

# Logra tu figura ideal

con ShapeRite® de 4Life®



**4Life**

JUNTOS, EDIFICANDO VIDAS™





# Logra tu figura ideal

Todos hemos escuchado a los expertos decir una y otra vez: para mantener un peso saludable, necesitas comer sanamente y ejercitarte regularmente. Pero no es fácil controlar tu apetito, ignorar los antojos, encontrar la energía para hacer ejercicios, o cocinar una comida saludable.

La línea de productos de ShapeRite® de 4Life® respaldan la idea de que cada persona, sin importar su genética, estructura corporal, o metas, puede lograr su figura ideal a través de una combinación de ejercicio, dieta saludable, y suplementos adecuados.

Mantener un peso saludable puede darte muy buenos resultados en cuanto a tu salud general y calidad de vida. Aprende cómo los productos de ShapeRite pueden ayudarte a mantener un peso sano y mejorar tu estilo de vida.



# Mantén las calorías al margen

¿Alguna vez has deseado ser una de esas personas que comen cuando tienen hambre y se detienen cuando están satisfechas? Si es así, hay ciertas cosas que puedes hacer para controlar las calorías. Puedes regular el tamaño de tus porciones, equilibrar tus niveles de glucosa, controlar tu apetito, y sustituir un batido de proteína por una comida regular.

Las grandes porciones pueden llevarte a consumir un gran número de calorías, especialmente cuando consumes comidas con muchas calorías. Cuando comes en un restaurante, comparte tu plato o consume sólo la mitad y lleva el resto a casa. En casa, escoge platos más pequeños y evita repetir.

[http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/portion\\_size.html](http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/portion_size.html)



## Shape-Fast Ultra® Ayuda a controlar el apetito\*

- Contiene té verde y cromo para ayudarte a equilibrar los niveles de glucosa\*
- Contiene 4Life Transfer Factor® para respaldar el sistema inmunitario\*
- Incluye guaraná, ginseng, cromo, té verde, y extracto de cacao de almendra para ayudarte a respaldar sanos niveles de energía y resistencia\*



## NutraStart®

Proporciona una nutrición balanceada como reemplazo de comida o merienda\*

- Contiene sólo 170 calorías de bajo carbohidrato por porción
- Ofrece nutrición balanceada para mantener un peso saludable\*



- Incluye 4Life Transfer Factor® para respaldar el sistema inmunitario\*
- Contiene 18 gramos de proteína y 11 gramos de fibra dietética por porción

# Bloquea las calorías de los carbohidratos y grasas

Nos guste o no, las calorías cuentan. Incluso las personas con una fuerza de voluntad casi perfecta ocasionalmente comen algunas galletas o papas fritas. Con estos productos, tú puedes bloquear esas calorías antes de que lleguen a tu cintura!



## Carb BLX™

Inhibe la absorción de los carbohidratos y grasas\*

- Contiene nomame cassia, un extracto de planta que ayuda a inhibir la digestión de la grasa\*
- Incluye polifenoles y flavonoides para una potente actividad antioxidante\*
- Ofrece té verde para ayudar a promover la quema de grasa natural, un mejor estado de ánimo, respaldo de niveles de energía y control de peso\*



## ChitoLite®

Aglutina las grasas\*

- Respalda el control de peso al unir las grasas a través del proceso de chitosan\*
- Contiene ácido ascórbico, ácido eritórbico, y aloe vera\*
- Incorpora tecnología patentada para maximizar la habilidad del aglutinamiento de las grasas propias del chitosán\*



# Neutraliza los antojos de dulces

Durante la tarde tienes antojos de algo dulce. Debido a que tus antojos pueden desviarte de tus esfuerzos de comer sano. ¡Combátelo!



## Catalyst® Plus

Neutraliza esos antojos de dulces\*

- Contiene *Ggymnema sylvestre* para ayudarte a mantener niveles saludables de glucosa\*
- Incluye *Lagerstroemia speciosa* y *momordica*\*
- Contiene cromo para respaldar sanos niveles de energía y ayudarte a controlar tu peso\*



# Respalda el metabolismo

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



## Citri-Shape®

Utiliza la grasa corporal como fuente de energía\*

- Contiene *Garcinia cambogia* que ha demostrado inhibir la acumulación de la grasa y utilizar la grasa corporal como fuente de energía\*
- Incluye Vitamina B para promover niveles saludables de energía\*
- No contiene estimulantes artificiales y es libre de cafeína



## MetaboLite™

Promueve el sano funcionamiento de la tiroides\*

- Respalda la tiroides para promover una tasa metabólica saludable y eficiencia celular\*
- Contiene fucus para nutrir y promover el sano funcionamiento de la tiroides\*
- Incluye un amplio espectro de fitonutrientes de espirulina para nutrir las células\*

# Lléname de energía

Si no tienes la energía para seguir un estilo de vida saludable, seguramente tendrás problemas para alcanzar tus metas. Ya sea que necesites un impulso de energía para llegar al final de la tarde o para terminar tu rutina de ejercicio, tenemos los productos energéticos para ti.\*

## Energy Go Stix®

Te agiliza durante el día

- Mejora la energía y resistencia\*
- Respalda la memoria, atención, y estado de ánimo\*
- Promueve un metabolismo y control de peso saludable cuando se acompaña con una dieta saludable y ejercicios\*
- Respalda la función sana del sistema inmunitario\*



## ReZoom®

Promueve un mejor rendimiento\*

- Respalda la resistencia física y el rendimiento a través de la hierba mate, ginseng, y otros componentes naturales de energía\*
- Ayuda la salud cardiovascular a través de un complejo de Vitamina B\*
- Funciona bien como parte de un programa de control de peso\*

# Tu régimen diario

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

Plan de alimentación saludable			
Desayuno:	NutraStart®		
Merienda:		Shape-Fast Ultra®	
Almuerzo:	ChitoLite®		
Merienda:		Shape-Fast Ultra®	
Cena:	ChitoLite®		¡O disfruta un batido con NutraStart!
Merienda:			

Opcional en cualquier momento: ¡Energy Go Stix®!

Otras opciones: ReZoom®, Metabolite™, CarbBLX™, 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: <a href="http://www.mayoclinic.com/health/exercise/SM00109">http://www.mayoclinic.com/health/exercise/SM00109</a>	

“La industria de las bebidas energéticas genera miles de millones de dólares, y todavía es difícil conseguir un producto con amplio espectro y que de tanta energía como Energy Go Stix®. Me fascina saber que obtengo respaldo para mi sistema inmunitario y mejoro mis niveles de energía”.\*

### Marcos R. Rivera Tellado

Distribuidor 4Life  
Florida, EE. UU.

“Solía ser una persona activa, pero se ha hecho más difícil seguir el ritmo de mi vida a medida que envejezco. Me uní al gimnasio, pero se me dificultaba seguir el paso en la clase de aeróbicos. He probado muchos productos energéticos en el mercado, pero Energy Go Stix® es el único que me da resultados. Ahora puedo realizar mis actividades durante el día y todavía tengo suficiente energía para hacer ejercicios”.\*

### Lupe Briceño

Diamante 4Life  
California, EE. UU.

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

---

[usspanish.4life.com](http://usspanish.4life.com)

v1.032216 Artículo #280950 ©2016 4Life Trademarks, LLC. Todos los derechos reservados.  
Sólo para uso exclusivo dentro de los Estados Unidos.

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



**4Life**

JUNTOS, EDIFICANDO VIDAS™