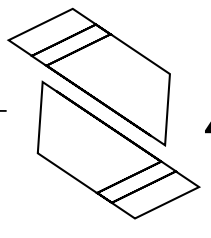
Una fórmula en polvo para antes del ejercicio que respalda el nivel de energía, el vigor, la resistencia física y el enfoque; promueve la masa muscular magra y la recuperación posterior al ejercicio; y respalda la función del sistema inmunitario.*

1 – 4Life Transfer Factor Renuvo

Un producto sometido a pruebas de laboratorio[†] que promueve la recuperación de los músculos y una mejor respuesta del cuerpo y la mente ante el estrés diario, además respalda la agudeza mental y la función de tu sistema inmunitario.*

*ESTAS DECLARACIONES NO HAN SIDO EVALUADAS POR LA ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS (FDA).
ESTOS PRODUCTOS NO TIENEN LA INTENCIÓN DE DIAGNOSTICAR, TRATAR, CURAR O PREVENIR NINGUNA ENFERMEDAD.

*Estos productos respaldan la actividad física y el control de peso en combinación con una dieta sana y ejercicio.
[†]Según pruebas preclínicas.



4LIFETRANSFORM®

Segundo paso

Establece las metas de transformación corporal que quieres alcanzar



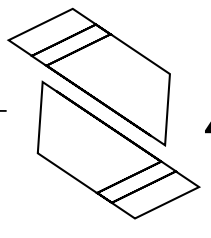
¿Cuál es tu meta de transformación? Quizás quieres perder unas cuantas libras, reducir el porcentaje de grasa corporal, aumentar tu masa muscular o incrementar tu desempeño físico o atlético. O quizás quieres sentirte más fuerte, más seguro o simplemente mejor. ¡Todo esfuerzo que hagas será tu mérito propio!

1. Habla con tu médico para determinar tus metas de salud o antes de comenzar cualquier programa de nutrición o ejercicio.
2. Una vez que te hayas planteado una meta clara, calcula tus necesidades y límites de calorías, proteína, grasa y carbohidratos.

[**HAZ CLIC AQUÍ**](#) para usar nuestra rápida y sencilla calculadora de consumo diario de calorías en línea. Cuando tengas estos cálculos, podrás monitorear fácilmente tu progreso diario descargando cualquier aplicación para monitorear la nutrición y actividad física, como por ejemplo, MyFitnessPal™.

Las aplicaciones gratuitas como esta, te ayudan a llevar un registro de tu nutrición y de las calorías que consumes.





4LIFETRANSFORM®

Tercer paso

Explora la importancia de nutrirte, hidratarte, estar activo y descansar





Nutrición

Los macronutrientes son nutrientes que necesitas en grandes cantidades para mantenerte energizado, como por ejemplo, las proteínas, las grasas y los carbohidratos.

¡Dale preferencia a la proteína!

Es muy posible que tu dieta diaria ya incluya un poco de proteína, pero le pregunta es, ¿estás consumiendo lo suficiente y el tipo adecuado de proteína para lograr tus metas?

Independientemente de cuál sea tu meta de transformación, la proteína puede ayudarte a alcanzar y mantener una buena composición corporal (que es la proporción de grasa corporal en relación a la musculatura magra y otros tejidos y fluidos corporales).

La proteína hace que te sientas satisfecho entre comidas, aplaca la sensación de hambre y protege la masa muscular saludable.

¿Cuánta proteína necesitas?

1. Comienza tu día con un desayuno que incluya proteína de buena calidad. Dependiendo de cuánta proteína necesites, intenta incluir entre 20 y 25 gramos de proteína en cada comida y considera que deberías consumir proteína cada tres horas.
2. Incluye proteína en todas tus comidas y refrigerios, combínala con granos integrales, nueces crudas o frutas y vegetales coloridos para equilibrar tus antojos y añadir importantes nutrientes a tu dieta. Si bien las grasas son parte importante de la dieta, es más fácil mantener un equilibrio si eliges proteínas magras, como pechugas de pollo sin piel y cortes de res o pescado sin tanta grasa. Dado que la grasa contiene más calorías por gramo que la proteína o los carbohidratos, si eliges con cuidado tu proteína, podrás comer un poco más y sentirte satisfecho por más tiempo.



**Esta es una forma fácil y rápida de calcular
cuánta proteína necesitas:**

- Determina tu meta de peso corporal en libras.
- Multiplica tu nivel de actividad por tu meta de peso corporal (en libras) para saber cuál es tu cantidad óptima de proteína.[†]

**Peso corporal deseado x nivel de actividad =
consumo necesario de proteína al día (en gramos)**

Poca actividad (poco ejercicio o ejercicio ligero 1 a 3 días por semana)	Peso en lbs x 0.5 a 0.7
Actividad moderada (ejercicio moderado 3 a 5 días por semana)	Peso en lbs x 0.6 a 0.8
Mucha actividad (ejercicio fuerte 6 a 7 días por semana)	Peso en lbs x 0.7 a 0.9
Atletas competitivos	Peso en lbs x 1 a 1.33

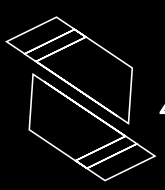
Incrementa tu consumo de proteína al límite superior de cada rango si tienes entre 15 y 25 años o más de 45 años de edad.

[†] Poca actividad: Gleeson, 2005; Paddon-Jones, et al., 2015; Phillips, et al., 2016; Walberg, et al., 1988. (En inglés).
Actividad moderada: Gleeson, 2005; Paddon-Jones, et al., 2015; Phillips, et al., 2016; Walberg, et al., 1988. (En inglés).
Mucha actividad: Phillips y Van Loon, 2011. (En inglés).
Atletas competitivos: Helms, et al., 2014 & 2015. (En inglés).



Parámetros de alimentación saludable

Usa estos consejos sobre el tamaño de la porción, la dieta, la nutrición y cuánta agua tomar, como parte de tu transformación corporal saludable.



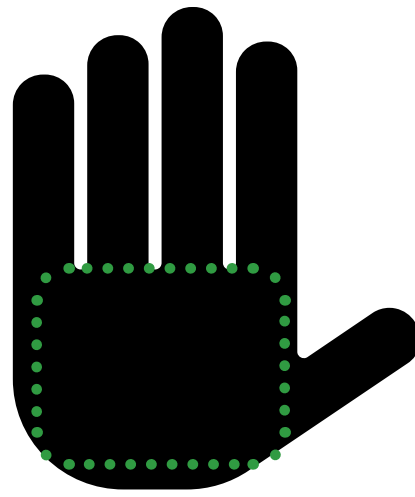
¿Cuál es el tamaño ideal de una porción?



La parte frontal de tu puño es más o menos ½ taza



Un puño completo es más o menos 1 taza



Tu palma equivale a 3 o 4 oz, lo cual equivale a una porcion estándar de carne roja.



La punta de tu dedo es más o menos una cucharadita



Tu pulgar es más o menos 2 cucharadas (medido desde el nudillo hasta la punta)

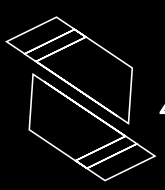
1 porción de proteína = 3 a 4 onzas—similar a la palma de tu mano.

1 porción de vegetales = 1 taza—crudos o cocidos.

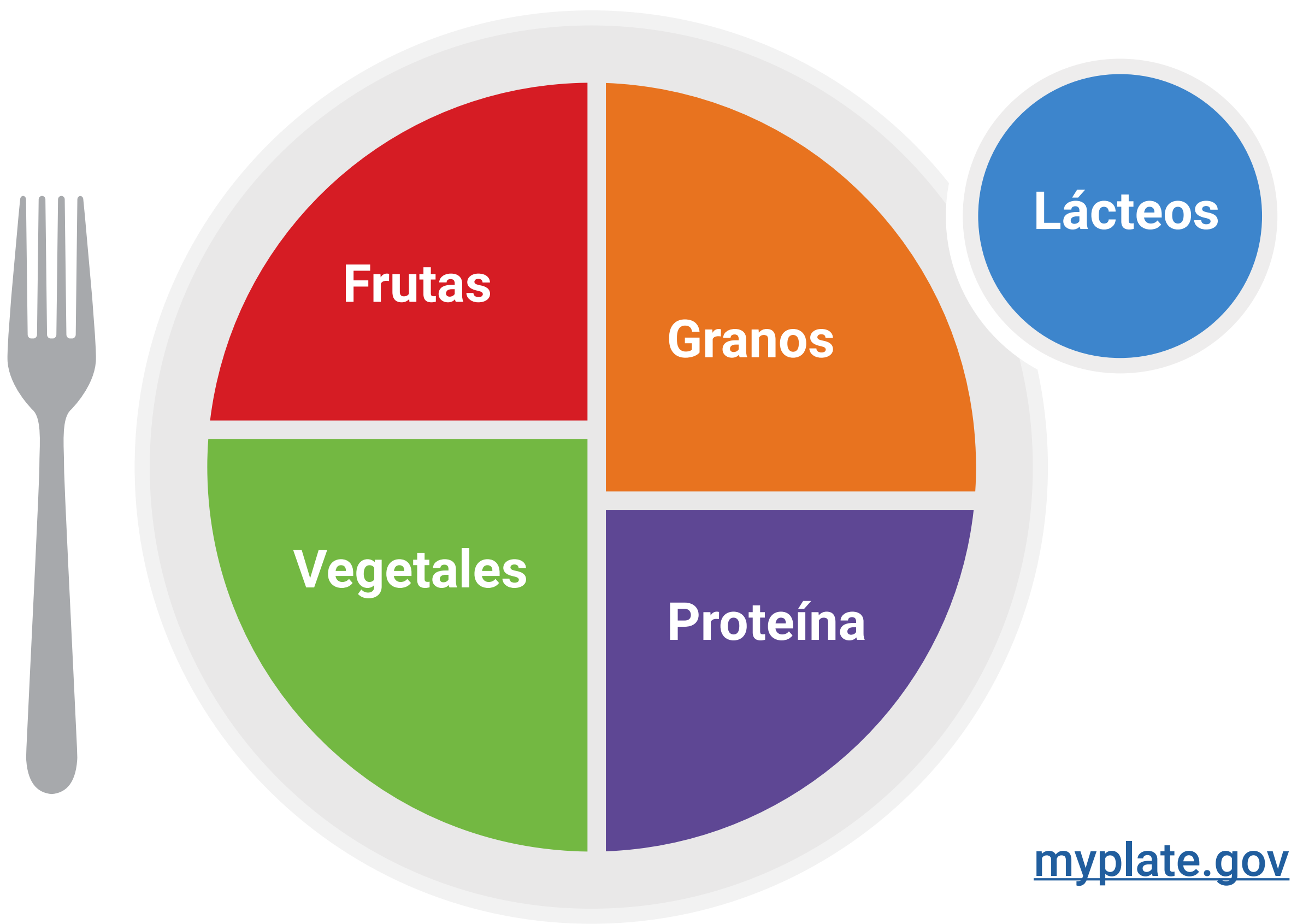
1 porción de vegetales de hoja verde = 1 taza.

1 porción de nueces o mantequilla de nueces = 2 cucharadas.

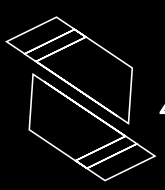
1 porción de fruta = 1 trozo o 1 taza de fruta cortada.



Otra excelente manera de saber el tamaño de una porción es tener una imagen visual de lo que debe ir en tu plato. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos creó esta guía visual rápida y colorida para ayudarte a elegir tus alimentos.



Prepara una comida o refrigerio saludable combinando proteína, vegetales y grasas de esta lista y ten presente el tamaño de la porción. Añade carbohidratos para respaldar los niveles de energía y los requerimientos para hacer ejercicio. Recuerda: las opciones saludables usualmente contienen más nutrientes y menos calorías, lo que hace posible que puedas comer más y sentirte más lleno y satisfecho.

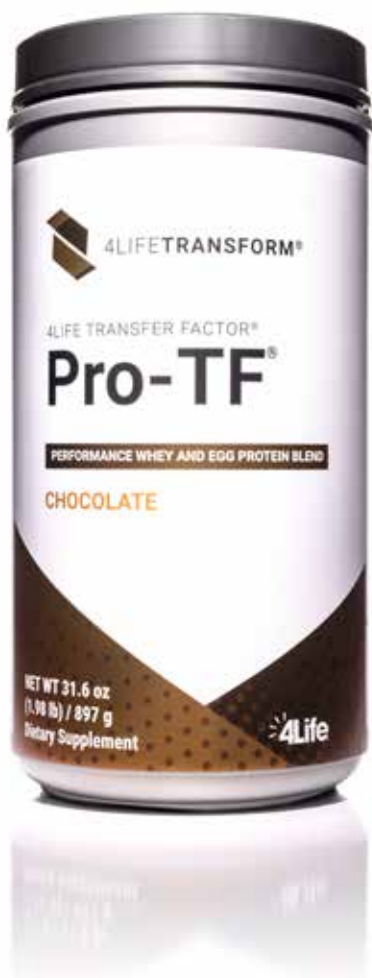


4LIFETRANSFORM®



Proteína

- 4LifeTransform Pro-TF (contiene proteína de suero de leche hidrolizado y huevo)
- NutraStart Blue Vanilla (contiene proteína de suero de leche)
- 4Life Transfer Factor Colágeno (fresa y mango)
- 4Life Transfer Factor® Colágeno Tipo I
- Pechuga de pollo sin piel
- Huevos
- Carne de res magra
- Carne molida de pavo
- Pescado magro
- Salmón
- Atún (empacado en agua)
- Pechuga de pavo
- Lácteos (yogurt griego, queso en tiras o queso tipo cottage)

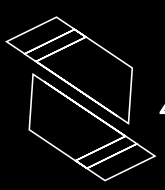


Vegetales

- Espárrago
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Coliflor
- Apio
- Pepino
- Vegetales de hojas verde oscuro
- Berenjena
- Ejotes/vainitas
- Cebolla
- Pimientos
- Lechugas/hojas verdes
- Tomates
- Calabacitas

Frutas

- Manzana
- Banana
- Frutos rojos
- Melones
- Frutas cítricas
- Uvas
- Kiwi
- Mango
- Durazno
- Pera
- Piña



Carbohidratos y grasas ricas en nutrientes

Carbohidratos

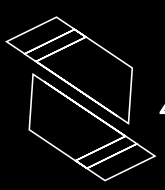
- Frijoles
- Lentejas
- Avena
- Papas
- Quinoa
- Granos integrales (arroz, fideos o pan)
- Tortillas de maíz o harina de trigo integral

Grasas saludables:

- Aguacate
- Mantequilla de nueces (completamente natural)
- Nueces o semillas (crudas o tostadas)
- Aceite de oliva
- Mantequilla (en moderación—evitar margarina)

Lácteos

- Yogurt griego natural (semidescremado o descremado)
- Queso
- Leche



Limitar o comer en moderación

- Bebidas dulces carbonatadas
- Salsas cremosas
- Aderezo para ensalada con grasas malas
- Azúcar
- Caramelos
- Margarina
- Frituras
- Comidas procesadas
- Harina blanca
- Tortillas de harina
- Tortillas de maíz

Las opciones de estas listas son solo sugerencias pero hay muchos otros alimentos disponibles. Usa tu mejor criterio para elegir alimentos que respalden tus esfuerzos de transformación.



Hidratación

¿Cuánta agua necesitas?

Peso corporal (en libras)

÷ 2

onzas de agua que deberías tomar diariamente

4Life ofrece una variedad de suplementos nutricionales en polvo con los que puedes convertir tu agua en una bebida deliciosa, nutritiva o cargada de energía.*



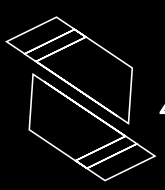
*ESTA DECLARACIÓN NO HA SIDO EVALUADA POR LA ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS (FDA).
ESTOS PRODUCTOS NO TIENEN LA INTENCIÓN DE DIAGNOSTICAR, TRATAR, CURAR O PREVENIR NINGUNA ENFERMEDAD.



Actividad física

¡Ponte en movimiento!

El ejercicio es un componente crucial en cualquier transformación corporal. Ponte como meta estar activo cinco días a la semana e incorpora al menos 30 minutos de ejercicios cardiovasculares y de resistencia en esos días. Caminar también es un excelente ejercicio diario y un buen parámetro general sería dar entre 7,000 y 10,000 pasos al día.



¿Necesitas más ideas?

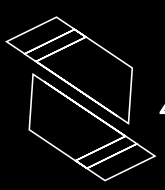
Puedes encontrar una amplia gama de programas de ejercicios en línea y a continuación te compartimos algunos consejos que pueden ser de utilidad:



Dedica dos de tus días de actividad física a hacer ejercicios de fuerza

De esta manera podrás fortalecer tus músculos, mejorar la salud de tus huesos, tener más energía y sentirte motivado para continuar. No es necesario tener una membresía en un gimnasio para hacer ejercicios de fortalecimiento, puedes hacerlos usando el peso del cuerpo —como las flexiones de pecho, las planchas y las sentadillas— prácticamente en cualquier lugar.

Una nota para las mujeres: Levantar pesas no hará que se vean menos femeninas. De hecho, a medida que se pierde grasa corporal, entrenar con pesas les ayudará a moldear las curvas de su figura. Es muy difícil desarrollar niveles inusuales de masa muscular, así que no se preocupen por verse demasiado musculosas, ¡diviértanse levantando pesas! Ustedes mismas son las escultoras de su cuerpo y ganar fuerza puede ayudarles a sentirse más seguras de sí mismas, además de que levantar pesas es de mucha ayuda para la tan necesaria densidad ósea a medida que pasan los años.



Varía tus actividades cardiovasculares

Puedes elegir correr, nadar, hacer senderismo, bailar o cualquier cosa que te guste. No importa cuál sea tu elección, mientras la disfrutes y seas constante.



HIIT

Las rutinas de entrenamiento con intervalos de alta intensidad conocidas como HIIT (por sus siglas en inglés) pueden ayudarte a mejorar tu acondicionamiento cardiovascular lo cual representa una ventaja cuando comienzas a quemar calorías. ¡Busca ejemplos de rutinas HIIT en línea!

Descanso

¡Duerme bien!

Descansar adecuadamente es una parte esencial de tu transformación corporal. Mientras duermes, tu cuerpo se recupera, desarrolla masa muscular y educa a tu sistema inmunitario. Duerme un promedio entre siete u ocho horas por noche para ayudar a tu cuerpo a recuperarse. Prueba los siguientes productos para ayudarte a dormir adecuadamente y respaldar la recuperación total de tu cuerpo.*



4Life Transfer Factor® SleepRite®—respalda el sistema inmunitario, ayuda a conciliar el sueño más rápidamente y a permanecer dormido.*



4Life Transfer Factor Renuvo—un producto sometido a pruebas de laboratorio[†] que promueve la recuperación de los músculos y una mejor respuesta del cuerpo y la mente ante el estrés diario, además respalda la agudeza mental y la función de tu sistema inmunitario.*

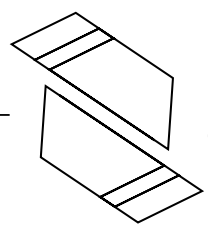
*ESTAS DECLARACIONES NO HAN SIDO EVALUADAS POR LA ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS (FDA). ESTOS PRODUCTOS NO TIENEN LA INTENCIÓN DE DIAGNOSTICAR, TRATAR, CURAR O PREVENIR NINGUNA ENFERMEDAD.

[†]Según pruebas preclínicas.



OK. ¿Manos a la obra?

- ¿Te familiarizaste con los productos de este paquete?
- ¿Te planteaste una meta de transformación?
- ¿Calculaste tus metas de proteína, calorías, hidratación y otros nutrientes y estás comprometido a descansar adecuadamente?



4LIFETRANSFORM®

Cuarto paso

¡Prepárate para tu transformación!



Combina los productos de este paquete con una dieta saludable e hidratación, ejercicio y descanso adecuados para optimizar tus resultados.*

*ESTAS DECLARACIONES NO HAN SIDO EVALUADAS POR LA ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS (FDA).
ESTOS PRODUCTOS NO TIENEN LA INTENCIÓN DE DIAGNOSTICAR, TRATAR, CURAR O PREVENIR NINGUNA ENFERMEDAD.

*Estos productos respaldan la actividad física y el control de peso en combinación con una dieta sana y ejercicio.



Paquete **Get Burning***



*ESTAS DECLARACIONES NO HAN SIDO EVALUADAS POR LA ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS (FDA).
ESTOS PRODUCTOS NO TIENEN LA INTENCIÓN DE DIAGNOSTICAR, TRATAR, CURAR O PREVENIR NINGUNA ENFERMEDAD.

*Estos productos respaldan la actividad física y el control de peso en combinación con una dieta sana y ejercicio.



Paquete **Get Burning***

¿Cómo usar estos productos?

NutraStart Blue Vanilla - Combina una porción de NutraStart Blue Vanilla con poco de leche y fruta para tu desayuno en la mañana y acompáñalo con un paquete de RiteStart para comenzar tu día con el pie derecho. ¡También puedes disfrutarlo entre comidas como un refrescante batido!

RiteStart Hombre/Mujer - Toma un paquete en la mañana con una porción de NutraStart Blue Vanilla para iniciar tu día de lo mejor.

4LifeTransform Burn - Tómallo una hora antes de hacer actividad física máximo cinco días a la semana. Tu actividad física puede ser ir al gimnasio, a la piscina, a una clase de Zumba o incluso una buena caminata.

Energy Go Stix Moras - Añade un paquete a tu agua cuando necesites un impulso energético adicional, especialmente en los días en que no tomes 4LifeTransform Burn.*

*ESTAS DECLARACIONES NO HAN SIDO EVALUADAS POR LA ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS (FDA).
ESTOS PRODUCTOS NO TIENEN LA INTENCIÓN DE DIAGNOSTICAR, TRATAR, CURAR O PREVENIR NINGUNA ENFERMEDAD.

*Estos productos respaldan la actividad física y el control de peso en combinación con una dieta sana y ejercicio.



Paquete **Lean and Fit***



*ESTAS DECLARACIONES NO HAN SIDO EVALUADAS POR LA ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS (FDA).
ESTOS PRODUCTOS NO TIENEN LA INTENCIÓN DE DIAGNOSTICAR, TRATAR, CURAR O PREVENIR NINGUNA ENFERMEDAD.

*Estos productos respaldan la actividad física y el control de peso en combinación con una dieta sana y ejercicio.



Paquete **Lean and Fit***

¿Cómo usar estos productos?

Pro-TF Vainilla - Disfrútalo a cualquier hora del día, especialmente dentro de una hora después del ejercicio, para promover el desarrollo de la masa muscular magra, la sensación de saciedad y ayudarte alcanzar el consumo de proteína que te hayas propuesto.*

PreZoom - Tómallo entre 30 y 45 minutos antes del ejercicio para incrementar tu enfoque y tu desempeño físico. ¡Arrasa con tu rutina de ejercicios para obtener resultados óptimos! PreZoom también puede usarse en los días en que necesites resistencia para realizar mayor actividad física.*

Renuvo - Tómallo después del ejercicio para respaldar la recuperación de tus músculos y enfrentar el estrés oxidativo causado por el ejercicio para así poder ejercitarte de lleno al día siguiente.*

4Life Transfer Factor Colágeno (fresa y mango) - Tómallo a diario para respaldar tu bienestar físico y la salud de tus articulaciones. También te ofrece respaldo desde el interior para la piel, el cabello y las uñas saludables; y respalda el envejecimiento celular saludable.*

4LifeTransform Burn - Tómallo una hora antes de hacer actividad física, al menos cinco días a la semana para respaldar la termogénesis y el metabolismo de la grasa. Tu actividad física puede ser ir al gimnasio, a la piscina, a una clase de baile aeróbico o incluso una buena caminata.*

*ESTAS DECLARACIONES NO HAN SIDO EVALUADAS POR LA ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS (FDA). ESTOS PRODUCTOS NO TIENEN LA INTENCIÓN DE DIAGNOSTICAR, TRATAR, CURAR O PREVENIR NINGUNA ENFERMEDAD.

*Estos productos respaldan la actividad física y el control de peso en combinación con una dieta sana y ejercicio.



Paquete **Shred***



*ESTAS DECLARACIONES NO HAN SIDO EVALUADAS POR LA ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS (FDA).
ESTOS PRODUCTOS NO TIENEN LA INTENCIÓN DE DIAGNOSTICAR, TRATAR, CURAR O PREVENIR NINGUNA ENFERMEDAD.

*Estos productos respaldan la actividad física y el control de peso en combinación con una dieta sana y ejercicio.



Paquete **Shred***

¿Cómo usar estos productos?

Pro-TF Vainilla - Disfrútalo a cualquier hora del día, especialmente dentro de una hora después del ejercicio, para promover el desarrollo de la masa muscular magra, la sensación de saciedad y ayudarte alcanzar el consumo de proteína que te hayas propuesto.*

PreZoom - Tómalo entre 30 y 45 minutos antes del ejercicio para incrementar tu enfoque y tu desempeño físico. ¡Arrasa con tu rutina de ejercicios para obtener resultados óptimos! PreZoom también puede usarse en los días en que necesites resistencia para realizar mayor actividad física.*

Renuvo - Tómalo después del ejercicio para respaldar la recuperación de tus músculos y enfrentar el estrés oxidativo causado por el ejercicio para así poder ejercitarte de lleno al día siguiente.*

4LifeTransform Hombre - Tómalo a diario para respaldar los niveles de antioxidantes, de energía, de vitalidad, la salud masculina, la producción de óxido nítrico, el envejecimiento celular saludable y tu bienestar general.*

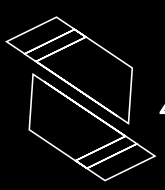
4LifeTransform Burn - Tómalo una hora antes de hacer actividad física, al menos cinco días a la semana para respaldar la termogénesis y el metabolismo de la grasa. Tu actividad física puede ser ir al gimnasio, a la piscina, a una clase de baile aeróbico o incluso una buena caminata.*

*ESTAS DECLARACIONES NO HAN SIDO EVALUADAS POR LA ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS (FDA).
ESTOS PRODUCTOS NO TIENEN LA INTENCIÓN DE DIAGNOSTICAR, TRATAR, CURAR O PREVENIR NINGUNA ENFERMEDAD.

*Estos productos respaldan la actividad física y el control de peso en combinación con una dieta sana y ejercicio.

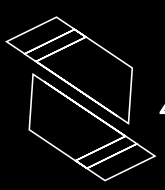


¡Arrancamos!



Los 10 mandamientos de la transformación corporal:

- 1** Nutriré, hidrataré, mantendré activo y descansaré mi cuerpo a diario.
- 2** Me esforzaré y seré paciente y considerado conmigo mismo a lo largo del proceso. Una transformación corporal real y duradera no pasa de golpe, es todo un estilo de vida. Me permitiré fallar y volver a empezar con la mentalidad de que cada día representa un nuevo comienzo.
- 3** No me privaré de las comidas que me gustan, sino que definiré un plan que pueda mantener a largo plazo, dejando espacio de vez en cuando para disfrutar de las delicias que nos da la vida. Comeré una variedad de proteínas, carbohidratos y grasas a conciencia y en moderación.
- 4** Reconozco que el control de peso a fin de cuentas consiste en mantener un equilibrio en mi energía y entiendo la relación que existe entre monitorear lo que consumo con la forma y la frecuencia de mi actividad física.
- 5** Tendré una actitud positiva ante la comida y evitaré restringirme con demasiada firmeza de deleitarme con algo que me guste mucho. Además, acepto que en realidad no existen alimentos buenos o malos, sino que ciertos alimentos tienen mayor contenido de nutrientes por caloría y otros que tienen mayor contenido de calorías y menos nutrientes pero todos representan energía que mi cuerpo puede usar.



- 6** Administraré mis calorías y macronutrientes como si fueran un presupuesto financiero, si en un día determinado no me quedan más calorías o macronutrientes, pararé de comer; pero si sobrepaso el límite, comenzaré de cero al día siguiente.
- 7** Evitaré pensar que en este proceso puedo obtenerlo todo o nada. Trataré de mantenerme activo a diario aunque no dedique un tiempo específico a hacer ejercicios. Tendré en mente que incluso las actividades más simples me permiten quemar unas pocas calorías y que eso es mejor que nada.
- 8** Me resistiré a la idea de un cambio rápido y radical. Entiendo que una transformación corporal saludable y duradera toma tiempo, dedicación y consistencia. No permitiré que el número en la balanza sea la única medida de mi percepción de progreso. Tomaré en cuenta otros aspectos, como por ejemplo:
 - Porcentaje de grasa corporal.
 - Medidas corporales.
 - Cómo me veo en el espejo o qué tan bien me queda mi ropa.
 - Datos de musculatura magra.
 - Fotos de mi progreso diario.
 - Tengo más energía, duermo mejor, tengo una mejor actitud en cuanto a la comida, más alegre, etc.
- 9** Tendré la **CONVICCIÓN** de que mi cuerpo y estado físico ideales van más allá del simple peso en la balanza.
- 10** Tendré a mi alrededor una red de apoyo positiva, afectuosa y alentadora que quiera verme triunfar. ^{1,2}

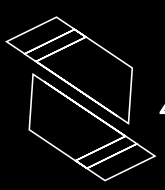
¹ National Academy of Sports Medicine. (n.d.). NASM Certified sports nutrition coach. <https://nasmu.nasm.org/course/view.php?id=10517>

² Baker, P. & Norton, L. Ph.D (2022). Fat loss forever: How to lose fat and keep it off.

Otros consejos útiles:

- Trata de comer en casa alimentos no procesados lo más frecuentemente posible y de preparar tus comidas con ingredientes integrales para que puedas monitorear con más precisión lo que comes. Cuando sales a comer, es difícil saber qué ingredientes adicionales tiene tu comida.
- La manera más precisa de monitorear tu comida es pesar tus ingredientes y para ello hay una amplia variedad de balanzas que hacen que esta tarea sea fácil y rápida.
- Si sales a comer, pregunta en el lugar a donde vayas si tienen disponible la información nutricional de lo que vayas a ordenar. Muchos restaurantes la tienen y así al menos tendrás un estimado para monitorear tu comida.





Otros consejos útiles:

- Existen muchas aplicaciones para monitorear el acondicionamiento físico que pueden ayudarte a llevar un control diario.
- Péstate a diario o al menos tres veces por semana para saber cuál es tu promedio semanal, ya que esta es una manera más acertada de medir tu progreso.
- Recuerda que tu peso puede fluctuar en un mismo día y si estás levantando pesas es posible que estés ganando músculo, que es más pesado que la grasa. ¡Es decir, es posible que tu composición corporal esté cambiando y eso es excelente!
- Trata de perder el 1% de tu peso a la semana para mejorar tu probabilidad de perder peso exitosamente a largo plazo.

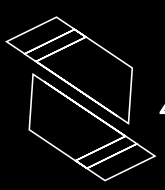
NOTA IMPORTANTE: Si pierdes demasiado peso abruptamente, podrías estar en riesgo de experimentar una adaptación metabólica, lo cual quiere decir que tu cuerpo trata de preservar la vida y desacelera tu metabolismo para salvaguardar energía, ya que siente que las fuentes de alimentos están en riesgo. Si experimentas adaptación metabólica es posible que te estanques y por ende, necesites comer incluso menos para seguir perdiendo peso.

- Existen una amplia gama de balanzas digitales que son asequibles e incluyen aplicaciones gratuitas que pueden ayudarte no solo a monitorear tu peso sino también tu edad metabólica, la grasa corporal, el agua corporal, la masa muscular, la densidad ósea y más. Trata de no considerar tu peso como la medida absoluta para determinar tu éxito.



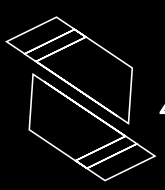
Una vez alcanzada tu meta de transformación corporal, ¿cuál es el siguiente paso?

Podría ser que alcances el peso que buscas o cualquier otra meta de transformación corporal que te hayas planteado y no saber qué hacer después. Muchas personas piensan que simplemente pueden volver a comer como lo hacían antes de comenzar este proceso, pero ahora tu cuerpo es diferente. Primero, tal vez bajaste una talla y un cuerpo más pequeño requiere menos energía. Por lo tanto, tu cuerpo básicamente quema menos calorías, incluso antes de realizar cualquier tipo de actividad física y volver a comer la misma cantidad de calorías que comías antes de comenzar este proceso podría causar que vuelvas a ganar peso rápidamente.



Estos son algunos consejos para ayudarte a retomar tu dieta:

- Incrementa tu consumo de calorías lentamente.
- Continúa pesándote para saber tu promedio semanal, esta es la mejor manera de saber si debes hacer pequeños ajustes.
- Continúa haciendo actividades físicas y de ser posible, continúa ejercitándote con pesas porque el músculo magro es más termogénico que la grasa y puede ayudarte a acelerar tu metabolismo.
- Continúa consumiendo la proteína que necesites en relación a tu peso corporal deseado.
- Con esta estrategia, es posible que vuelvas a ganar un poco de peso, pero también es más probable que ese peso sea músculo magro y no grasa.
- Continúa escogiendo tus alimentos con buen criterio, pero también date un gusto de vez en cuando para evitar esa mentalidad de todo o nada que puede ocasionar que comas sin parar y luego sientas que debes castigarte.



Otros productos 4Life que te ayudarán en tu proceso de acondicionamiento físico*

Essential Fatty Acid Complex

Contiene ácidos grasos esenciales provenientes de varias semillas y del pescado para respaldar la salud del sistema cardiovascular y las membranas celulares fuertes.*

Cal-Mag Complex

Proporciona respaldo nutricional completo para el metabolismo óseo y la salud del sistema estructural.*

Flex4Life®

Respalda el tejido de las articulaciones, la flexibilidad y la movilidad.*

4LifeTransform® Protein Bar

Contiene proteína y 4Life Transfer Factor® Tri-Factor® Formula para respaldar el sistema inmunitario.*

ShapeRite®

Es perfecto para los días en que haces trampa en tu dieta ya que respalda el metabolismo del azúcar y la grasa y bloquea el exceso de carbohidratos y azúcar.*

Glutamine Prime®

Contiene glutamina para sustentar las células de tu sistema inmunitario. Combínalo con cualquiera de tus productos favoritos de la línea 4Life Transfer Factor®.*



Paquetes 4LifeTransform para Hombres y Mujeres



Únicamente en **4Life**