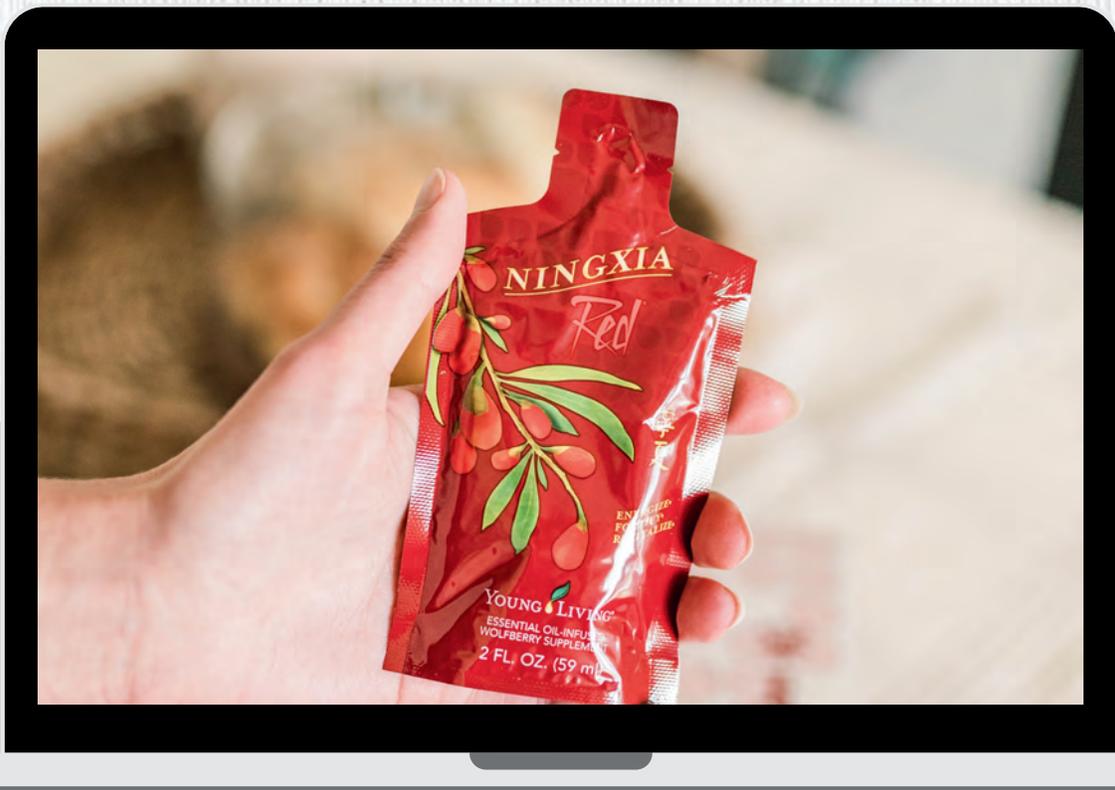


14
DAY RESET

Tu guía para
EL RESET DE
14 DÍAS



Reto - Reset de 14 días

¡Hola! ¡Estoy muy emocionad@ de que hagas el Reset de 14 días y experimentes los resultados transformadores que este reto puede crear! Esta guía contendrá todo lo que necesitas para realizar este Reto de reinicio de 14 días.

Un objetivo sin un plan es simplemente un deseo.
-Antoine de Saint-Exupéry

Para tener verdadero éxito y crecer, es fundamental combinar tus objetivos con un plan concreto. Esta combinación es una poderosa herramienta para el desarrollo personal. Para ser responsable, considera contar con alguien para discutir y monitorear tu progreso, ya sea mediante la preparación de comidas, el ejercicio o controles regulares. Llevar un diario de tus objetivos y planes también es beneficioso, ya que permite la autorreflexión y una forma de realizar un seguimiento. Recuerda, cada pequeño paso es un salto hacia tus ambiciones más grandes. 'Al prepararte exitosamente, te estás preparando para tener éxito', así que adopta tanto la planificación como la acción para transformar tus objetivos en realidad.

El reinicio de 14 días se compone de 5 cosas que haces a diario:

1. Tomar NingXia Red - ¡la bebida antioxidante superestrella!
2. Tomar la mitad de tu peso (en libras) en onzas de agua
3. Alimentación saludable y eliminar alimentos que causan inflamación
4. Mover tu cuerpo al menos 30 minutos - ¡De la forma que quieras!
5. Intencionalmente reducir y manejar tu estrés



¿Cuánto NingXia Red?

Necesitaras 102 onzas para el reto de 14 días.

Día 1-3:

Toma 4 onzas en la mañana, tarde y noche para un total de 12 onzas al día.

Día 4-14:

Toma 2 onzas en la mañana, tarde y noche para un total de 6 onzas al día.

Sigue este plan y podrás esperar ver resultados.

Lista de registro diaria

RETO - REINICIO DE 14 DÍAS

A medida que completes un elemento, márcalo para mantenerte encaminado

01 DÍAS 1-3: TOMA 4 OZ 3 VECES AL DÍA. UN TOTAL DE 12 OZ DE NINGXIA RED AL DÍA. DÍAS 4-14: TOMA 2 OZ 3 VECES AL DÍA. UN TOTAL DE 6 OZ DE NINGXIA RED AL DÍA.

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
<input type="checkbox"/>													
<input type="checkbox"/>													
<input type="checkbox"/>													

02 TOMA UN NINGXIA NITRO AL DÍA. ★ *Opcional - NingXia Nitro viene en el paquete de inicio de NingXia Red!*

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
<input type="checkbox"/>													

03 TOMA AGUA BUENA Y LIMPIA. AL MENOS LA MITAD DE TU PESO (EN LIBRAS) TÓMALO EN ONZAS. (100 LIBRAS = TOMA 50 ONZAS DE AGUA DIARIO)

DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7	DAY 8	DAY 9	DAY 10	DAY 11	DAY 12	DAY 13	DAY 14
<input type="checkbox"/>													

04 EJERCITATE 30 MINUTOS DIARIO ★ *Bono: ejercitate 2 veces al día para alcanzar mas rapido tu meta*

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
<input type="checkbox"/>													
<input type="checkbox"/>													

05 ALIMÉNTATE DE ACUERDO A TU PLAN (TRATA DE NO COMER DESPUÉS DE LAS 7PM).

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
<input type="checkbox"/>													

06 SEA RESPONSABLE: PARTICIPA CADA DÍA COMENTANDO EN EL VIDEO EN VIVO DIARIO EN EL GRUPO DE REINICIO DE 14 DÍAS

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
<input type="checkbox"/>													

TOMATE UNA FOTO O VIDEO TOMATE MEDIDAS

DÍA 1	DÍA 15	DÍA 1	DÍA 15
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Reset de 14 días

PLAN ALIMENTICIO

Uno de los componentes principales del Reset de 14 días es llevar una dieta limpia. Hay varias opciones entre las que puede elegir.

WHOLE 30 es un plan altamente estructurado de 30 días que elimina los alimentos "desencadenantes" (también conocidos como alimentos inflamatorios o sobreprocesados) que pueden ser responsables de problemas como digestión lenta, antojos de comida, inflamación, caídas de energía, confusión mental y más..

La **DIETA CETOGENICA** es una dieta baja en carbohidratos y alta en grasas que pone al cuerpo en un estado de cetosis al descomponer las células grasas en cetonas para usarlas como energía en lugar de glucosa.

La **DIETA PALEO**, también conocida como dieta del cavernícola o de la Edad de Piedra, incluye carnes magras, pescado, frutas, verduras, nueces y semillas. Los defensores de la dieta enfatizan la elección de frutas y verduras de bajo índice glucémico.

La **DIETA GAPS** tiene como objetivo reducir la inflamación para equilibrar las bacterias intestinales y mejorar la función digestiva y mejorar las condiciones del cerebro. Esto se logra combinando alimentos integrales y fermentados, así como principios de desintoxicación con el paso del tiempo para reequilibrar su cuerpo.

La **DIETA SIN AZÚCAR** significa que hay que eliminar los alimentos que incluyen azúcar procesada, edulcorantes artificiales y no consumir carbohidratos simples. La dieta ayudará a perder peso fácilmente, conseguir una piel más clara, aumentar la energía, reducir los cambios de humor y reducir la inflamación.

¡Puedes comer cualquier alimento integral que te haga sentir bien! Si quieres algo simple y te resulta difícil seguir un plan, ¡este es para ti! Come cualquier cosa que te haga sentir bien, ¡evitando los alimentos altamente procesados!

**El Dr. Linus Pauling, dos veces ganador del Premio Nobel, dijo:
"Se puede atribuir cada enfermedad, cada dolencia y cada
dolencia a una deficiencia de minerales".**

Hablemos de PROTEÍNAS

Aumentar la ingesta de proteínas es crucial para una pérdida de peso eficaz por varias razones:

- La proteína promueve la sensación de saciedad y reduce los refrigerios innecesarios, lo que favorece el control de calorías.
- La proteína aumenta la energía y el metabolismo.
- La proteína ayuda a preservar la masa muscular magra durante la pérdida de peso, manteniendo una tasa metabólica más alta y mejorando la composición corporal.
- La proteína mejora el rendimiento del ejercicio y ayuda en la recuperación muscular.

Equilibrar las proteínas con una dieta balanceada y actividad física es clave.

10 gramos

PROTEÍNA

- 1 taza de yogur griego
- 3 claras de huevo
- 1 taza de leche (lácteo o vegetal)
- 1 pechuga de pollo chica (cocida)
- 1.5 oz de carne de res molida
- 1 oz carnes frías de pavo orgánica
- 1/2 taza quinoa cocida
- 1/2 taza de lentejas cocidas
- 1 lata chica de atun (en agua)
- 1/4 taza de almendras
- 1/3 taza de queso cottage
- 1/2 taza de frijoles negros cocidos

30 gramos

PROTEÍNA

- 4 oz de pechuga de pollo (cocida)
- 2 paquetes de atún (en agua)
- 5 oz de salmón
- 1 taza de queso cottage
- 6 oz de camarón con 1/2 taza de quinoa cocida
- 5 huevos grandes
- 1 hamburguesa de pavo con 1/2 taza de garbanzo cocido
- 2 cucharadas de proteína en polvo mezcladas con agua o leche

PROCESADOS

14

ALIMENTOS A EVITAR

Tomar mejores decisiones y tener un estilo de vida más saludable implica optar por alimentos integrales y no procesados para proporcionarle al cuerpo nutrientes esenciales que promueven la salud, el bienestar y la longevidad.

Haz lo mejor que puedas, no es todo o nada, pero evitar los alimentos procesados que contienen exceso de azúcares, aditivos, conservantes, pesticidas, herbicidas, fungicidas, GMO, nitratos, sabores, colorantes y olores artificiales reducirá el riesgo de sufrir resultados negativos para la salud, incluidos cáncer.

Disfruta de frutas y verduras frescas. Remoja tus legumbres, nueces y semillas antes de comerlas, hazlas germinar si puedes. Prepara salsas y aderezos caseros con hierbas de tu despensa. Consume cereales integrales que ayuden a la digestión y asimilación. Las proteínas animales deben alimentarse con pasto y tratarse humanamente. Deléitate con aceites ricos en nutrientes sin refinar y prensados en frío. Come con moderación si es orgánico y no contiene GMO. Se permiten azúcares naturales como miel, eritritol, stevia/rebaudiósido, xilitol y yacón.

<p>Frutas</p> <ul style="list-style-type: none">• NO se permiten frutas enlatadas, en cajas, en bolsas, preenvasadas y/o con azúcar agregada. <p>Vegetales</p> <ul style="list-style-type: none">• Maíz• Soya (solo orgánica y fermentada) <p>Nut/Butter</p> <ul style="list-style-type: none">• Cacahuete/man tequilla (solo orgánica sin azúcar) <p>Salsas & Aderezos</p> <ul style="list-style-type: none">• Azúcar agregada; ketchup, salsa BBQ, mostaza con miel, crema para café, etc.• Aderezos para ensaladas embotellados• Salsa de soja (use aminoácidos de coco) <p>Lacteos</p> <ul style="list-style-type: none">• Leche condensada• Yogures aromatizados• Leche procesados• Quesos procesados	<p>Bebidas</p> <ul style="list-style-type: none">• Alcohol <p>SIN ENDULZAR:</p> <ul style="list-style-type: none">• Bebidas de café• Jugo• Leches• Proteína en polvo• Batidos• Soda• Bebidas deportivas• Aguas <p>Alimentos refinados y carbohidratos</p> <ul style="list-style-type: none">• Bagels• Pan• Breadsticks• Brownies• Pastel• Dulces• Cereal/Granola• Chips• Chocolate• Galletas• Couscous• Cupcakes• Muffins• Avena con sabor• Pasta• Pita• Pizza• Palomitas• Tortillas• Tortilla chips	<p>Sustitutos artificiales del azúcar</p> <ul style="list-style-type: none">• Acesulfamo de potasio: Sweet One, Sunett• Ventajame• Aspartamo: NutraSweet, Igual• Neotame: Nuevotame• Estevia purificada: Truvia, PureVia, Sun Crystals, Steviva• Sacarina: Sweet'N Low, Sweet/Sugar Twin• Sucralosa: Splenda <p>Aceites hidrogenados y (PHO) parcialmente hidrogenados</p> <ul style="list-style-type: none">• Canola (colza)• Maíz• Semilla de algodón• Crisco/manteca• Semilla de uva• Acido oleico• Margarina/mantequilla para untar• Palm• Maní/cacahuete• Salvado de arroz• Haba de soja• Cártamo• Girasol• Vegetal <p>Comida Rápida o Frita</p> <ul style="list-style-type: none">• Carnes procesadas• Deli, tocino, salchicha	<p>Más de 30 nombres de azúcares procesados</p> <ul style="list-style-type: none">• Malta de cebada• Azúcar y almíbar de remolacha• Jarabe de arroz integral• Azúcar morena• Azúcar de caña/jarabe/jugo• Caramelo y almíbar• Azúcar glass• Azúcar y almíbar de maíz• Dextrina• Dextrosa• Caña evaporada• Fructosa• Jugo y almíbar de frutas• Jarabe de glucosa• Jarabe de maíz alto en fructosa (JMAF)• Jarabe de malta de cualquier tipo• Maltodextrina• Azúcar mascabado• Azúcar de palma• Panela de azúcar• Sacarosa• Sorbitol• Jarabe de sorgo• Sucanat• Sacarosa• Azúcar cruda/en polvo• Jarabe de tapioca• Melaza• Azúcar Turbinado
---	---	---	--

Además, escanee esta hoja de referencia sobre sustancias químicas tóxicas ocultas.



Alimentación saludable simplificada

LISTA DE ALIMENTOS NO PROCESADOS

Tomar mejores decisiones y tener un estilo de vida más saludable implica optar por alimentos integrales y no procesados para proporcionarle al cuerpo nutrientes esenciales que promueven la salud, el bienestar y la longevidad.

Haz lo mejor que puedas, no es todo o nada, pero evitar los alimentos procesados que contienen exceso de azúcares, aditivos, conservantes, pesticidas, herbicidas, fungicidas, OGM, nitratos, sabores, colorantes y olores artificiales reducirá el riesgo de sufrir resultados negativos para la salud, incluidos cáncer.

Disfruta de frutas y verduras frescas. Con tus legumbres, frutos secos y semillas en remojo antes de comer, germina si puedes. Prepara salsas y aderezos caseros con hierbas de tu despensa. Consume cereales integrales que ayuden a la digestión y asimilación. Las proteínas animales deben alimentarse con pasto y tratarse humanamente. Deléitese con aceites ricos en nutrientes sin refinar y prensados en frío. DISFRUTAR.... ¡Come para vivir no vivas para comer!

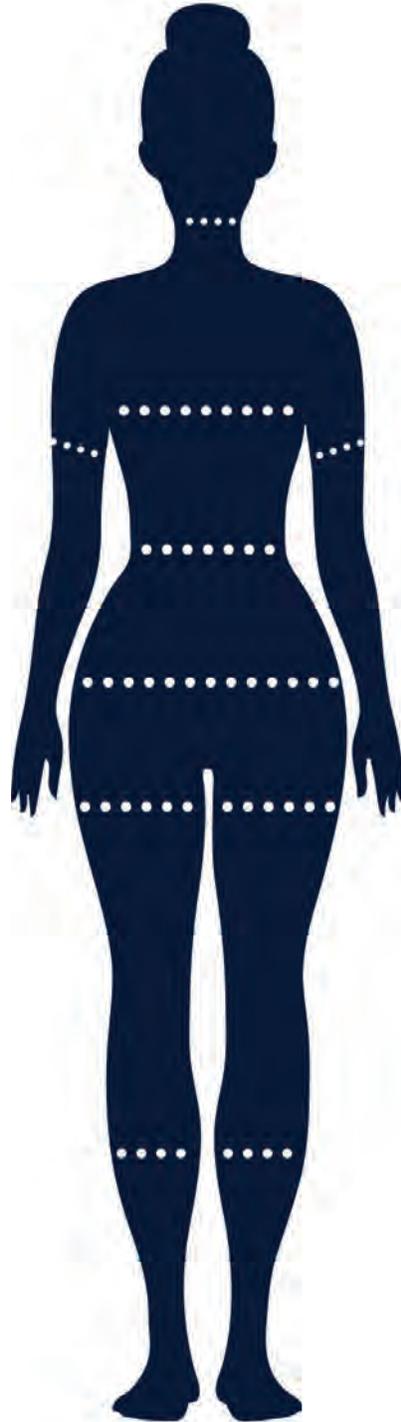
<p>Frutas Manzanas Albaricoque Aguacates Plátanos Berries (todas) Cacao (chocolate) Cerezas Toronja/Limón/Lima Uvas Kiwi Mango Melon Nectarinas Naranjas/Mandarinas Papaya Duraznos Peras Pinas Ciruelas Granadas Ciruelas pasas Sandía</p> <p>Aceites prensados en frío Sin refinar Almendra Aguacate Mantequilla Semilla de canamo Semilla de linaza Ghee Coco Oliva Sesame Nuez</p>	<p>Vegetales Alcachofas Arugula Esparragos Betabeles Brocoli Coles de bruselas Repollo Zanahorias Coliflor Pepinos Berenjenas Hinojo Ajo Jengibre Ejotes Kale Puerros Champinones Okra Cebollas Chicharos Chiles (todos) Papas Calabaza (todos) Rabanos Lechuga romana Espinacas Camote Acelgas Tomates</p> <p>Salsas & Aderezos Coconut aminos Recetas caseras</p>	<p>Legumbres Frijol negro Garbanzo Frijoles rojos Lentejas Frijol mungo Frijol blanco Chicharos Frijol pinto</p> <p>Granos enteros Cebada Arroz integral Couscous Einkorn Farro Mijo Avena Centeno Sorgo Granos de trigo</p> <p>Productos lácteos Leche de almendra Leche/agua de coco Leche de cáñamo Leche de arroz Leche animal, yogurt, Kéfir y queso (mejor crudo, luego no pasteurizado y luego orgánico)</p>	<p>Proteína Animal Res Bisonte Pollo Huevos Pescado Carnes de caza Cordero Puerco/tocino (sin azúcar & nitratos) Pavo</p> <table border="0"> <tr> <td>Nueces</td> <td>Semillas</td> </tr> <tr> <td>Almonds</td> <td>Amaranto</td> </tr> <tr> <td>Brazil</td> <td>Alforfón</td> </tr> <tr> <td>Cashews</td> <td>Chia</td> </tr> <tr> <td>Hazelnuts</td> <td>Flax</td> </tr> <tr> <td>Macadamia</td> <td>Hemp</td> </tr> <tr> <td>Peanuts</td> <td>Calabaza</td> </tr> <tr> <td>Pecans</td> <td>Poppy</td> </tr> <tr> <td>Pistachios</td> <td>Sesame</td> </tr> <tr> <td>Walnuts</td> <td>Girasol</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Quinoa</td> </tr> </table> <p>Azucares Nectar deAgave Azucar de coco Dátiles Fruta (fresca/congelada) Miel de abeja Miel de maple Melaza Erythritol Estevia (SweetLeaf) /rebaudioside Xylitol Yacon</p> 	Nueces	Semillas	Almonds	Amaranto	Brazil	Alforfón	Cashews	Chia	Hazelnuts	Flax	Macadamia	Hemp	Peanuts	Calabaza	Pecans	Poppy	Pistachios	Sesame	Walnuts	Girasol		Quinoa
Nueces	Semillas																								
Almonds	Amaranto																								
Brazil	Alforfón																								
Cashews	Chia																								
Hazelnuts	Flax																								
Macadamia	Hemp																								
Peanuts	Calabaza																								
Pecans	Poppy																								
Pistachios	Sesame																								
Walnuts	Girasol																								
	Quinoa																								

Medidas del cuerpo

REGISTRO PARA MUJERES

ANTES

FECHA	
CUELLO	
PECHO	
BRAZO IZQUIERDO	
BRAZO DERECHO	
CINTURA	
CADERA	
MUSLO IZQUIERDO	
MUSLO DERECHO	
PANTORRILLA IZQUIERDA	
PANTORRILLA DERECHA	
PESO	



DESPUES

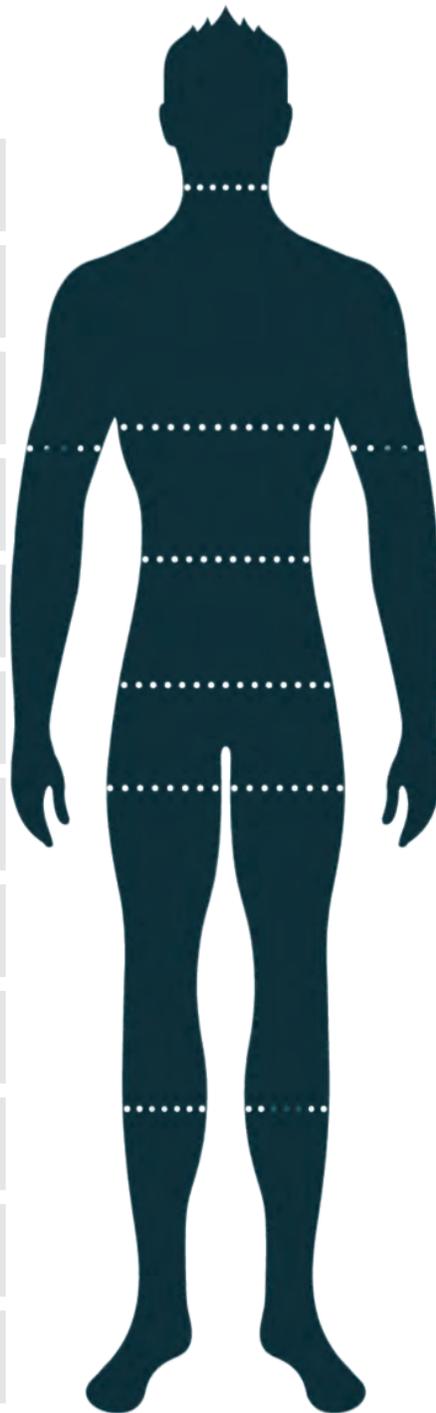
FECHA	
CUELLO	
PECHO	
BRAZO IZQUIERDO	
BRAZO DERECHO	
CINTURA	
CADERA	
MUSLO IZQUIERDO	
MUSLO DERECHO	
PANTORRILLA IZQUIERDA	
PANTORRILLA DERECHA	
PESO	

Medidas del cuerpo

REGISTRO PARA HOMBRES

ANTES

FECHA	
CUELLO	
PECHO	
BRAZO IZQUIERDO	
BRAZO DERECHO	
CINTURA	
CADERA	
MUSLO IZQUIERDO	
MUSLO DERECHO	
PANTORRILLA IZQUIERDA	
PANTORRILLA DERECHA	
PESO	



DESPUES

FECHA	
CUELLO	
PECHO	
BRAZO IZQUIERDO	
BRAZO DERECHO	
CINTURA	
CADERA	
MUSLO IZQUIERDO	
MUSLO DERECHO	
PANTORRILLA IZQUIERDA	
PANTORRILLA DERECHA	
PESO	

Seguimiento de actividad por hora

CONSEJOS PARA ADMINISTRAR EL TIEMPO

FECHA: _____

Cómo utilizar esta hoja:

Ya sea que estés evaluando tu tiempo por motivos personales, familiares o de negocio, monitorear tu tiempo en incrementos de 15 minutos por 5 - 7 días te ayudará a identificar actividades que te hacen perder el tiempo y te permitirá hacer ajustes a tu rutina diaria como mejor te convenga.

El manejo exitoso del tiempo te permite conservar tu energía para poder dedicar tiempo a lo más importante. Aprender estrategias de autogestión te ayudará a tomar el control de tu tiempo, priorizar tareas, delegar y comunicarte con claridad, mejorar tu productividad y eficiencia, disfrutar de la vida y, en última instancia, lograr tus objetivos.

ideas para tu rastreador de tiempo

- Comida
- Recesos
- Orar/Meditar
- Ejercicio
- Cuidado personal
- Trabajo/Negocio
- Escuela
- Desplazarse
- TV/Videos/Juegos
- Redes sociales
- Llamada telefónica
- Tiempo con el cónyuge
- Tiempo familiar
- Relajación
- Pasatiempos/Proyectos personales
- Leer para disfrutar
- Las tareas del hogar
- Hora del baño
- Alistarte
- Prepárate para ir a la cama
- Dormir

Time	Activity
12:00 AM	
12:15	
12:30	
12:45	
1:00 AM	
1:15	
1:30	
1:45	
2:00 AM	
2:15	
2:30	
2:45	
3:00 AM	
3:15	
3:30	
3:45	
4:00 AM	
4:15	
4:30	
4:45	
5:00 AM	
5:15	
5:30	
5:45	
6:00 AM	
6:15	
6:30	
6:45	
7:00 AM	
7:15	
7:30	
7:45	
8:00 AM	
8:15	
8:30	
8:45	
9:00 AM	
9:15	
9:30	
9:45	
10:00 AM	
10:15	
10:30	
10:45	
11:00 AM	
11:15	
11:30	
11:45	

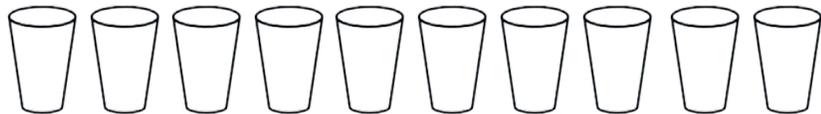
Time	Activity
12:00 PM	
12:15	
12:30	
12:45	
1:00 PM	
1:15	
1:30	
1:45	
2:00 PM	
2:15	
2:30	
2:45	
3:00 PM	
3:15	
3:30	
3:45	
4:00 PM	
4:15	
4:30	
4:45	
5:00 PM	
5:15	
5:30	
5:45	
6:00 PM	
6:15	
6:30	
6:45	
7:00 PM	
7:15	
7:30	
7:45	
8:00 PM	
8:15	
8:30	
8:45	
9:00 PM	
9:15	
9:30	
9:45	
10:00 PM	
10:15	
10:30	
10:45	
11:00 PM	
11:15	
11:30	
11:45	

Hoja para registrar ingesta de agua

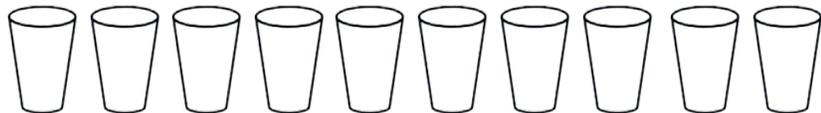
TOMEMOS AGUA JUNTOS

META: TOMAR DIARIO LA MITAD DE TU PESO (EN LIBRAS) EN ONZAS DE AGUA
VOY A TOMAR _____ ONZAS AL DIA.

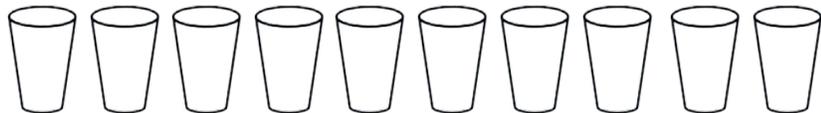
LUNES



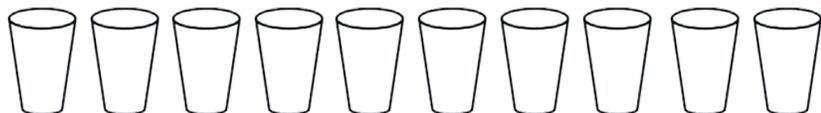
MARTES



MIERCOLES



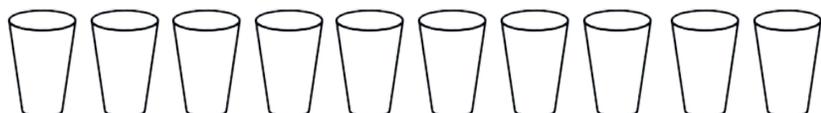
JUEVES



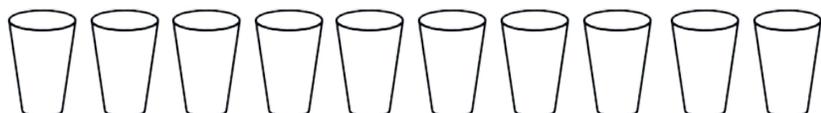
VIERNES



SABADO



DOMINGO



Recuerda utilizar esta hoja todos los días para ayudarte a realizar el seguimiento de tu progreso y ser responsable de tus objetivos de hidratación. ¡Buena suerte!

Ayuno intermitente

GUÍA TRADICIONAL



No comiences a tomar NingXia hasta que comience tu período para comer.

Periodo de ayuno	Beneficios potenciales
10 horas (básico iniciar ayuno)	Permite que el cuerpo se acostumbre a pasar períodos más prolongados sin comer.
12-16 horas	Cambia el cuerpo entre quemar azúcar y quemar grasa
Nota: periodos de ayuno de mas de 18-20 horas deben hacerse solo ocasionalmente, no diario	
17+ horas	La autofagia entra en acción; Excelente para desintoxicar, mejorar la energía, la función/cognición cerebral y equilibrar las hormonas sexuales.
24+ horas	Explosión de producción de células madre en el tracto digestivo; el revestimiento mucoso tiene posibilidades de reparación; ideal para el uso post-antibióticos, reparación post-anticonceptivos y para abordar SIBO
36+ horas	Libera el azúcar almacenado; reparación del hígado; hecho ocasionalmente
48+ horas	Restablecimiento de dopamina
3 días de ayuno de agua	Restablecimiento del sistema inmune

***Deja de comer 4-5 horas antes de dormirte.** Fuente: Fast Like A Girl / Dr. Mindy Peltz

Ayuno intermitente

PARA LA GUÍA DE HORMONAS FEMENINAS

El día 1 es el primer día de sangrado en un ciclo. Si está en la menopausia, utilice el ciclo lunar, siendo la luna llena su "Día 1". Comience con un período de alimentación de 8 horas. Es muy importante alimentar con hormonas femeninas durante el ayuno vs al ayuno intermitente tradicional. Consulte la hoja de preguntas frecuentes sobre el reinicio de 14 días del ayuno intermitente para obtener más información.

Periodo de ayuno	Beneficios Potenciales
Días 1-10	Fase de energía/KetoBiotic: aumente la ingesta de proteínas a 75 g, más del 60 % de los alimentos provengan de grasas buenas, carbohidratos moderados a 50 g.
Días 11-15	Ovulación/Ayuno hormonal: 100-150 g de carbohidratos para alimentar con progesterona, al menos 50 g de proteína y grasas saludables según se desee.
Días 16-19	Fase de energía/Ketobiotic: Repita los días 1 a 10.
Días 20-hasta menstruación	Fase de nutrición/Ayuno hormonal: repita los días 11 a 15. Apóyese en la nutrición con alimentos integrales, permítase salir del ayuno la semana anterior a su período para alimentar sus hormonas adecuadamente!

***Deja de comer 4-5 horas antes de dormirte.** Fuente: Fast Like A Girl / Dr. Mindy Peltz

EJERCICIO

Diario

¡Una parte importante del Reset de 14 días es mover el cuerpo durante al menos 30 minutos todos los días! Esto puede ser como quieras: caminar, correr, yoga, pilates, ciclismo, natación, entrenamiento con pesas, etc. Aquí incluimos algunas sugerencias de ejercicios para que puedas comenzar.

CAMINAR

Caminar es una forma sencilla pero eficaz de incorporar la actividad física a tu rutina diaria. Aumentar gradualmente el número de pasos diarios no sólo mejora la salud cardiovascular sino que también aumenta el bienestar general.

Dar un paseo al aire libre te expone a la luz natural y al aire fresco, lo que contribuye a mejorar el estado de ánimo y reducir los niveles de estrés.

Ponte a prueba para aumentar tus pasos diarios como una forma sencilla pero eficaz de promover el bienestar. Comienza con una meta manejable, excediendo ligeramente su recuento de pasos diarios. Día a día, intenta superar el total de pasos anteriores. Este enfoque incremental permite que tu cuerpo se adapte, haciendo que caminar sea una parte agradable y sostenible de tu rutina. Celebra cada paso como una victoria personal en el camino hacia un estilo de vida más saludable y activo, generando impulso para un cambio positivo duradero. El siguiente cuadro es un ejemplo de un plan de pasos de 14 días para comenzar.

Semana 1		Semana 2	
DAY	STEPS	DAY	STEPS
1	5,000	8	10,250
2	5,750	9	11,000
3	6,500	10	11,750
4	7,250	11	12,500
5	8,000	12	13,250
6	8,750	13	14,000
7	9,500	14	15,000

EJERCICIOS Diarios

ENTRENAMIENTOS CON BANDAS DE RESISTENCIA



REMAR INCLINADO

1. Párese sobre la banda, con los pies a la altura de los hombros.
2. Doble ligeramente las rodillas, inclínate hacia adelante desde la cintura manteniendo la espalda recta.
3. Sostenga la banda con las palmas mirando abajo.
4. Tire de la banda hasta las caderas, con los codos a 90 grados.
5. Haz de 10 a 12 repeticiones



PLANCHAS DE PIE

1. Ancla la banda a la altura del pecho
2. De espaldas a la pared, sostén la banda a la altura del broche del brasier en la espalda
3. Da un paso adelante y presiona la banda hacia delante, palmas de la mano hacia el piso.
4. Volver al inicio
5. Haz de 12 a 15 repeticiones



LAGARTIJAS

1. Posición de plancha, banda a lo ancho de la espalda, a la altura del broche del bra y sujetando los extremos con las manos.
2. Empuje el cuerpo hacia arriba hasta que los brazos se extiendan
3. Bajar para volver a empezar
4. Intenta realizar de 5 a 20 repeticiones (de rodillas es opcional)



JALAR EN FORMA LATERAL HACIA ABAJO

1. Ancla la banda a lo ancho de la espalda, debajo de las axilas.
2. Arrodíllate y sujeta los extremos de la banda.
3. Baja hasta los hombros y luego sube.
4. Completa de 10 a 12 repeticiones

EJERCICIOS Diarios

ENTRENAMIENTOS CON BANDAS DE RESISTENCIA



REPETICIONES DE BICEPS DE PIE

1. Sujeta la banda a la parte de arriba de una puerta
2. Sujeta las manijas pegando tus codos a los costados de tu cintura
3. Palmas hacia el piso con los brazos completamente extendidos hacia abajo
4. Haz de 10 a 12 repeticiones



REPETICIONES DE BICEPS DE PIE

1. Párese con los pies separados al ancho de los hombros, con la banda debajo de las plantas de los pies
2. Sujete las manijas con los brazos hacia abajo
3. Palmas hacia adelante, doble los brazos hacia los hombros.
4. Baja lentamente. Haz de 12-15 rep



TRICEPS

1. Párese con los pies juntos, la banda central debajo de los pies.
2. Sostenga cada extremo, con los brazos a los lados y las palmas hacia atrás.
3. Doble los codos hasta que los antebrazos queden paralelos al suelo.
4. Presione hacia abajo, extendiendo los brazos completamente
5. La espalda inclinada
6. Haz de 8 a 10 repeticiones



BICEPS SENTADO

1. Siéntate en una silla, inclínate ligeramente hacia adelante.
2. Sujete un extremo de la banda con la mano derecha, con el codo en el interior de la rodilla.
3. Banda curvada hacia el hombro, con la palma hacia afuera
4. Baja lentamente la banda
5. Haz de 8-10 repeticiones, cambia de lado

DIARIO INDICACIONES



Reducir el estrés es clave para todo este proceso...



Utiliza estas indicaciones del diario cada día del reto para ayudarte a superar y procesar cualquier emoción que te pueda estar frenando.

Día 1: Reflexiona sobre los momentos en los que has comido en exceso o has hecho trampa en tu dieta. ¿Qué te impulsó a comer en exceso? ¿Cómo se pueden desarrollar estrategias más saludables para afrontar esas emociones sin recurrir a la comida? ejemplos: sal a caminar, respira profundamente 10 veces, usa un aceite esencial calmante como Stress Away, etc.

Día 2: ¿Cuáles son tus antojos de comida más comunes y qué emociones o situaciones los desencadenan? ¿Cuáles son algunas alternativas o recompensas más saludables que puedes darte a ti mismo? ejemplo: uvas congeladas, beber un vaso de agua con limón, pasas o dátiles, etc.

Día 3: Reflexiona sobre cualquier miedo o inquietud que tengas sobre perder peso o cambiar tu estilo de vida. ¿Qué te está deteniendo? ¿Cómo puedes replantear tu forma de pensar para aceptar la posibilidad de una transformación positiva??

Día 4: Anota cualquier pensamiento o creencia negativa que tengas sobre tu cuerpo. ¿Cómo impactan estos pensamientos en tu motivación y autoestima? Vuelve a escribir esos pensamientos en una declaración positiva. Di estos aspectos positivos en voz alta todos los días, por ejemplo: odio mis brazos = Amo mis brazos porque se están volviendo más fuertes.

Día 5: Reflexiona sobre cualquier trauma pasado o experiencia difícil que pueda estar afectando tu relación con la comida y la pérdida de peso. ¿Cuál sería un mecanismo o estrategia de afrontamiento más saludable para manejar las emociones cuando surgen? ejemplo: escucha una meditación positiva sobre el amor propio en YouTube.

Día 6: Reflexiona sobre situaciones en las que tu perfeccionismo ha obstaculizado tu progreso en la pérdida de peso. ¿Cómo se puede adoptar un enfoque más flexible y equilibrado? ¿Cómo puedes establecer objetivos realistas y celebrar pequeñas victorias a lo largo del camino??

Día 7: Identifica los factores estresantes comunes en tu vida y cómo afectan tus hábitos alimenticios o tus motivaciones para adoptar conductas saludables. ¿Cómo puedes priorizar el cuidado personal y el bienestar emocional en tu proceso de pérdida de peso??

Recuerda, llevar un diario es una práctica personal y reflexiva. Tómame tu tiempo con cada indicación y permítete profundizar en tus pensamientos y emociones. Puede resultar útil revisar tus respuestas a lo largo del tiempo para realizar un seguimiento de tu progreso e identificar patrones. Registre estas indicaciones durante el Reinicio de 14 días como una forma de ayudarte a explorar tu propia forma de pensar y reducir el estrés.

NINGXIA RED



¿POR QUÉ DEBERÍAS TOMAR NINGXIA RED?

Es rica en **antioxidantes** y súper alimentos que brindan energía duradera sin cafeína, revitalizan los sistemas del organismo para su protección y hacen que el cuerpo sea un **ambiente hostil para los radicales libres y el estrés oxidativo**. NingXia Red también apoya la **función digestiva celular** y promueve la **salud ocular**. Es la bebida perfecta para antes y después de hacer ejercicio.

Es rica en **aminoácidos, oligoelementos y ácidos grasos esenciales**. ¡Sin azúcares añadidos y con un **índice glucémico bajo!** Solo azúcares esenciales (polisacáridos) de la fruta entera: hojas, tallos, cáscara y fruto. NingXia Red está infundida con aceites esenciales de naranja, limón, yuzu y mandarina con **altos niveles de d'limoneno**.

ESTUDIOS HAN DEMOSTRADO QUE:

- Reduce el estrés en un 23% y favorece la salud mental.
- Aumenta los niveles de energía en un 35%.
- Reduce las limitaciones físicas en un 36%.
- Mejora los patrones de sueño y lo incrementa.
- Apoya la respuesta inflamatoria saludable.
- Promueve una función respiratoria saludable.

TESTIMONIOS NINGXIA RED

Tengo dos niños en el espectro autista que son quisquillosos con la comida, pero les encanta su jugo especial Red Ninja. Los nutrientes que obtienen de NingXia son enormes. - Noah W.

¡NingXia Red me da la energía para jugar 18 hoyos de golf y haber ganado durante los últimos 8 años! ¡Tengo 82 años! - Wade M.

He usado NingXia Red en mis 4 embarazos por recomendación de mi partera. Me encanta que sea COMIDA y esté hecha de frutas y plantas. - Jodie R.

¿QUIÉN PUEDE TOMAR NINGXIA RED?

¡Un shot diario de 2-4 oz promueve el bienestar general de toda tu familia! Es uno de los suplementos más fáciles de incorporar a la dieta diaria de niños y adultos.

OTROS PRODUCTOS NINGXIA

¡YL tiene cerca de 40 productos con bayas de Goji, incluyendo un suplemento para después de hacer ejercicio (Aminowise), NingXia Greens, la Crema para Ojos Wolfberry, probióticos y más!



NingXia NITRO

NingXia Nitro® es una forma natural para obtener un impulso sin el uso de bebidas energéticas azucaradas y llenas de cafeína. ¡Usa NingXia Nitro para superar una rutina de ejercicio difícil o la flojera de la tarde! Infundido con extractos botánicos y de té verde, yodo, D-ribosa, Ginseng coreano y aceites esenciales de bayas de Goji, vainilla y chocolate!

BENEFICIOS DE NITRO:

- Aumenta la energía
- Mejora el rendimiento atlético y la resistencia
- Proporciona energía continua sin un bajón posterior
- Mejora el enfoque y el estado de alerta cognitivo

NINGXIA ZYNG



Esta bebida carbonatada de Ningxia incluye puré de la fruta entera de Ningxia, pera, jugo de zarzamora, extracto de té blanco, vitaminas, aceites esenciales de lima y pimienta negra, solo 35 mg de cafeína natural, ¡y solo 35 calorías por lata!



\$129



PAQUETE MAKE A SHIFT RESET KIT

\$210



NR RECOMPENSAS DE LEALTAD

10% de descuento en tu primer pedido de 50PV o más con el código **SHAREYL**

BONUS

DATO CURIOSO!

Para obtener el mismo beneficio antioxidante que una 1 oz de NingXia Red tendrías que consumir el equivalente a +299 lbs de frutas y verduras:

2 libras de mora azul	35 libras de brócoli
4 libras de fresa	55 libras de manzana
4 libras de zanahoria	55 libras de almendras
11 libras de espinaca	55 libras de tomate
23 libras de cebolla	55 libras de naranja

NINGXIA RED - LA SUPERFRUTA WOLFBERRY

"QUE LA COMIDA SEA TU MEDICINA Y LA MEDICINA TU COMIDA"

Los cuerpos sanos pelean mejor. La suplementación pretende ayudar a poder mantener un estilo de vida saludable.

5 RAZONES PARA SUPLEMENTAR NUESTRA NUTRICIÓN

- El 90% de las personas carece de la cantidad recomendada de nutrientes importantes. Según el Dr. Linus Pauling, "puedes rastrear cada enfermedad y dolencia a una deficiencia de minerales". Estos son la clave para prevenir enfermedades y favorecer la salud, pero escasean en las dietas modernas debido a los pesticidas que han agotado el suelo.
- La absorción de nutrientes disminuye con la edad debido a la falta de capacidad para descomponerlos y absorberlos. Estadísticamente, las personas mayores toman más medicinas, las cuales pueden reducir los nutrientes esenciales. Los suplementos pueden ayudar a restaurar el equilibrio.
- Los pesticidas y herbicidas dañinos utilizados en el cultivo de los alimentos, los químicos en el agua y la contaminación pueden aumentar nuestra necesidad de vitaminas y minerales adicionales, ya que generan radicales libres que atacan nuestros sistemas digestivo e inmunológico.
- Es vital reponerse y recuperarse después de ejercitarse, ya que el cuerpo utiliza la energía y los nutrientes almacenados.
- Los proveedores de atención médica natural buscan la prevención de enfermedades a través de la suplementación, en lugar de los tratamientos costosos de enfermedades.

¿QUÉ SON LOS RADICALES LIBRES?

Cuando partes una manzana se pone café por el oxígeno. Lo mismo les sucede a nuestras células durante la oxidación, el cual es un proceso químico que involucra radicales libres dañinos.

CAUSAS COMUNES DE LOS RADICALES LIBRES:

- Fumar tabaco o beber alcohol
- Exposición a químicos tóxicos
- Una dieta deficiente con alto consumo de frituras
- Estrés diario y falta de sueño de calidad

¿POR QUÉ IMPORTAN LOS ANTIOXIDANTES?

Los antioxidantes son compuestos que previenen la oxidación en el cuerpo y en los alimentos. ¡Su consumo diario en altos niveles protege tus células de la oxidación y puede mejorar significativamente la salud! La zeaxantina es un antioxidante que protege los ojos de los rayos UV dañinos del sol o de la luz azul de los dispositivos electrónicos. Estudios muestran que una dieta rica en este antioxidante ayuda mantener tu salud ocular. La zeaxantina se encuentra en la yema de huevo cruda o los pimientos rojos, ¡pero se encuentra en cantidades mucho mayores en la baya Wolfberry de Ningxia!



HISTORIA DE NINGXIA RED

Hace más de 20 años, el fundador de Young Living, D. Gary Young, estaba viajando por el mundo en busca de los secretos de la longevidad, la energía y la vitalidad.

En China, se enteró de que las bayas Wolfberry eran originarias de Ningxia, China. Aunque hay 17 especies diferentes de bayas de Goji, la baya de Ningxia es la más densa en nutrientes, y la más investigada y probada. Bioquímicos chinos del Instituto de Nutrición de Ningxia analizaron esta baya y descubrieron que es uno de los antioxidantes más ricos en nutrientes, además de que contiene la dosis diaria de minerales necesarios para un cuerpo sano!

Estas bayas (*Lycium barbarum*) se remontan al primer libro impreso de farmacopea escrito en el 475 a. C. de la dinastía Ming.

Gary se enteró de que las personas que consumían esta baya de manera frecuente tenían una vida larga y saludable (¡muchas vivían más de 100 años!). Se convenció de que esta superfruta debía estar disponible para todo el mundo y trajo la baya de Goji de Ningxia a Young Living.

Young Living es la ÚNICA empresa en el mundo con la mezcla patentada de Ningxia Red. ¡Los aceites esenciales en su fórmula permiten que tu cuerpo la absorba fácilmente para que todos en tu familia puedan disfrutar y beneficiarse de ella!

NINGXIA desglosado

	2 - BOTELLAS DE 25oz	\$82.00	\$1.64 POR OZ
	4 - BOTELLAS DE 25oz	\$147.00	\$1.47 POR OZ
	30 - SOBRES DE 2oz	\$97.75	\$1.63 POR OZ
	60 - SOBRES DE 2oz	\$190.25	\$1.59 POR OZ
	90 - SOBRES DE 2oz	\$283.25	\$1.57 POR OZ
	RECOMPENSAS DE LEALTAD 4 - BOTELLAS DE 25oz	\$210.00	\$1.31 POR OZ
	PAQUETE DE INICIO NINGXIA 2 - BOTELLAS DE 25oz	\$145.00	\$0.91 POR OZ UNA VEZ RESTANDO EL COSTO DE NITRO!
	30 - SOBRES DE 2oz		
	DAILY WELLNESS KIT 30 - SOBRES DE 2oz	\$112.00	\$0.91 POR OZ UNA VEZ RESTANDO EL COSTO DE NITRO Y LOS ACEITES DE NARANJA Y LIMÓN!

Los suplementos son parte vital para nuestros 29 órganos, glándulas y sistemas. La absorción es clave, por eso estamos agradecidos de que los suplementos de YL no solo están formulados con las cantidades adecuadas de vitaminas, minerales y otros nutrientes fundamentales, sino también con aceites esenciales premium que aumentan el índice de absorción en un 64% en 30 minutos y en un 86% en 1 hora, ofreciendo una mayor biodisponibilidad y eficacia. En Young Living siempre nos preocupamos por nuestras fincas y nuestras familias.

AGILEASE: Favorece la salud, flexibilidad y movilidad de las articulaciones y los cartílagos, y la respuesta a la inflamación aguda en las personas sanas.

ALKALIME: Aceites y sales de células minerales bioquímicas formuladas para mantener un nivel de pH óptimo y calmar el malestar estomacal.

ALLERZYME: Enzima vegetal para aliviar la hinchazón, gases, dolor o retorcijones leves después de comer.

AMINOWISE: Ayuda en la construcción y reparación muscular, reduce la fatiga muscular y repone minerales importantes durante el ejercicio.

BALANCE COMPLETE: Sustituto alimenticio auxiliar en la pérdida de peso que favorece los sistemas inmunológico y digestivo, el desarrollo y la recuperación muscular.

BLM: Apoya la función saludable de las células, huesos, ligamentos, músculos y articulaciones, y estimula el movimiento de los fluidos.

CARDIOGIZE: Propiedades antioxidantes que apoyan la función cardíaca, la circulación y el sistema cardiovascular.

COMFORTONE: Promueve la digestión y la salud digestiva. La cáscara sagrada favorece la limpieza natural del cuerpo.

CORTISTOP: Mantiene el equilibrio y armonía naturales del cuerpo. Apoya los sistemas glandulares y los niveles de cortisol.

DAILY PROBIOTIC FIBER: ayuda a regular la digestión y las bacterias intestinales. 6 gramos de prebióticos de origen vegetal y 5 gramos de fibra soluble. Apoya el sistema cardiovascular e inmunológico. Favorece la absorción de minerales. Ayuda en el proceso de desintoxicación natural del cuerpo.

DETOXZYME: Desintoxica y limpia. Apoya al sistema digestivo. Esencial para mantener y promover la salud.

DIGEST & CLEANSE: Apoya, purifica y estimula el proceso digestivo natural del cuerpo. Alivia las molestias estomacales ocasionales.

ENDOGIZE: Formulado especialmente para apoyar un sistema endocrino saludable y balanceado en las mujeres.

ESSENTIALZYME: Apoya y equilibra la función pancreática y digestiva, y estimula la actividad enzimática en general.

ESSENTIALZYME-4: Enzima de espectro múltiple con tecnología de liberación prolongada para apoyar la digestión y la salud del sistema inmunológico.

FEMIGEN: Apoya el sistema reproductivo femenino y mantiene el balance durante la menopausia.

CÚRCUMA DORADA: Favorece la respuesta natural del cuerpo ante la inflamación, la respuesta inmune, la salud y movilidad de las articulaciones, la recuperación después del ejercicio, y la salud digestiva y del eje intestino-cerebro. Su biodisponibilidad es 24 veces mayor que la cúrcuma estándar.

GREEN OMEGA 3: Ácidos grasos omega-3 veganos para el corazón, el cerebro, la piel, las articulaciones, los ojos, el sistema inmunológico, la salud metabólica y la respuesta inflamatoria.

ICP: Su fibra limpia los residuos y disminuye la acumulación de desechos en el colon. Favorece la absorción de nutrientes y la salud cardiovascular.

ICP DAILY: 6g de prebióticos de origen vegetal y 5g de fibra soluble. Apoya la digestión, la flora intestinal, el sistema inmunológico y cardiovascular, la absorción de minerales y el proceso de desintoxicación natural del cuerpo.

ILLUMINEYES: Reduce el deterioro de la salud ocular comúnmente relacionado con la edad, la fatiga y la tensión. Apoya la salud ocular a largo plazo, la visión en entornos con poca luz, y la firmeza, salud y aspecto de la piel. Mejora la visión, protege del daño de la luz azul y aumenta la densidad óptica del pigmento macular.

IMMUGUMMIES: delicioso multivitamínico que respalda la salud inmunológica, el tracto respiratorio superior, la actividad celular saludable y respalda la integridad y función de la barrera intestinal.

IMMUPRO: Reduce los efectos dañinos del estrés oxidativo de los radicales libres. Fomenta el sueño reparador y las defensas.

INNER BEAUTY COLLAGEN: Disminuye las arrugas y líneas de expresión en 3 semanas. Refuerza la capa dérmica dañada por los rayos UV, y fortalece el cabello y las uñas. Apoya la salud de la piel equilibrando el microbioma intestinal, y favorece su elasticidad y humectación con el colágeno marino tipo I.

INNER DEFENSE: Crea un terreno hostil para levaduras y hongos, apoya la función respiratoria e inmunológica.

JUVAPOWER: Nutrientes que favorecen al hígado y la limpieza intestinal. Antioxidante y fuente de componentes fijadores de ácidos.

JUVATONE : Promueve la limpieza y excreción para una correcta función hepática.

K&B: Apoya la salud digestiva, de los riñones y la vejiga, y mantiene el equilibrio de líquidos en el cuerpo.

LIFE 9: Probiótico con 17 mil millones de cultivos vivos de 9 cepas de bacterias. Apoya los sistemas inmunológico y digestivo.

SUPLEMENTOS YOUNG LIVING

14

MASTER FORMULA: Multivitamínico de espectro completo con prebióticos y antioxidantes. Neutraliza los radicales libres y apoya la digestión.

MEGACAL: Apoya la salud ósea, vascular y nerviosa. Contiene magnesio, vitamina C, zinc y calcio.

MINDWISE: Apoya la función cerebral, cardiovascular y cognitiva en general.

MINERAL ESSENCE: Complejo mineral iónico de espectro completo con aceites esenciales premium para su más completa y rápida absorción en el cuerpo.

MULTIGREENS: Fórmula de clorofila con fitonutrientes para promover la vitalidad y ayudar a los sistemas glandular, nervioso y circulatorio.

NINGXIA GREENS: Refuerza el sistema inmunológico, el microbioma y aumenta la energía. Rico en antioxidantes, con fitonutrientes, prebióticos, omega-3, 50 alimentos integrales fermentados y +60 verduras, frutas, hierbas, algas y hongos ricos en nutrientes.

NINGXIA RED: ¡La mejor bebida antioxidante! 2-4 oz al día para apoyar la salud ocular y celular, la digestión, la memoria y la función cerebral. Clínicamente comprobado que favorece la función inmune y respiratoria, los niveles de energía y la calidad del sueño. Reduce las limitaciones físicas, la inflamación, el estrés, los radicales libres y el estrés oxidativo y mejora el bienestar mental. Libre de cafeína.

NITRO: Aumenta el rendimiento físico, las reservas de energía, agudiza la mente y apoya la concentración.

OLIVE ESSENTIALS: Antioxidante que promueve la salud cardiovascular e inmunológica y la purificación interna. Una cápsula aporta tanto hidroxitirosol como 1L de aceite de oliva extra virgen. Compuesto fenólico obtenido de las aceitunas y las hojas del olivo.

OMEGAGIZE: Ácidos grasos omega, vit. D-3 y CoQ10 que apoyan sinérgicamente el estado de ánimo, el cerebro, el corazón, los ojos, la piel y las articulaciones.

PARAFREE: Mezcla avanzada de aceites esenciales conocidos por sus propiedades limpiadoras.

PD 80/20: Apoya el sistema endocrino, cardiovascular e inmunológico, la agudeza mental y la memoria con pregnenolona y DHEA.

POWER MEALS: 20g de proteína vegana y 11 frutas y verduras por porción. Producto Keto equilibrado con grasas, carbohidratos, fibra, proteína, aminoácidos, 17 vitaminas y minerales, y sin azúcares añadidos.

POWERGIZE: Incrementa el rendimiento físico, la masa muscular, la fuerza, los niveles de energía y mejora la tonificación y recuperación muscular. Favorece las defensas, la claridad mental, la concentración y el estado de alerta.

PROSTATE HEALTH: Apoya el sistema glandular masculino y la función prostática normal.

PURE PROTEIN COMPLETE: Favorece la rutina de ejercicio con una mezcla patentada de 5 proteínas, aceite esencial de Naranja, BCAA, enzimas y probióticos que apoyan el metabolismo, la producción de ATP y el desarrollo de músculo magro.

REHEMOGEN: Con propiedades purificadoras y regeneradoras que apoyan la función digestiva e intestinal.

SLEEPESENCE: Promueve el descanso y el ritmo natural de sueño del cuerpo.

SULFURZYME: Apoya el sistema inmunológico, circulatorio, digestivo, hepático y motriz, el cabello, la piel y las uñas, eliminando los radicales libres. Mantiene la estructura de las proteínas, y protege las células y las membranas celulares. Restaura las conexiones entre las células, preserva el tejido conectivo, y apoya la asimilación y el metabolismo del azufre.

SUPER B: Apoya el estado de ánimo, los niveles saludables de energía, los sistemas cardiovascular e inmunológico, la función cognitiva y regula los niveles de estrés.

SUPER C: Rico en antioxidantes. Apoya los sistemas inmunológico, respiratorio y circulatorio, los tejidos conectivos, y promueve la vitalidad y la longevidad.

SUPER CAL PLUS: Favorece la estructura, integridad y densidad de huesos y dientes para que puedas seguir moviéndote.

SUPER VITAMIN D: Apoya los sistemas inmunológico y respiratorio, el estado de ánimo, la regulación de las hormonas, el crecimiento óseo y la salud muscular.

THYROMIN: Maximiza el apoyo nutricional para una tiroides saludable, la cual regula el metabolismo, los niveles de energía y la temperatura corporal.

VITAMINAS PARA NIÑOS

KIDSCENTS MIGHTYPRO: Mezcla de prebióticos y probióticos con más de 8 mil millones de cultivos vivos activos formulados especialmente para apoyar la salud gastrointestinal, digestiva e inmunológica al colonizar el tracto gastrointestinal.

KIDSCENTS MIGHTYVITES: Contiene Orgen-Kid®, un complejo alimenticio rico en nutrientes a base de superfrutas, plantas y vegetales. Estas vitaminas masticables sabor a moras brindan un apoyo nutricional completo a tus hijos. Sin conservadores ni colorantes o sabores artificiales.

KIDSCENTS MIGHTYZYMES: Para el alivio de la sensación de saciedad, presión, inflamación, pesadez (comúnmente referida como gases), dolor y/o retorcijones después de comer.

KIDSCENTS UNWIND: Ayuda a los niños a calmarse y reduce la hiperactividad. Contiene ingredientes que promueven un estado de descanso y relajación, ayudan con el insomnio ocasional, y reducen la irritabilidad y estrés ocasionales.

Comparte tu TESTIMONIO

Compartir tu testimonio del Reset de 14 Días puede impactar muchas vidas. Sabemos que el peso y la inflamación son una de las principales causas de muchas enfermedades y más.

El Reset es un sistema sencillo que puedes compartir para ayudar a transformar la salud de tus seres queridos.

Cuando compartas con amigos y familiares, asegúrate de que tengan tu número de miembro de Young Living, para que puedan conectarse contigo y tu puedas ganar crédito o dinero con sus compras. Al finalizar la compra, en la pregunta "¿Quién lo recomendó a Young Living?", deben poner tu miembro en las casillas.

También tienes el código **SHAREYL**, que les otorga un 10 % de descuento en su primer pedido. Asegúrate de informarles a tus amigos sobre este código y pídeles que pongan **SHAREYL** en el cuadro del código de promoción en su carrito cuando realicen su primer pedido.



Como Brand Partner (BP), inscribe a un amigo con a Make a Shift: Reset Kit y gane \$58 en efectivo.

Como BP, ganas el 50% del PV en efectivo por cada nuevo pedido de inscripción. vs. como cliente, usted gana el 25% del VP en crédito de producto en su cuenta. Ambas son grandes oportunidades para ser recompensado por ayudar a tus amigos.

Comparte tu HISTORIA

Tómate el tiempo y lleva un registro en tu diario sobre este reinicio.

- ¿Cuál era el problema principal que querías solucionar al iniciar el reinicio de 14 días?
- ¿Cómo te sentías acerca de estos problemas y cómo impactaron tu vida y tus relaciones?
- ¿Qué faltaba que fuera la clave de tu éxito? (por ejemplo: comunidad, responsabilidad, NingXia Red)
- Después de realizar el reinicio de 14 día ¿En qué se diferencian tu vida y tus relaciones familiares?
- ¿Qué resultados has visto al realizar el reinicio de 14 días? (ejemplo: pérdida de peso, disminución de la inflamación, más energía o mejor sueño)

Una vez que hayas completado esto, puedes usar estas respuestas para seleccionar un testimonio transformacional para compartir con otras personas en persona o en las redes sociales. Nuestro objetivo no es parecer vendedor, sino transformar la vida de las personas compartiendo nuestra experiencia. Cuando conectan con nuestra historia y deciden que quieren ver un cambio en su salud, podemos ser parte de ese proceso.

Déjame saber cuando termines esta página del diario, me encantaría ayudarte.

¿Que es lo que SIGUE?

¡Felicidades! ¡Lo hiciste! Con suerte, creaste algunos hábitos nuevos y este reinicio ha revivido tu viaje hacia la salud.

Quizás te preguntes qué hacer a continuación, aquí tienes algunas sugerencias:

- Únate a nosotros para el próximo reinicio de 14 días; comenzamos una nueva ronda el segundo lunes de cada mes. Muchas personas están teniendo éxito haciendo varias rondas hasta alcanzar sus objetivos de salud.
- Entre rondas, muchas personas continúan bebiendo de 4 a 6 onzas de NingXia Red al día para obtener increíbles beneficios para la salud.
- Además, entre rondas se recomienda seguir bebiendo agua, comiendo sano y haciendo ejercicio.
- Cuantas más rondas hagas, más rápido alcanzarás tus objetivos.
- Recuerda compartir tu testimonio en nuestro grupo de Facebook, para que participes y ganar NingXia Red.

*¡Dile a un amig@ y nos vemos
en la próxima ronda!*

Revisión de un año

REGISTRO ANUAL DEL RESET DE 14 DÍAS

¡Realiza un seguimiento de tu experiencia hacia la salud, observa tus sentimientos y mantente enfocado en tus objetivos a largo plazo! Algunos ejemplos que otros están experimentando: mayor claridad mental, mejor sueño, mayor concentración, reducción de centímetros, pérdida de peso, mayor energía y mayor calma, entre otros.

MES	ANTES PESO	DESPUES PESO	ÁREAS MEJORADAS DE TU SALUD
ENERO			
FEBRERO			
MARZO			
ABRIL			
MAYO			
JUNIO			
JULIO			
AGOSTSO			
SEPTIEMBRE			
OCTUBRE			
NOVIEMBRE			
DECIEMBRE			

Objetivos de salud óptimos a largo plazo:

★★★★★ Testimonios ★★★★★



“Mis victorias se han fusionado desde mi primer Reset el 11 de septiembre. Gran energía... la movilidad es increíble... el enfoque es más claro... el tiempo de pantalla en mi teléfono disminuyó constantemente cada semana... este fue mi tercer reinicio constante... **bajé 22 libras... 34 pulgadas.** ¡Guau! Tengo cintura otra vez. Este fue el primer reset de mi esposo y perdió 9 libras, lo cual es sorprendente considerando 2 reconstrucciones de columna y su capacidad limitada para hacer ejercicio. ”

- Carolyn

“¡Este fue mi primer reset y fue un cambio radical para mí! Estoy priorizando mi salud por primera vez. Ya no tengo antojos de azúcar, refrescos ni café, y estos los consumía varias veces al día antes del reset. Mi piel ha mejorado dramáticamente junto con mi estado de ánimo, energía y motivación. Después del reset, **perdí 6 libras, perdí 2” en mi pecho, 4” en mi cintura y 2” en mis caderas.** ¡Estoy muy emocionada de continuar haciendo este trabajo por mi salud y muy agradecida por este grupo que me ayudó a comenzar este viaje! ”



- Ashley

“**He perdido 12 pulgadas y 5 libras.**

Anoche me miré al espejo y pensé que era bonita, y ha pasado un tiempo desde que realmente sentí eso.”



“ Pasé de **170 libras a 162 libras.** Mi estado de ánimo ha mejorado, ya no me duelen las articulaciones”



- Alicia



“Comencé mi primer Reset en mayo de 2023. Me sentía miserable. Estaba hinchada y parecía como si tuviera seis meses de embarazo. Ni siquiera podía mirarme en el espejo.

Continué haciendo estos Resets cada mes y estoy muy feliz con los resultados que estoy viendo. He **bajado 27 libras y 6 pulgadas de cintura.** Tengo mucha más confianza en mí misma y me gusta lo que veo en el espejo. Este Reset ha cambiado mi vida y continuaré con este estilo de vida para siempre. ”

- Kim

Trends ★★★★★

Blood Glucose

On average, your blood glucose decreased over the last 5 days.

163 mg/dL

124 mg/dL

23-day avg

5-day avg

¡Si pudiera hacer volteretas y paradas de manos a mi edad, las estaría haciendo ahora mismo!!! 😊 Una de mis aplicaciones de iPhone me envió una notificación esta mañana sobre **un cambio significativo en mi nivel de glucosa en sangre** durante los últimos 5 días, ¡lo que resulta ser el comienzo de mi primer reset! Por cierto, tengo diabetes tipo 1 y 100 % dependiente de la insulina. ¡Esto es WOW! No puedo expresar lo emocionada que estoy de ver lo que le está pasando a mi cuerpo... ¡En sólo 5 días!

¡¡Y también he visto cambios (para mejor) en mi báscula!! 😊



Testimonios

“Este Reset me ha beneficiado en todos los aspectos. Tengo mucha **más energía, duermo mejor y despierto sintiendo que realmente descansa.**”

Esto me ha ayudado a tener una mejor rutina por las mañanas, incluso me hice el hábito de caminar todas las mañanas. Ahora hago mejores decisiones a la hora de comer, mis antojos disminuyeron tomando el Ningxia!! **He bajado 4.5 kg en 14 días!!**”

- Erin



“Me sorprendí realmente con los resultados de mi primer Reset. Esperaba perder un poco de peso y tener más energía al leer todos los testimonios de las demás personas, y no me decepcione de los resultados.

Lo que nadie me había dicho era que **los síntomas de la perimenopausia disminuirían! Los bochornos simplemente desaparecieron!**

Además siento que tengo **menos canas** que con las que comence el Reset,. Me quedare consumiendo 6 onzas de NingXia Red al día hasta que comience el siguiente Reset! Me encanta sentirme así de bien!! ”

- Jill



“¡Este fue mi primer reset y **un cambio radical para mí!** Estoy priorizando mi salud por primera vez. Ya **no tengo antojos de azúcar, refrescos ni café**, y estos los consumía varias veces al día antes del reset. **Mi piel ha mejorado** dramáticamente junto con **mi estado de ánimo, energía y motivación.** Después del reset, **perdí 6 libras y perdí 2 pulgadas en el pecho, 4 pulgadas en la cintura y 2 pulgadas en las caderas.**

¡Estoy muy emocionada de continuar haciendo este trabajo por mi salud y muy agradecida por este grupo que me ayudó a comenzar este viaje! ”



“Hice el Reset junto con mi esposa. Estaba cansado de sentirme hinchado y no tener energía. Todos los días mi estomago me dolía. Tenía energía para ir al trabajo, pero regresaba sintiéndome cansado y fastidiado.

Comencé los 14 días de Reset, mejorando mi alimentación, aumentando mi ingesta de agua, consumiendo buenos suplementos y ejercitandome diariamente.

Ahora **no tengo ninguna molestia estomacal**, y despues del trabajo quiero ejercitarme, algo que jamas habia pasado antes del reset .

Ya **no tengo dolor ni malestar ni en mi espalda ni en mi cintura!**”

- Shane

“Acabo de terminar mi primer Reset de 14 días y me siento muy bien. Lo primero que note, fue **mucha más energía.** Después note que mi **calidad de sueño mejoro, ya no tenía agotamiento mental y tenía menos inflamación.**

Mi piel se va más saludable, hasta el Dermatólogo lo noto hace unos días.

Estaba acostumbrada a tomar una siesta diaria para rendir en mi día, aunque fuera en la fila de carro en la escuela. En 14 días, solo he tomado una siesta- esto es una gran diferencia para mi siendo mamá de 6 niños ”

- Lisa

“**¿Serás tú el próximo? ¡Nos encantaría escuchar tu historia!**”

- YOU

