



RETO NOVENTA

90 DÍAS PARA CAMBIAR TU VIDA

OMNILIFE
GENTE QUE CUIDA A LA GENTE



¡BIENVENIDO A R90!

Durante estos 90 días retomaremos el control de tu nutrición a través de hábitos saludables, como realizar una alimentación balanceada y la práctica de la actividad física regular de tu preferencia. OMNILIFE cuenta con excelentes productos nutricionales que facilitarán tu camino para lograr el reto.

¡Tú puedes!

RECUERDA LOS 3 PASOS:



***LLEVA UNA
ALIMENTACIÓN BALANCEADA***



¡ACTÍVATE!



***COMPLEMENTA CON
PRODUCTOS OMNILIFE***

¿QUÉ ES UN PESO SALUDABLE?



El peso saludable se define como aquel en que una persona se siente bien y se encuentra sana. El peso adecuado para determinada altura y características fisiológicas, que cambian de persona a persona, considera variables tan diversas como estructura ósea, edad, sexo y nivel de actividad física, entre otras.

| CLASIFICACIÓN | IMC (kg/m²) |
|------------------------------------|-------------------------------|
| Bajo peso | < 18.50 |
| Delgadez severa | < 16.00 |
| Delgadez moderada | 16.00 - 16.99 |
| Delgadez aceptable | 17.00 - 18.49 |
| Normal | 18.50 - 24.99 |
| Sobrepeso | > 25.00 |
| Pre-Obeso (riesgo) | 25.00 - 29.99 |
| Obeso | > 30.00 |
| Obeso tipo I (riesgo moderado) | 30.00 - 34.99 |
| Obeso tipo II (riesgo severo) | 35.00 - 39.99 |
| Obeso tipo III (riesgo muy severo) | > 40.00 |

¿QUÉ ES EL IMC?

Es una forma con la que podrás conocer si tu peso corporal es saludable; es la relación que existe entre nuestro peso y la talla

¿CÓMO PUEDO SABER MI IMC?

¡Es muy sencillo!

Solo realiza la siguiente operación:

$$IMC:KG/M2 = PESO (KG) / ESTATURA EN METROS \times ESTATURA EN METROS$$

BENEFICIOS DE TENER UN PESO SALUDABLE:

- Genera confianza de la imagen corporal
- Mayor energía
- Mejor postura
- Articulaciones y huesos saludables
- Reduce el riesgo de desarrollar problemas cardiovasculares y diabetes mellitus
- Favorece la disminución del control del colesterol y triglicéridos, en sangre



GUÍA DE LA MANO

CONTROL DE PORCIONES

VERDURAS
1 ración es la capacidad de 2 manos juntas



GRASAS, ACEITES Y ADEREZOS
No más grande que la punta del dedo



NUECES / SEMILLAS / FRUTOS SECOS
1 puñado



ARROZ / LEGUMBRES
El tamaño de un puño cerrado



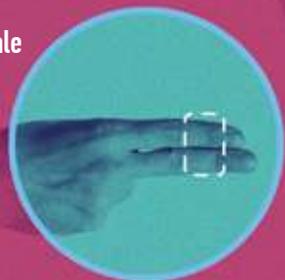
FRUTA
Equivalente al tamaño de un puño cerrado



PROTEÍNAS
El tamaño de la palma y el grosor del meñique



QUESOS
1 porción equivale al grosor de 2 dedos



PLATO DEL ÉXITO

VEGETALES

Llena $\frac{1}{2}$ plato con verduras de hoja verde y otros vegetales

Los vegetales proveen el máximo valor de nutrición con un mínimo impacto calórico



PROTEÍNA

Llena $\frac{1}{4}$ del plato con una proteína saludable

Estas comidas proveen proteína y grasas saludables, ya que ayudan a prevenir fuertes aumentos de azúcar en la sangre

GRANOS

Llena no más de $\frac{1}{4}$ del plato con granos y/o cereales

Los granos ricos en fibra te ayudan a sentirte lleno y saciado

TIPS PARA LOGRAR TU RETO:

1 Come despacio y mastica mucho. Debes tardar mínimo 20 minutos en cada comida, de esta forma, tu cerebro registrará la sensación de saciedad y hará que no consumas porciones extra de alimentos que tu cuerpo no necesita

2 Come 5 veces al día en horarios fijos. Así, tu cuerpo se irá acostumbrando poco a poco a estos horarios y evitará que te dé hambre en cualquier momento del día

3 Cuida tus porciones. Aunque no te des cuenta, tu cuerpo se va acostumbrando a recibir porciones más grandes, así que reduce las cantidades poco a poco hasta que llegues a comer la mitad de la porción que solías comer. Comer en platos más pequeños puede ayudar a lograrlo. ¡Inténtalo!

4 Cinco porciones de frutas y verduras al día. Asegúrate de que estén presentes en todos tus platillos o tiempos de comida

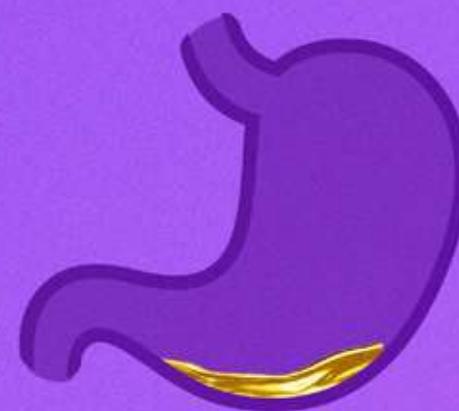
5 Olvida para siempre eso de "Comerte todo lo que esté en el plato". Come de acuerdo con el hambre que tengas. Sírrete poco y si aún sigues con hambre, te puedes servir un poco más, preferentemente de aquellos platillos que tengan menos calorías, como verduras



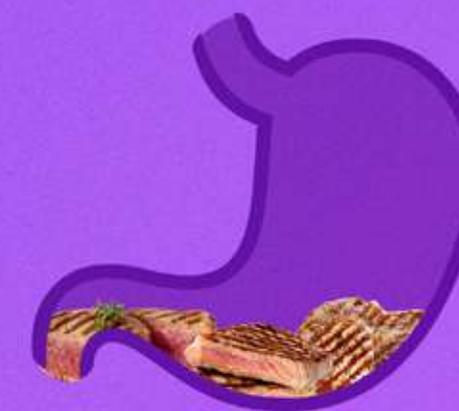
Reduce el consumo de sal en tus alimentos

¿SABÍAS QUE...?

Al consumir una cantidad abundante de verduras tu estómago lo agradecerá, ya que te sentirás satisfecho y dirás adiós a esos antojos elevados en calorías



400 CALORÍAS DE
GRASAS



400 CALORÍAS DE
CARNE



400 CALORÍAS DE
VERDURAS

5 RAZONES PARA TOMAR AGUA TODOS LOS DÍAS



1

Ayuda a desintoxicar tu cuerpo e hidratarlo

2

Favorece el funcionamiento de tus músculos

3

Gracias al oxígeno que aporta, tu organismo funciona correctamente

4

Mantiene tu piel hidratada, tersa y sana

5

Colabora en la regulación de la temperatura de tu cuerpo



¿CUÁNTA AGUA DEBEMOS DE TOMAR CADA DÍA?

La recomendación es que podamos consumir entre 6 y 8 vasos de agua natural al día.

¿Y CÓMO LOGRARÁS ESTA META?

¡SENCILLO!

Puedes consumir 3 botellas en su presentación de 600 ml de agua Blu Supreme.

¡ACTÍVATE!

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía

1

Elige la actividad física que deseas realizar.

¿Te gusta bailar o prefieres los deportes en conjunto?

ANALÍZATE Y TOMA UNA BUENA DECISIÓN.

2

La Organización Mundial de la Salud recomienda que dediques 30 minutos, cinco días a la semana.

“NO TENER TIEMPO PARA HACER EJERCICIO, ES UNA DECISIÓN”

3

¡NO TE RINDAS!

Por ello te recomendamos que recuerdes castamente los beneficios que obtiene tu cuerpo al hacer ejercicio.



PAQUETE BÁSICO



SHAKE SUPREME

Se recomienda tomarlo en tu desayuno y cena. Coloca un sobre del producto en 1 taza de Agua Blu Supreme.

USO SUGERIDO: 2 veces al día



DOLCE VITA SUPREME

Se recomienda tomarlo:
1. Antes de tus alimentos.
2. En tus colaciones.
Coloca un sobre del producto en 180 ml de Agua Blu Supreme.

USO SUGERIDO: 2 veces al día



DOLCE VITA SUPREME

Se recomienda tomarlo:
1. Antes de tus alimentos.
2. En tus colaciones.
Coloca un sobre del producto en 180 ml de Agua Blu Supreme.

USO SUGERIDO: 2 veces al día



ALOE BETA SUPREME

Se recomienda tomarlo a cualquier hora del día. Tomar una taza.

USO SUGERIDO: 1 vez al día



THERMOGEN TEA MARACUYÁ SUPREME/ THERMOGEN COFFEE

Elige la opción de consumo que más se adapta a tu ritmo de vida:
1. Antes de tus alimentos.
2. En tus colaciones.
3. Si realizas alguna actividad física, disfrútalo previamente.
Coloca un sobre del producto en 180 ml de agua Blu Supreme.

USO SUGERIDO: 2 veces al día



THERMOGEN TEA MARACUYÁ SUPREME / THERMOGEN COFFEE

Elige la opción de consumo que más se adapta a tu ritmo de vida:
1. Antes de tus alimentos.
2. En tus colaciones.
3. Si realizas alguna actividad física, disfrútalo previamente.
Coloca un sobre del producto en 180 ml de Agua Blu Supreme.

USO SUGERIDO: 2 veces al día



MAGNUS

Se recomienda tomarlo como un complemento ideal si buscas mejorar tu energía. Coloca un sobre del producto en 180 ml de Agua Blu Supreme.

USO SUGERIDO: 1 a 2 veces al día

¿QUÉ CONTIENEN TUS PRODUCTOS OMNILIFE?

En OMNILIFE creamos productos nutricionales con los mejores ingredientes utilizando tecnología de vanguardia.



SHAKE SUPREME

Inicia y finaliza tu día con una deliciosa malteada que puede contribuir al cuidado saludable de tu nutrición debido a su contenido de proteína, carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales.



DOLCE VITA SUPREME

Favorece la saciedad gracias a su mezcla de fibras (avena, arroz y manzana) y a su contenido de extracto de café verde.



THERMOGEN COFFEE

Disfruta de una deliciosa taza de café que favorece tu cuidado nutricional. Contiene cromo.



THERMOGEN TEA MARACUYA SUPREME

Complementa tu alimentación, porque además de su gran sabor, gracias a los ingredientes como L-tirosina, extracto de café verde y L-carnitina podrás mantener una nutrición ligera.



ALOE BETA SUPREME

Mejora tu función gastrointestinal y favorece la protección de las células de tu organismo, gracias a su contenido de aloe vera, polidextrosa y vitamina E.



MAGNUS

Mantente activo y dinámico al consumir vitaminas del complejo B, glicina y taurina.

¿CÓMO REALIZAR MI R90 EXITOSAMENTE?

EJEMPLO: PAQUETE BÁSICO

COMPLEMENTA TU DESAYUNO



1 sobre de Shake Supreme

+



1 taza con hielo

+



1 taza de agua Blu Supreme

=



Frappé OMNILIFE Shake Supreme

REFRIGERIO/MERIENDA 1



1 sobre de Thermogen Tea Maracuyá Supreme o Thermogen Coffee

+



180 ml de agua Blu Supreme

+



1 porción de fruta

+



6 piezas de nuez

MÁS TARDE SI LO DESEAS PODRÁS INCLUIR:

COMIDA/ALMUERZO

LLEVA A CABO UNA COMIDA SALUDABLE, BAJA EN GRASA



1 sobre de Thermogen Tea Maracuyá Supreme o Thermogen Coffee

+



180 ml de agua Blu Supreme



2 porciones de verduras

+



90 gramos de pechuga a la plancha

+



1 pieza mediana de papa cocida

REFRIGERIO/MERIENDA 2

MÁS TARDE SI LO DESEAS PODRÁS INCLUIR:



1 sobre de Dolce Vita Supreme

+



180 ml de agua Blu Supreme



1 porción de fruta

COMPLEMENTA TU CENA



1 sobre de Dolce Vita Supreme

+



180 ml de agua Blu Supreme



1 sobre de Shake Supreme

+



1 taza con hielo

+



1 taza de agua Blu Supreme

=



Frappé OMNILIFE Shake Supreme

¿CÓMO REALIZAR MI R90 EXITOSAMENTE?

EJEMPLO: **PAQUETE PLUS**

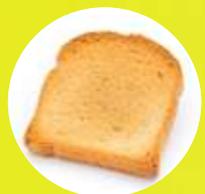
COMPLEMENTA TU DESAYUNO



1 taza de Aloe Beta Supreme



4 claras de huevo cocidas, si lo deseas agrega espinacas, champiñones y cebolla



1 pieza de pan tostado integral



1 porción de fruta

REFRIGERIO/MERIENDA 1

MÁS TARDE SI LO DESEAS PODRÁS INCLUIR:



1 sobre de Thermogen Tea Maracuyá Supreme o Thermogen Coffee



180 ml de agua Blu Supreme



1 porción de fruta

¿CANSADO? ¿REALIZARÁS EJERCICIO?



1 sobre de Magnus



180 ml de agua Blu Supreme

COMIDA/ALMUERZO



1 sobre de Thermogen Tea Maracuyá Supreme o Thermogen Coffee



180 ml de agua Blu Supreme



2 tazas de ensalada



170 g de filete de pescado a la plancha



100 g de arroz integral cocida

REFRIGERIO/MERIENDA 2

MÁS TARDE SI LO DESEAS PODRÁS INCLUIR:



1 sobre de Dolce Vita Supreme



180 ml de agua Blu Supreme



1 porción de fruta



10 piezas de almendras

COMPLEMENTA TU CENA



1 sobre de Dolce Vita Supreme



180 ml de agua Blu Supreme

ENSALADA CON QUESO FRESCO

Lechuga, 2 tazas 90g
Tomate, media pieza 50g
Queso fresco 30 g
Aceite de oliva, 1 cucharadita 5 g



EQUIVALENTES

1 PORCIÓN DE FRUTA EQUIVALE A:

| FRUTA | PORCIÓN |
|------------------------------|-------------|
| Ciruela, guayaba | 3 piezas |
| Durazno, mandarina, naranja | 2 piezas |
| Fresa, melón, papaya, sandía | 1 taza |
| Mango, pera, banano | 1/2 pieza |
| Manzana, toronja | 1 pieza |
| Uva | 18 piezas |
| Kiwi | 1 1/2 pieza |
| Lima | 3 piezas |
| Piña | 3/4 taza |

1 PORCIÓN DE VERDURA EQUIVALE A:

| VERDURA | PORCIÓN |
|---|------------------|
| Apio, coliflor | 1 taza (cocidas) |
| Brícoli, calabacita/ayote, champiñones, pepino, tomate, zanahoria | 2 tazas (crudas) |
| Hoja verde como acelgas, espinacas, col, lechuga | Libras |

1 PORCIÓN DE CARNE EQUIVALE A:

| CARNE | PORCIÓN |
|---------------------|----------|
| Pollo | 30 gr. |
| Carne de res | 30 gr. |
| Pescados y mariscos | 30 gr. |
| Queso fresco | 30 gr. |
| Claras de huevo | 2 piezas |

1 PORCIÓN DE CEREAL EQUIVALE A:

| CEREALES | PORCIÓN |
|---------------------------------|-------------|
| Avena cocida | 3/4 de taza |
| Pasta cocida | 1/2 taza |
| Arroz cocido | 1/2 taza |
| Papa | 1/2 pieza |
| Tostada deshidratada u horneada | 1 pieza |
| Pan de caja integral | 1 pieza |

1 PORCIÓN DE GRASA EQUIVALE A:

| GRASAS | PORCIÓN |
|---------------------------------|---------------|
| Aguacate/Palta | 1/3 de pieza |
| Aceite, mantequilla o margarina | 1 cucharadita |

¡COMPARA!



810
Kcal.

Este tipo de desayuno contiene un elevado aporte de harinas refinadas, azúcares y grasas



200-230
Kcal.

Deliciosa malteada que puede contribuir al cuidado saludable de tu nutrición debido a su contenido de proteína, carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales.



648
Kcal.

Este tipo de alimentos aportan a tu cuerpo azúcares y grasas saturadas, los cuales son dañinos para nuestro corazón, además puede aportar la mitad o más de las calorías que necesita una persona en promedio, por lo que favorece el aumento de peso

Basado en 240 g de pan cakes (hot cakes) con miel y mantequilla dando un total de 698.4 kcal y una taza de jugo de naranja 112 kcal, dando un total de 810.4 kcal. Hamburguesa de res, vegetales, queso y mayonesa 558 kcal y huevo frito 90 kcal, dando un total de 648 Kcal. United States Department of Agriculture. Agricultural Research Service. National Nutrient Database for standard reference

TU SEMANA



AL FINAL DEL DÍA ME SENTÍ...

Motívate cada día echándote porras para alcanzar tu meta

SEMANA DE EJEMPLO

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|------------------|--------------------|-----------------------|------------------------------|-------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Primer día! 😊 | Paso a pasito 😊 | Estuvo delicioso 😊 | Si se pudo, si se pudo! 😊 | Cada vez más cerca 😊 | Sábado, pero lo logré 😞 | Vamos por otra semana 😊 |

SEMANA 1

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| | | | | | | |

SEMANA 2

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| | | | | | | |

SEMANA 3

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| | | | | | | |

SEMANA 4

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| | | | | | | |

SEMANA 5

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| | | | | | | |

SEMANA 6

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| | | | | | | |

SEMANA 7

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

SEMANA 8

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

SEMANA 9

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

SEMANA 10

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

SEMANA 11

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

SEMANA 12

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

SEMANA 13

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

NOTAS:

| |
|--|
| |
|--|

MI PESO PODRÍA TENER ALGUNA VARIACIÓN ¿POR QUÉ...?

| | | |
|--|-----------|-----------|
| ¿Desayuna diariamente? | <i>Sí</i> | <i>No</i> |
| ¿Realizo mínimo 3 comidas al día? | <i>Sí</i> | <i>No</i> |
| ¿Tomo snacks o meriendas a media mañana y media tarde? | <i>Sí</i> | <i>No</i> |
| ¿Me salto comidas? | <i>Sí</i> | <i>No</i> |
| ¿Mis horarios de comida son regulares? | <i>Sí</i> | <i>No</i> |
| ¿Pellizco entre comidas? | <i>Sí</i> | <i>No</i> |
| ¿Como muy rápidamente? | <i>Sí</i> | <i>No</i> |
| ¿Consumo más de 8 vasos de agua al día? | <i>Sí</i> | <i>No</i> |
| ¿Como hasta sentirme lleno? | <i>Sí</i> | <i>No</i> |
| ¿Consumo alimentos en la calle frecuentemente? | <i>Sí</i> | <i>No</i> |
| ¿Como por mis emociones? | <i>Sí</i> | <i>No</i> |
| ¿Realizo mis comidas mientras veo TV? | <i>Sí</i> | <i>No</i> |
| ¿Consumo todos los días frutas y verduras? | <i>Sí</i> | <i>No</i> |

REGISTRA TU AVANCE

Nº QUINCENA:

FECHA:

MIS MEDIDAS:

PESO INICIAL:

KILOS PERDIDOS:

¿Mantuviste tu peso?..... *Sí* *No*

¿Tomaste tu paquete como se recomienda?..... *Sí* *No*

¿Realizaste actividad física continua?..... *Sí* *No*

Si contestaste NO a alguna de estas preguntas, te invitamos a realizar estos sencillos pasos para que logres tus metas:

LLEVA UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA

¡ACTÍVATE!

COMPLEMENTA CON PRODUCTOS OMNILIFE

Si contestaste Sí a estas preguntas y no has visto resultados, no te desanimes, a veces el cuerpo tarda un poco en acostumbrarse a los cambios. Solo debes ser constante en tu día a día

NOTAS:

PREGUNTAS FRECUENTES

Sabemos que al retomar el control de nutrición, durante este proceso podrán surgir algunas dudas e inquietudes, que son pieza clave para que continúes en el camino que te conducirá a la meta que deseas lograr.

Por ello te compartimos estas preguntas frecuentes que, estamos seguros, te apoyarán y despejarán tus inquietudes y mitos, los cuales te han impedido sentir el éxito de tu esfuerzo y dedicación.

¿POR QUÉ RETO 90 VA A FUNCIONARME?

"He realizado dietas y nada parece funcionar conmigo..."
Muy sencillo, Reto 90 es un programa que te lleva paso a paso combinando la buena alimentación con los productos OMNILIFE. Este proceso se adapta a tu ritmo de vida por lo que te permite ver como día a día te sientes mejor, fortaleces tu nutrición y te llenas de energía.

¿ES ACONSEJABLE DESINTOXICAR MI ORGANISMO?

Definitivamente, pues todos los días estamos expuestos a múltiples toxinas, además de las que tu cuerpo genera naturalmente y que en ambos casos deben ser eliminadas.

¿OBTENDRÉ MEJORES RESULTADOS SI OMITO MI DESAYUNO Y/O CENA?

No es recomendable omitir alguno de tus tiempos de comidas principales, ya que favorece la acumulación de grasa en tu cuerpo. Todo lo contrario a lo que buscas lograr.

¡EL HAMBRE ME CONTROLA!

Debido a que tu mente está consciente del cambio de hábitos que estás realizando, tratará de hacerte una mala jugada, debes tomar el control y no permitir que el apetito tome la delantera, por ello te recomendamos:

1. Consumir abundantes líquidos
2. Tener a tu alcance opciones saludables como verduras, frutas, fibra, etcétera
3. Establece horarios para realizar tus tiempos de comida
4. Aumenta el aporte de fibra a tu día
5. No más televisión en tus tiempos de comida. Está demostrado científicamente que al realizar ambas actividades al mismo tiempo nuestro cerebro no está consciente de la cantidad de comida que ingerimos, lo que solo aportará kilos de más
6. Ten siempre a la mano los productos OMNILIFE

"Para realizar cualquier cambio en tu vida, requieres de intención, decisión, voluntad y compromiso"

¿DORMIR PUEDE APOYAR AL CUIDADO DE UN PESO CORPORAL SALUDABLE?

¡Sí, claro! El sueño es el tercer pilar de la salud debido a que genera un equilibrio de tu organismo, ya que gracias a él tus músculos se relajan, se regeneran, tu sistema inmunológico se fortalece, tu circulación sanguínea es más fluida y tu piel asimila mejor los activos colocados en ella.

Dormir es una actividad que hacemos a diario, no solo porque nos guste, sino también porque es una necesidad de nuestro cuerpo y a cambio obtenemos resultados positivos para nuestra salud. Por ello, la Organización Mundial de la Salud recomienda que duermas al menos 6 horas diarias.

¿QUÉ DÍA DE LA SEMANA ES LIBRE?

Ninguno. Para esto, en OMNILIFE te acompañamos y brindamos las herramientas necesarias para lograr un estilo de vida saludable *"un día sí y el otro también"*.

Tienes la capacidad y libertad para tomar las decisiones que te permitan elegir los resultados que deseas lograr, y cuándo los quieres obtener.

Solo recuerda la siguiente frase:
"Una pequeña comida inofensiva puede ser una bomba de calorías"

¿CUÁNDO COMENZARÉ A TENER RESULTADOS?

Desde el primer momento y al combinarlos con hábitos saludables como el ejercicio y una alimentación saludable, son puntos claves para el favorecimiento de...

- **TU DIGESTIÓN:** tus órganos internos pueden estar siendo oprimidos debido al exceso de grasa corporal, por lo que cuidar tu peso corporal ayudará a quitar la presión sobre ellos y tendrás una digestión óptima
- **TU RESISTENCIA:** si sientes que se te sale un pulmón cada que subes las escaleras en tu oficina, ¡te tenemos buenas noticias! También mejorará tu capacidad física y resistencia, por lo que podrás hacer cualquier actividad cotidiana sin sufrir fatiga
- **TU DESCANSO:** aunque no lo creas, tener exceso de grasa afecta tu postura y comprime tus pulmones, así que, eliminar el peso no saludable de tu cuerpo ayudará a descomprimir las vías respiratorias. ¿El mejor beneficio?, un descanso como ningún otro al respirar mejor
- **TU AUTOCONTROL:** ser capaz de decir ¡no! a esos antojos no solo incrementará tu capacidad de autocontrol con la comida, también lo hará en otros niveles de tu vida como en las compras impulsivas o a controlar tus emociones

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

FIBRA:

1. Sadiq Butt M, Tahir-Nadeem M, Khan M, Shabir R. Oat: unique among the cereals. Institute of Food Science and Technology, University of Agriculture.Faisalabad, PakistanEur J Nutr (2008) 47:68–79.
2. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies. Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to beta-glucans from oats and barley and maintenance of normal blood LDL-cholesterol concentrations (ID 1236, 1299), increase in satiety leading to a reduction in energy intake (ID 851, 852), reduction of post-prandial glycaemic responses (ID 821, 824), and “digestive function” (ID 850) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006.EFSA Journal 2011;9(6):2207.

CROMO:

1. Hamrick I, Counts SH. Vitamin and mineral supplements. Wellness and Prevention. December 2008;35(4); 729-747.
2. Murray MT. Chromium. En: Murray MT, editor. Encyclopedia of nutritional supplements. 1a ed. New York: Three Rivers Press; 1996. p. 194-8.

EXTRACTO DE CAFÉ VERDE:

1. Dziki D, Gawlik-Dziki U, Pecio T, Rózyło R, Swieca M, Krzykowski A, et al. Ground green coffee beans as a functional food supplement e Preliminary study. Food Sci Technol. 2015; 63: 691-9.
2. Stelmach E, Pohl P, Szymczycha-Madeja A. The content of Ca, Cu, Fe, Mg and Mn and antioxidant activity of green coffee brews. Food Chem. 2015;182:302-8.
3. Farah A, Monteiro M, Donangelo C, Lafay S. Chlorogenic acids from green coffee extract are highly bioavailable in humans. J Nutr. 2008;138:2309-15.
4. Dellalibera O, Lemaire B, Lafay S. Le Svetol, un extrait de café vert décaféiné, induit une perte de poids et augmente le ratio masse maigre sur masse grasse chez des volontaires en surcharge pondérale. Phytothérapie. 2006 ;4:1-4.
5. Thom E. The effect of chlorogenic acid enriched coffee

on glucose absorption in healthy volunteers and its effect on body mass when used long-term in overweight and obese people. J Int Med Res. 2007;35; 900-8.

6. Henry-Vitrac C, Ibarra A, Roller M, Merillon J, Vitrac X. Contribution of chlorogenic acids to the inhibition of human hepatic glucose-6-phosphatase activity in vitro by Svetol, a standardized decaffeinated green coffee extract. J Agric Food Chem. 2010;58:4141-4.
7. Bagdas D, Etoz BC, Gul Z, Ziyank S, Inan S, Turacozen O, et al. In vivo systemic chlorogenic acid therapy under diabetic conditions: Wound healing effects and cytotoxicity/genotoxicity profile. Food Chem Toxicol. 2015;81:54-61.
8. Organization World Health. Evaluation of Certain Food Additives: Sixty-ninth Report of the Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives. No. 952. World Health Organization; 2009. p. 221.
9. Rulis AM, Levitt JA. FDA'S food ingredient approval process: Safety assurance based on scientific assessment. Regul Toxicol Pharmacol. 2009;53(1):20-31. 75.
10. Carakostas MC, Curry LL, Boileau AC, Brusick DJ. Overview: the history, technical function and safety of rebaudioside A, a naturally occurring steviol glycoside, for use in food and beverages. Food Chem Toxicol. 2008;46 Suppl 7:S1-10.

11. European Food Safety Authority [Página de inicio en Internet]; [actualizado 31 de julio de 2013; acceso 7 de julio de 2015]. EFSA, Topics. Sweeteners; [aproximadamente 5 pantallas]. Disponible en: <http://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/sweeteners.htm>
12. Joint Food and Agriculture Organization of the United Nations, World Health Organization (FAO/WHO) Expert Committee on Food Additives (JECFA). Steviol Glycosides [Monografía en Internet] FAO JECFA Monographs 10; 2010 [citado el 7 de julio de 2015]. Disponible en: <http://www.fao.org/ag/agn/jecfaadditives/specs/monograph10/additive-442-m10.pdf>.

L-CARNITINA:

1. Flanagan JL, Simmons PA, Vehige J, Willcox MDP, Garret O. Role of carnitine in disease. NutrMetab (Lond)

2010;7:30.

2. Hernández AG, Suárez-García A, Ramírez-Tortosa MC. Nutrientes condicionalmente esenciales. En: Hernández-Rodríguez M, Sastre-Gallego A. Tratado de nutrición. Madrid: Díaz de Santos; 1999. p. 249-64.
3. Office of Dietary Supplements, National Institutes of Health [Página de inicio en Internet]. Bethesda, MD: Office of Dietary Supplements; [actualizado 10 de Mayo del 2014; acceso 3 de Junio de 2015]. Carnitine; [aproximadamente 12 pantallas]. Disponible en: <http://ods.od.nih.gov/factsheets/Carnitine-HealthProfessional/>.
4. Balch PA. Aminoacids En: Prescription of nutritional healing. 4a ed. New York: Avery; 2006. p. 51-61.
5. Ahrendt DM. Ergogenic aids: Counseling the athlete. Am Fam Physician. 2001;63:913-22.

L-TIROSINA:

1. Balch PA. Amino acids. Prescription of nutritional healing. 4a ed. New York: Avery; 2006. p. 61, 355.
2. Reavly N. Amino acids. The new encyclopedia of vitamins, minerals, supplements & herbs. 1a ed. Lanham, Maryland: Evans; 1998. p. 362-3.
3. Medline Plus [Página de inicio en Internet]. Bethesda, MD: U.S. National Library of Medicine; [acceso 03 de junio de 2015]. Aminoácidos [aproximadamente 4 pantallas] Disponible en: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002222.htm>.
4. Roberts SA, Thorpe JM, Ball RO, Pencharz PB. Tyrosine requirement of healthy men receiving a fixed phenylalanine intake determined by using indicator amino acid oxidation. Am J Clin Nutr. 2001;73: 276-82.
5. Spronsen F, Rijn M, Bekhof J, Koch R, Smit P. Phenylketonuria: tyrosine supplementation in phenylalanine-restricted diets. Am J Clin Nutr. 2001;73:153-7.
6. Fernstrom JD, Fernstrom MH. Tyrosine, phenylalanine, and catecholamine synthesis and function in the brain. J Nutr. 2007;137(6 Suppl 1):1539S-1547S.

ATENCIÓN A EMPRESARIOS

¿Qué horario de atención tiene el grupo de WhatsApp de mi Reto 90?

Estamos listos para brindarte asesoría nutricional de lunes a viernes de 9:00 a 18:00 y sábados de 8:00 a 14:00 horas tiempo de México

¡PORQUE EN ESTE RETO 90, TODOS ESTAMOS UNIDOS!

Marca sin costo a la línea de Nutre tu Vida y un especialista te atenderá

| | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--|
| Argentina 0800 666 6664 | Colombia 01 800 096 88 73 | Guatemala 180 100 41 252 | Paraguay 0 800 11 66 64 |
| Bolivia 800 10 66 64 | Costa Rica 800 666 45 43 | Italia 800978420 | Perú 0 800 00 185 |
| Brasil 800 721 66 64 | Ecuador 1 800 688 738 | México 01 800 386 88 73 | Rep. Dominicana 809 200-0445 |
| Chile 800 835 500 | El Salvador 800 70 05 | Nicaragua 1 800 6664 | USA 1 888 496 1090 |
| | España 900210168 | Panamá 800 29 85 | Uruguay 0 800 85 21 |

RETO NOVENTA

90 DÍAS PARA CAMBIAR TU VIDA

*INVITA A MÁS PERSONAS A CAMBIAR SU
ESTILO DE VIDA Y CONOCER LOS BENEFICIOS
QUE OMNILIFE TIENE PARA ELLOS*

Ingresa a www.omnilife.com/R90 donde descubrirás charlas,
y recomendaciones para lograr tu meta

 [omnilifeoficial](https://www.facebook.com/omnilifeoficial)

 [@omnilife](https://twitter.com/omnilife)

 [omnilifeoficial](https://www.whatsapp.com/channel/00299a60000000000000/omnilifeoficial)

 [omnilife.com](http://www.omnilife.com)



OMNILIFE
GENTE QUE CUIDA A LA GENTE