



dōTERRA
SLIM & **SASSY**®

Decídate por
cambiar



Índice:

Decídete por cambiar **3**

Slim & Sassy **4**

Novedades sobre las grasas **5**

Ganadores del concurso de cambio de
estilo de vida con Slim & Sassy **6**

Rachel Cody **7**

Joseph Hulse Jr. **8**

Kimberly Cluff **9**

Cuatro pasos para el éxito **10**

Cambia tu actitud **11**

Mejora tu dieta **13**

Tabla de porciones **15**

Recetas con TrimShake **18**

Ejercicios **19**

Descanso y control
del estrés **22**

Decídete por cambiar

Según el Instituto de Medicina, dos tercios de los adultos y casi un tercio de los niños en los Estados Unidos tienen sobrepeso. Los hábitos nocivos que conducen a un peso poco saludable pueden ser devastadores para el bienestar personal.

Somos conscientes del problema, pero a menudo se nos escapa la solución. Llegamos a ser complacientes después de que nos fallan las dietas de moda y los sistemas complicados. A menudo buscamos una solución rápida a la cuestión más fundamental: la de llevar una vida inactiva y el comer porciones más grandes y menos saludables.

En vez de enfocarnos en lo que ponemos en nuestros cuerpos, sea hoy, la próxima semana, o incluso en el mes próximo, debemos preguntarnos cómo queremos lucir, actuar y sentirnos dentro de algunos años. dōTERRA Slim & Sassy® no es una dieta, sino un paso hacia el cambio de estilo de vida.

Combate el problema del aumento de peso en su origen, dándote la energía y la confianza que necesitas para superarte.*

- Por cada hora que una persona haga ejercicio regularmente, obtendrá aproximadamente dos horas de esperanza de vida adicional.
—*Asociación Estadounidense del Corazón (AHA por sus siglas en inglés)*
- El ejercicio puede ayudarte a sentir menos ansiedad y más relajamiento —una sesión de ejercicios genera de 90 a 120 minutos de respuesta de relajamiento.
—*Asociación Estadounidense de Psicología (APA por sus siglas en inglés)*
- La alimentación saludable está asociada con la reducción del riesgo de enfermedades, incluyendo varias de las causas principales de muerte.
- La reducción promedio de peso y pulgadas corporales entre los participantes del concurso Slim & Sassy durante un período de tres meses fue de 24 libras y 17 pulgadas.

—*Informe sobre pautas alimenticias para estadounidenses*

—dōTERRA

* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Drogas. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades

Slim & Sassy®

MEZCLA METABÓLICA Y PERLAS

¿No puedes resistir los antojos del mediodía? La mezcla metabólica Slim & Sassy de dōTERRA está diseñada para ayudar a controlar el apetito entre comidas. Sólo tienes que añadir 4 gotas a 4 oz de agua y beberla entre comidas saludables durante todo el día para ayudar a controlar el hambre, mejorar el metabolismo y levantar el estado de ánimo.

Beneficios principales:

- Apoya el metabolismo saludable*
- Ayuda a controlar los antojos*
- Calma el estómago y eleva el estado de ánimo*
- Diurético, estimulante y sin calorías

Aplicación:

- Llena una cápsula vegetal con Slim & Sassy Metabolic Blend o ponla en agua antes del ejercicio.
- Aplícala en el área deseada; si tienes piel hypersensible, diluye con Aceite Fraccionado de Coco.
- Perlas: Toma 1 perla 3-5 veces al día.
- Añádela al TrimShake o al V Shake.
- Difúndela para fomentar la energía.
- Añádela a los entremeses.
- Mastica chicle Slim&Sassy



*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.

Novedades sobre las grasas

La comprensión de lo que es la grasa corporal y de dónde viene te ayudará a bajar de peso y a mantener el nivel deseado con mayor facilidad. Las fuentes preferidas de energía de tu cuerpo son los carbohidratos, grasas y proteínas. Sin embargo, cuando consumes más de los que usas, las calorías se almacenan en las células grasas para ser usadas posteriormente.

Las células grasas se forman mediante la conversión de las células madre de los tejidos en adipocitos que, con los lípidos alimentarios, se inflan como globos. Cuando las necesidades calóricas exceden las calorías disponibles de los alimentos que comemos, las calorías almacenadas como lípidos en las células grasas se liberan en el torrente sanguíneo para obtener energía. El manejo de un porcentaje saludable de grasa corporal incluye disminuir la producción de nuevas células grasas y aumentar la velocidad de combustión de calorías almacenadas en la grasa corporal.

La solución para almacenar menos calorías en grasa puede resumirse en esta ecuación:

Comer menos



Hacer ejercicio



Masa muscular magra

Calorías obtenidas



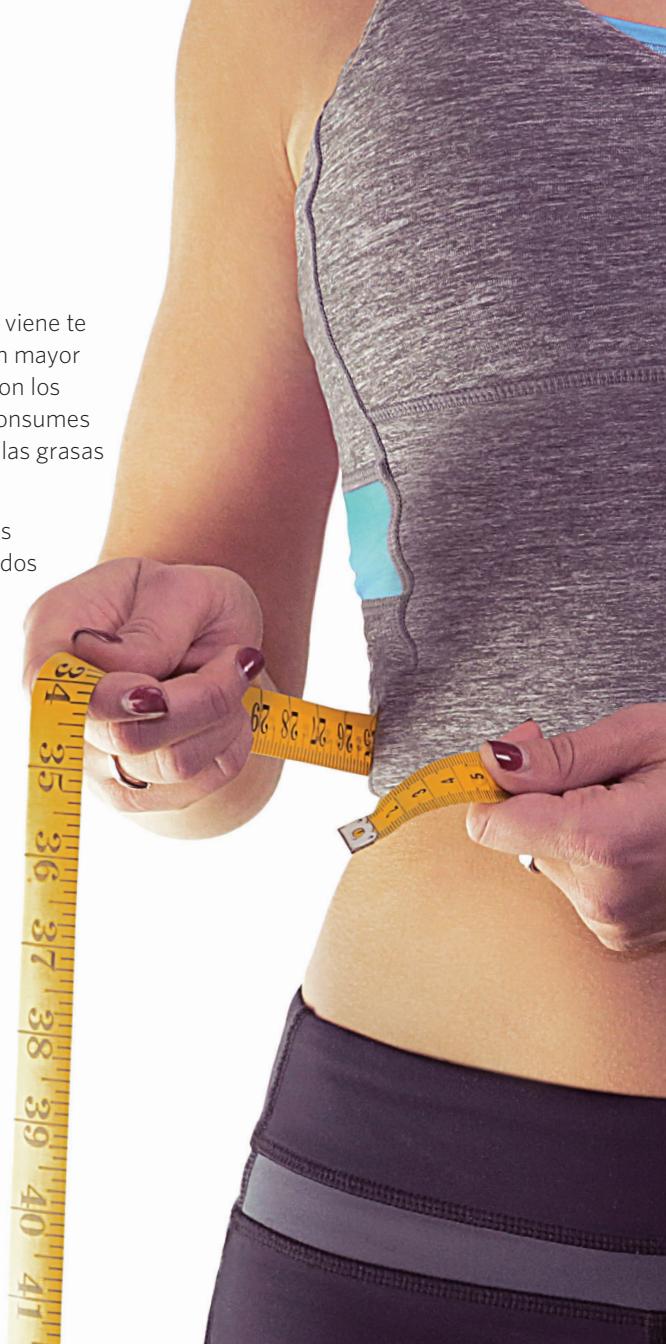
Grasa almacenada



Calorías gastadas



Grasa liberada



SLIM & SASSY®

CONCURSO CAMBIO DE ESTILO DE VIDA

En el 2011 el Concurso Cambio de Estilo de Vida con Slim & Sassy® comenzó con el propósito de mejorar las vidas de los Distribuidores Independientes de Producto de dōTERRA. Sabíamos que al combinar nuestros productos Slim & Sassy con un deseo de cambio, con hábitos de salud saludables, el ejercicio apropiado, el descanso y el control del estrés podríamos ayudar a las personas a lograr sus metas de cambio de estilo de vida.

El concurso

El concurso tuvo lugar durante un periodo de tres meses y consistió en la adopción de prácticas saludables en la vida diaria de los concursantes. Estas prácticas no son soluciones rápidas o experimentos de corta duración, sino que son ajustes que, cuando se hacen, pueden durar toda una vida.

Los ganadores del premio mayor recibieron:

\$1,500 en efectivo, vacaciones para dos, un paquete de spa y una sesión de transformación de imagen personal.

“Mi motivación fue mostrar a mi familia y comunidad que no es normal tener sobrepeso y estar fuera de forma, y que hay un modo seguro de poder cambiar nuestra salud de manera real y a largo plazo, transformando finalmente la forma en que disfrutamos la vida.”

— *Willie Taula, ganador segundo lugar 2013*

¡Ve cómo lo
lograron nuestros
Ganadores del
Premio Mayor!

Los ganadores no son escogidos según el peso, sino por los hábitos creados durante la competencia. Sin importar la cantidad de peso perdida, todos los que participen y logren sus metas de cambio de estilo de vida podrán tener una oportunidad para el éxito.



“Uno sube de peso gradualmente a lo largo del tiempo y la manera más segura de bajar de peso es gradualmente, una libra a la vez.”

Rachel Cody

Reducción de peso total:
37.8 lbs.†

¿Qué te motivó a participar en el concurso Slim & Sassy?

Mi razón principal para bajar de peso y mantenerme a ese nivel es mi salud. Mi espíritu competitivo es lo que me mantuvo motivada a lo largo de este viaje. Fijo metas personales o retos pequeños para hacerlo divertido. Ya sea con un calendario de lagartijas o una receta de garbanzos asados, siempre tengo opciones saludables para probar a fin de mantener las cosas interesantes. Planificar algo para lo que tengo que entrenarme también me mantiene enfocada. Tener un evento futuro para el cual debo prepararme, un equipo que cuente conmigo y un grupo de amigos con quienes entrenarme hacen que el ejercicio sea más social y divertido.

¿Cómo ha cambiado tu vida el concurso Cambio al Estilo de Vida Slim & Sassy?

Los hábitos saludables formados durante los últimos meses han dejado su marca, y esto es obvio para todos los que me conocen. He recuperado mi entusiasmo y espíritu juvenil. Mi estabilidad mental, enfoque, estado de ánimo, confianza, propósito y ánimo han mejorado enormemente, y no cambiaría esto por nada. No ha sido fácil —he tenido retos a lo largo del camino— pero la combinación de una dieta limpia, el ejercicio y el uso de los productos dōTERRA me han facilitado el éxito, y no pienso volver atrás.

Sugerencias para el éxito:

1. Cuéntale a alguien
2. Planifica tus comidas
3. Haz ejercicio todos los días
4. Desarrolla una rutina

† Los resultados varían según la dieta y el ejercicio. La reducción de peso típica podría ser menor.

Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.

Joseph Hulse, Jr.

Reducción de peso total:
36 lbs.†

¿Cómo venciste tus obstáculos?

Tener 3 hijos pequeños hace más difícil ir al gimnasio, por eso encontré un gimnasio local con guardería. Hay días en que no tengo tiempo para hacer ejercicio, y entonces evito preocuparme y me enfoco en prepararme para la mañana siguiente.

El estilo de vida es un viaje de planificación. No importa lo que hagas, evita criticarte por faltar a una sesión de ejercicio cuando no tengas el control del tiempo. Siempre es más fácil ser responsable si tienes un amigo que vaya contigo al gimnasio o a caminar.

“Quiero ser un buen ejemplo para otros que deseen mejorar su nutrición y vencer los obstáculos del control de peso. Pero lo más importante es que deseo tener buena salud y longevidad con mi esposa, y fijar un buen ejemplo de nutrición, hidratación y actividad física para mis hijos a medida que vayan creciendo.”

† Los resultados varían según la dieta y el ejercicio. La reducción de peso típica podría ser menor.

Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.



Sugerencias para el éxito:

- *Valórate y piensa positivo*
- *Encuentra motivación*
- *Haz ejercicio*
- *Crea conciencia de calorías y nutrición*
- *Mantente hidratado y bien nutrido*



Kimberly Cluff

Peso total perdido: **38 lbs.[†]**
Pulgadas perdidas: **23.5**

¿Qué es lo que te motivó a participar en el concurso Slim&Sassy®?

Ser madre de ocho me mantiene muy ocupada. Después de mi quinto hijo pude perder el peso ganado en el embarazo. Desafortunadamente eso cambió con mis últimos tres. Perder peso se convirtió en un reto. No sólo no podía perder peso, sino que gradualmente comenzaba a aumentar más. Me sentía atrapada y traté todo lo que me imaginaba para volver a tener el control. Probé productos de pérdida de peso, aeróbicos, entrenamiento para correr medio maratón —y todo sin perder ni una libra. Quería ser para mis hijos un mejor ejemplo de vivir una vida sana, y el Concurso Slim & Sassy me lo permitió.*

Claves para el éxito:

1. ¡Toma dōTERRA Lifelong Vitality Pack!
2. Escribe metas específicas con plazos específicos. Sé realista.
3. Encuentra alguien a quien puedas rendirle cuentas y que te aliente.
4. Usa cinco gotas de Slim & Sassy Metabolic Blend cinco veces al día.
5. Reemplaza una o dos comidas con los licuados Slim & Sassy TrimShake.
6. Bebe suficiente agua con el aceite esencial Lemon.
7. Haz ejercicio por lo menos cinco días a la semana.
8. ¡Deshazte inmediatamente de tus ropas grandes y holgadas! Prémiate comprando nuevas ropas en vez de golosinas.

Durante la competencia perdí un total de 38 lbs. y 23.5 pulgadas. Continué mi rutina con Slim & Sassy y a la fecha he perdido un total de 56 libras. ¡Gracias dōTERRA!

Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.

[†] Los resultados varían según la dieta y el ejercicio. La reducción de peso típica podría ser menor.



Cuatro pasos para el éxito

El tener un cuerpo sano ayuda a mantener toda una vida de energía y vitalidad, y puede ayudar en la prevención de la aparición acelerada de muchas enfermedades degenerativas. El controlar el peso y tener una composición corporal saludable es principalmente una cuestión de gastar más calorías de las que consumimos. Suena simple, pero muchos luchan con eso.

Los participantes del Concurso Cambio de Estilo de Vida Slim&Sassy® han dejado en nosotros la impresión de la satisfacción que acompaña a un estilo de vida saludable. ¿Cómo lo hicieron? Sus historias explican cómo salieron de su zona de comodidad y decidieron que ya era tiempo de escoger el cambio:

1. **Cambiando la actitud**
2. **Mejorando la alimentación**
3. **Haciendo ejercicios**
4. **Descansando y controlando el estrés**

Estos cuatro cambios son cruciales para ayudar a las personas a lograr sus metas y hacer los cambios necesarios a su modo de vida, no sólo para tener éxito, sino también para mantenerlo.

Cambia tu actitud

Muchos creen que el control de peso es sólo el resultado de una nutrición adecuada y ejercicio; sin embargo, uno de los mayores factores de influencia es tener un estado mental correcto. El éxito de una persona en el control de peso por lo general se origina en la forma en que comienza. Crear un estilo de vida saludable puede ser un reto; basándose en el punto de partida, puede haber obstáculos importantes que sobrepasar. Con el fin de ofrecer la mejor oportunidad posible, las personas necesitan prepararse tanto mental como físicamente.

La actitud común asociada con el cambio de estilo de vida o el control de peso suele ser negativa y restrictiva. Esta actitud no es sostenible y hace que el control de peso parezca ser un objetivo difícil de alcanzar. Un mejor enfoque es centrarse en los aspectos positivos que tiene el llevar a cabo un cambio de estilo de vida. A continuación se presentan algunas sugerencias para mantener una actitud positiva hacia un cambio de estilo de vida saludable:

- Mucho de pesimismo surge de expectativas falsas o poco razonables, especialmente cuando esas expectativas te involucran. Establece metas más pequeñas dentro de las más grandes. Cuando te pones a ti mismo expectativas realistas, será más probable que tengas éxito.
- Pon en la pared una hoja de papel en blanco o usa un diario para apuntar tus logros. Céntrate en los aspectos positivos asociados con tus metas en lugar de centrarte en pequeñas faltas. Cuando te enfrentes a un pensamiento negativo, utiliza este registro para recordar tus logros.
- Considera la posibilidad de hacerte amigo de nuevas personas, personas que son optimistas y que tienen una actitud saludable hacia la vida. A veces una mala actitud es el resultado de rodearnos de personas que tienen perspectivas negativas.
- Encuentra un sistema de apoyo —alguien que sea honesto y te dé apoyo mientras trabajas para lograr tus metas. Sé específico acerca de tus necesidades y tus deseos, para que esta persona (o grupo) comprenda cómo puede serte de más ayuda.





Slim & Sassy

en cada trozo

Sin azúcar
Sabor duradero



dōTERRA Slim & Sassy®

Chicle metabólico

60200347

32 trozos

\$11.33 al por menor

\$8.50 al por mayor

5 VP

Mejora tu dieta

“Uno de los elementos más importantes del control de peso es el papel que tiene la nutrición. Hacer ejercicio sin tener una nutrición adecuada limita tu éxito. Entre los conceptos básicos de control de peso se incluyen el consumo y el gasto calórico. Al hacer un cambio de estilo de vida, muchos tienden a olvidar este simple concepto. Aun con el ejercicio vigoroso, el consumo de calorías puede exceder mucho su quema, sin tener un cambio adecuado de alimentación. El proporcionar a tu cuerpo una nutrición adecuada es una manera sana y segura para mejorar el estilo de vida.” —*Dr. David K. Hill, DC*

Implementa lo básico:

- No “saltes” comidas. Cuando te saltas una comida, tu cuerpo entra en una fase de “supervivencia”, retarda tu metabolismo y almacena el exceso de glucosa de la comida en forma de grasa. En su lugar, considera un reemplazo de comida para reducir el hambre y proporcionar los nutrientes que necesitas.
- Escoger tomar agua en vez de bebidas endulzadas con azúcar te puede ayudar a mantener un peso saludable. Beber agua en lugar de una soda azucarada de 20 onzas te evitará alrededor de 240 calorías.
- Céntrate en la búsqueda de un equilibrio entre tener hambre y estar lleno. Deja de comer cuando ya no tengas hambre, no cuando estés lleno. Podría serte útil disminuir el tamaño de la porción mediante el uso de un plato para niños.
- No cometas el error de tratar de cambiar todo de un día para otro. Disminuye o sustituye un alimento poco saludable a la vez. Por ejemplo, si te gustan las papas fritas, cambia a horneadas, o a frituras multigrano.
- Para tener un enfoque más simple cuando tomes decisiones saludables, piensa en tu alimentación en términos de color, variedad y frescura.



Apoya tu Sistema

Una vida saludable comienza desde adentro

Nuestra línea de suplementos DigestZen® y Zendocrine® en perlas ayuda a mantener un sistema digestivo saludable y apoya los esfuerzos de control de peso cuando haces ejercicio, cambias tu alimentación y te mantienes hidratado.*

Cómo usarlos:

TerraZyme®: Toma 1-3 cápsulas con alimentos.

GX Assist®: Toma 1-3 perlas al día con alimentos por 10 días.

PB Assist®+: Toma 1-3 cápsulas con alimentos.

Zendocrine® Complex: Toma 1 cápsula con la comida de la mañana y la noche.

Zendocrine®: Toma 1-2 perlas diarias cuando sea necesario.



*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.

Tamaño de porciones	Grupos alimenticios de interés
 <p data-bbox="131 348 383 391">Circunferencia y grosor de la mano extendida (¡o más!)</p>	 <p data-bbox="444 368 1059 391">Frutas y verduras cocidas o crudas, ricas en agua, color y antioxidantes</p>
 <p data-bbox="165 637 350 659">Volumen de un puño</p>	 <p data-bbox="444 637 1251 659">Carbohidratos complejos y granos enteros • Legumbres y proteína vegetal • Frutas y verduras con almidón</p>
 <p data-bbox="155 881 360 924">Circunferencia y grosor de la palma de la mano</p>	 <p data-bbox="444 901 1025 924">Proteína animal de baja grasa • Nueces y semillas ricas en proteína</p>
 <p data-bbox="162 1147 353 1190">Diámetro y grosor del pulgar (¡o menos!)</p>	 <p data-bbox="444 1170 948 1193">Azúcares simples • Aliños y aderezos para untar • Postres</p>

*Tamaño de porciones del programa alimenticio de 3 comidas al día.

Aceleradores de pérdida de grasa

REDUCE LO BLANCO



Azúcar blanca, grasas de lácteos, harina o arroz blanco, papas, plátanos, etc.

REDUCE BEBIDAS DE ALTO CONTENIDO CALÓRICO



Jugos de fruta, sodas y bebidas de cola, bebidas deportivas, alcohol, etc.

MODERACIÓN VS. GULA



3 comidas saludables al día está BIEN
6 minicomidas al día está MEJOR.

HIDRATACIÓN



5 porciones (20 gotas) de Slim & Sassy combinadas con agua durante el día.

SLIM & SASSY®

¡COME BIEN!

Una parte importante de cualquier régimen para controlar el peso es comer bien. El controlar el tamaño de la porción así como el escoger alimentos saludables con muchos nutrientes puede marcar la diferencia entre sentirte bien durante el programa o que te falte energía. Un modo para recordar el tamaño de las porciones* se encuentra en este diagrama, así como consejos saludables que pueden ayudarte a aprovechar al máximo tu plan de control de peso.

La base de cualquier dieta buena asegura que se están recibiendo los nutrientes que el cuerpo necesita. El paquete dōTERRA Lifelong Vitality Pack te permite la flexibilidad de personalizar tu programa de bienestar de acuerdo a tus necesidades, mientras que recibes los nutrientes básicos que se encuentran en Microplex MVp™, xEO Mega® y Alpha CRS®+.

TrimShake

con Essentra®Trim y Solathin®

Un sabor delicioso que no se queda en la cintura

Comodidad

TrimShake es un batido práctico y delicioso que proporciona nutrientes esenciales. La combinación de una medida con una taza de leche sin grasa provee alrededor de 150 calorías por porción. Basta mezclar con agua o leche fría y tomarlo sobre la marcha.

Reducción de estrés

Una porción de TrimShake incluye 125 mg de EssentraTrim, un extracto herbáceo de la planta Ashwagandha. Se ha demostrado que EssentraTrim ayuda a controlar el cortisol —la hormona del estrés. Los niveles elevados de cortisol provocados por el estrés causan problemas con el sueño, el aumento de peso, el apetito y la fatiga.

Cimentar con proteínas

Una medida de TrimShake provee 8 gramos de suero de leche aislado combinado con proteína de clara de huevo. Esta combinación provee aminoácidos importantes para ayudar a prevenir el deterioro de la masa muscular y mejorar el tono muscular durante el ejercicio.

Fuente de fibra

Una medida de TrimShake provee 2.5 gramos de fibra. Una medida de TerraGreens® provee 3 gramos de fibra.

35200001	Chocolate
35180001	Vainilla
35440001	Vegano
60120001	TerraGreens



TrimShake de Emily Wright

2 medidas deT rimShake de vainilla
6-8 oz. de leche de arroz
1 medida de TerraGreens
¼ taza de frambuesas
¼ taza de arándanos
1 gota de Wild Orange
½ taza de hielo

TrimShake de Greg Cook

2 medidas de TrimShake de chocolate
Un manojo de espinacas
6 cubitos de hielo
½ taza de yogur griego sin grasa
¼ taza de avena cruda
6 onzas de leche de almendra
Media banana (para endulzar)

Horchata TrimShake

2 medidas de V Shake
5 cubitos de hielo
8 oz. de leche de almendra
4 gotas de Cinnamon
2 gotas de Clove
Jarabe de agave (para endulzar al gusto)

TrimShake de arándano

2 medidas de TrimShake de vainilla
1 taza de leche de almendra sin endulzar
½ taza de arándanos
(congelados o frescos)
1 cucharada de aceite de linaza
3 cubitos de hielo

TrimShake de banana y maní

2 medidas de TrimShake de chocolate
1 taza de leche de almendra sin endulzar
2 bananas congeladas
2 cucharadas de mantequilla de maní natural

TrimShake de chocolate y fresa

2 medidas de TrimShake de chocolate
1 taza de leche de almendra sin endulzar
1-2 tazas de fresas congeladas
10 trocitos de chocolate extra oscuro
1 banana

TrimShake de arándano y avena

2 tazas de TrimShake de vainilla
8 oz. de leche descremada
½-1 taza de avena
½ taza de arándanos frescos
1 cucharada de miel

TrimShake sueño tropical

2 medidas de TrimShake de vainilla
¾ taza de leche de coco sin endulzar
¼ taza de yogur griego
2 cucharadas de piña fresca
¼ banana
1 taza de fresas congeladas

TrimShake lima-limón

2 medidas de TrimShake de vainilla
1 taza de leche de almendra
1 cucharada de jugo de limón
6 cubitos de hielo
1-2 gotas del aceite esencial Lime

TerraGreens® es una mezcla en polvo que provee diariamente una fuente poderosa de frutas y verduras. Añade una medida a 8 oz. de agua o de tu bebida favorita.

EJERCICIO

El ejercicio provee más que una simple quema de calorías. Puede influenciar positivamente muchos componentes de la salud, incluyendo la química y fisiología del cuerpo. Con el ejercicio adecuado se gastan calorías durante y después de la actividad, promoviendo un mejor sueño, disminuyendo los antojos de alimentos poco saludables e incluso pudiendo elevar la función cognitiva.

Para lograr hacer una rutina de ejercicios integral, cada semana debes incorporar en cada rutina un ejercicio aeróbico, uno de fuerza y uno de flexibilidad.

Ejercicio aeróbico

Recomendación: 5 días a la semana

Ejercicios que usan los grupos de músculos mayores y aumentan el ritmo cardiaco.

Baja intensidad: caminar

Intensidad moderada: trotar

Alta intensidad: correr

CONSEJO: Procura hacer 150 minutos de ejercicios de intensidad baja o moderada, o 75 minutos de ejercicios aeróbicos de alta intensidad cada semana.

Ejercicio de fuerza

Recomendación: 2 días a la semana

Ejercicio que se enfoca en grupos específicos de músculos.

Gimnasio: pesas libres, máquinas de resistencia, flexiones de barra

Hogar: lagartijas, abdominales, flexiones de pierna, bandas de resistencia

CONSEJO: el entrenamiento de fuerza ayudará a mantener la masa muscular durante la pérdida de peso; esfuérzate por trabajar todos los grupos de músculos mayores por aproximadamente 45 minutos cada semana.

“En el trabajo comencé un club para subir escaleras. Subimos las escaleras durante los descansos y a la hora del almuerzo. En total he bajado 18,834 y subido 13,280 peldaños de febrero a abril.”

– Holly Smith, primer lugar 2013



Ejercicio de flexibilidad

Recomendación: 7 días a la semana

Aumenta el flujo sanguíneo a los músculos y previene las lesiones

Estiramiento estático: mantener un estiramiento por 20-60 segundos

Estiramiento dinámico: movimientos repetidos y controlados del músculo (en círculo con los brazos, estocadas con las piernas).

CONSEJO: trata de tener 10-15 minutos de estiramiento cada día.

No todos disfrutan del ejercicio de la misma manera. Si no te sientes bien con tu rutina actual de ejercicio, sé creativo. Aquí tienes algunas cuantas sugerencias para ayudarte a comenzar.

- Ciclismo
- Piragüismo
- Básquetbol
- Kickball
- Esquí
- Jardinería
- Yoga
- Natación
- Baile
- Zumba®
- Saltar la cuerda
- Patinar sobre hielo
- Excursionismo
- Escalar
- Esquí a campo traviesa
- Caminar



dōTERRA®

deep

BLUE
RUB

Deep Blue® Rub es una rica crema tópica infundida con la mezcla calmante Deep Blue de aceites esenciales CPGT (Certificados como Puros y de Grado Terapéutico®) que restaura el bienestar a las articulaciones y los músculos ocasionalmente cansados y adoloridos, proporcionado una sensación refrescante y tibia.

Cómo usar:

- Aplica una pequeña cantidad de crema en las manos y frota suavemente o da masaje en el área con problemas para sentir alivio.

Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Drogas. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.

Descanso y control del estrés

Dr. David K. Hill, DC, jefe de médicos de dōTERRA, afirma que: “Lograr un descanso adecuado es una parte importante de cualquier programa de bienestar. Tener una cantidad suficiente de descanso provee al cuerpo la oportunidad de recuperarse de la actividad del día, mejorar los niveles de energía y reducir los efectos del estrés”.

Consejos para tener un sueño descansado:

- Crea una rutina de acostarte cada noche y levantarte cada mañana a las mismas horas.
- Pon tu cama cómoda. Úsala sólo como un lugar para dormir y no para actividades como leer, ver la televisión o escuchar música.
- Disfruta de actividades físicas diarias. Esto te permitirá conciliar el sueño más rápidamente y disfrutar de un sueño más profundo.

De acuerdo con el Dr. Hill, “El estrés induce cambios psicológicos que causan una resistencia natural a la pérdida de peso e incluso puede reducir tu capacidad inmunológica”.

Consejos para reducir el estrés:

- Conoce tus límites. El abarcar más de lo que puedes hacer aumenta el estrés.
- Trabaja controlando el tiempo. Crea un plan de actividad y labor diaria para eliminar la presión y fomentar una sensación de logro.
- Genera un sistema de apoyo. Comparte tus responsabilidades o tus sentimientos con otros.
- Separa un tiempo para relajarte. Encuentra maneras de responder al estrés separando tiempo para ti mismo.



Kit SLIM & SASSY® Trim

Comienza tus metas de control de peso con el Kit Slim & Sassy Trim. Baja de peso usando durante el día la combinación metabólica Slim & Sassy con agua o aplicada por vía tópica, como parte de tu nuevo compromiso para mejorar tu estilo de vida a través de la dieta y el ejercicio.* Reduce tus antojos satisfaciéndote con los batidos TrimShake.

Kits disponibles:

35290001	\$200.00 Precio al detalle	2 batidos de vainilla
3528	\$200.00 Precio al detalle	2 batidos de chocolate
40770001	\$200.00 Precio al detalle	1 batido chocolate, 1 vainilla
60130001	\$200.00 Precio al detalle	2 batidos V

Kits de inscripción Slim & Sassy Trim

40780001	\$175.00 Precio mayorista	1 batido chocolate, 1 vainilla
	125 VP (incluye el Kit y \$35 de costo de Inscripción)	

Incluido en el kit:

- Cuatro mezclas metabólicas Slim & Sassy de 15 mL
- Dos frascos de TrimShake (40 porciones c/u)

dōTERRA, Slim & Sassy, CPGT Certificado como Puro y de Grado Terapéutico, Alpha CRS, xEO Mega, vEO Mega, MicroPlex VMz, TerraZyme, PB Assist, GX Assist, Zendo-crine, and Deep Blue son marcas registradas de dōTERRA Holdings, LLC.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.





dōTERRA®

© 2014 dōTERRA Intl, LLC, 389 South 1300 West, Pleasant Grove, UT 84062 www.doterra.com

v2

60200182

