

Accent[®]

ENERO 2022



Mitos y
verdades del
control de
peso

Oferta
Especial de
Enero

4Life
La Compañía del Sistema Alimentario

Dilucidando 5 mitos sobre el control de peso



Mito n.º 1

Pierdes peso cuando dejas de comer

Verdad: pasar hambre o saltarse comidas puede incrementar las ansias por comer. La clave consiste en mantener una rutina, planificar tus comidas, controlar el tamaño de las porciones y tratar de que sean balanceadas y saludables.



Mito n.º 2

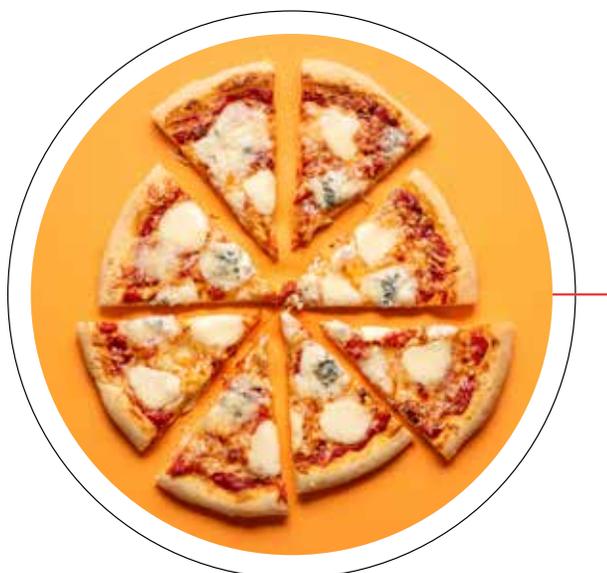
Consumir proteína y levantar pesas te hace lucir excesivamente musculoso

Verdad: tus músculos reaccionan en respuesta al esfuerzo que realizan. Las repeticiones con poco peso y el consumo de proteína son excelentes aliados para que tu cuerpo se mantenga saludable, en forma y con músculos sanos pero no exuberantes. ¡Ten presente que tonificar tus músculos con repeticiones con mancuernas y ayudarlos a recuperarse con una dosis de proteína no te hará ver voluminoso!

Mito n.º 3

El ejercicio es el factor más importante en el control de peso

Verdad: hacer ejercicio es fundamental para la salud general pero en realidad alrededor de un 80% de tu peso depende de la dieta y solo un 20% se le atribuye al ejercicio. Combinar una dieta sana con la actividad física de tu elección es una excelente estrategia que tendrá un impacto notorio en tus esfuerzos por controlar tu peso.



Mito n.º 4

Todas las grasas y carbohidratos son perjudiciales

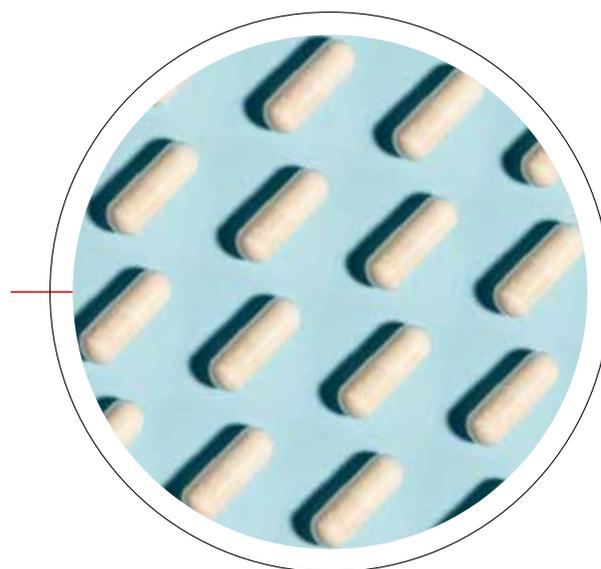
Verdad: aunque las grasas y carbohidratos tienen una mala reputación, son un componente esencial para la salud general. Elige alimentos ricos en grasas beneficiosas como el aguacate, el aceite de coco o las nueces y carbohidratos complejos como la quínoa, la avena, el pan integral o los frijoles. Así que como ves, no todas las grasas y carbohidratos son perjudiciales, sino que más bien hay que saber elegirlos y consumirlos en moderación.

Mito n.º 5

Los suplementos dietéticos son inservibles

Verdad: los suplementos dietéticos son una manera práctica y versátil de obtener el respaldo específico que buscas. Por ejemplo, alcanzar los nutrientes esenciales que necesita tu organismo, una dosis rápida de proteína para recuperarte después de un entrenamiento, respaldar el correcto funcionamiento de tus articulaciones, darle apoyo a tu sistema inmunitario y mucho más.

¡Para muestra un botón! Fíjate en los detalles de nuestra Oferta Especial de Enero en la siguiente página.



¡Conquista tu resolución de control de peso!

¡No esperes más! Con nuestra fabulosa **Oferta Especial de Enero** puedes energizar tu día con deliciosos sabores, darle a tu cuerpo un impulso termogénico para quemar grasa al hacer ejercicio y contar con un aliado en los días de trampa en tu dieta.*

Esto es lo que obtienes:

1 – Energy Go Stix® paquete surtido

1 – 4LifeTransform Burn®

1 – 4LifeTransform ShapeRite®

Los Afiliados y Consumidores Preferentes ahorran \$22 USD del precio regular mayorista (lo cual representa un ahorro de \$55 USD, comparado con el precio minorista).⁺

Mayorista: \$100 USD

Minorista: \$155 USD

LP: 70

Artículo: 55102

¡Además, el envío es GRATUITO! **



¡Ahorra \$22 USD!

¡Comparte, compra y gana!

¡Empieza el nuevo año con bombos y platillos! MiTienda te permite crear un carrito de compras personalizado con los productos que quieras recomendarles a tu familia y amigos.

No solo compartes tu descuento en el precio mayorista sino que TÚ obtienes Recompensas de MiTienda (25% del LP) en todas las órdenes que se realicen en tu página.



MiTienda

⁺Debes ingresar a tu cuenta de 4Life para obtener esta promoción.
⁺⁺El envío gratuito solo es válido en los Estados Unidos y sus territorios.

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.