



nutrilite™



Reinicio 30

**MANUAL
PASO A PASO**

Tu guía hacia el bienestar



Comienza el Reinicio 30: Son 30 días dedicados a desarrollar hábitos saludables holísticos para una mejor versión de ti

¡Te damos la bienvenida al programa Reinicio 30! Este enfoque holístico hacia un estilo de vida más saludable está diseñado para crear hábitos que te lleven a mejorar el bienestar, la salud y la felicidad. El programa trata sobre nutrición, actividad física, mentalidad e hidratación, así que tómate este tiempo para reiniciar y hacer cambios positivos en tu estilo de vida. Si comienzas y terminas con una autoevaluación, puedes medir el **cambio que 30 días pueden hacer en tu bienestar.**

Consejos y metas seleccionados que abordan cuatro pilares de bienestar: hidratación, mentalidad positiva, actividad física y nutrición, y productos y suplementos cuidadosamente seleccionados que te ayudarán a tener éxito en tu viaje para reiniciar y **renovar la mente y el cuerpo** por dentro y por fuera.

EL PROGRAMA ESTÁ DISEÑADO PARA AYUDARTE A:



+ APOYAR UN
ESTADO DE ÁNIMO
POSITIVO



+ MEJORAR TU
APARIENCIA



+ MANTENERTE FIT
Y EN ACTIVIDAD



+ MEJORAR LA CALIDAD
DEL SUEÑO



+ APOYAR LA FUNCIÓN
DE LOS SISTEMAS
IMPORTANTES DEL
CUERPO



+ APOYAR EL
FUNCIONAMIENTO
NORMAL
DE TU SISTEMA
DIGESTIVO



+ APOYAR TU
SISTEMA
INMUNOLÓGICO



+ CREAR HÁBITOS
DE ESTILO DE VIDA
SALUDABLE



Antes de empezar: AUTOEVALUACIÓN

Para saber a dónde vas y cómo llegar, primero debes comprender dónde estás.

Haz esta prueba rápida para comprender mejor tus hábitos actuales.

- + Reflexiona sobre cómo te sientes acerca de cada uno de los diferentes aspectos del bienestar.
- + Califica cada aspecto del 1 al 10, donde 1 significa «realmente me cuesta» y 10 significa «me siento genial» o «no tengo ningún problema».
- + Asigna un valor llenando el círculo pequeño con un número del 1 al 10. (En las descripciones que aparecen a continuación puedes encontrar calificaciones de ejemplo).
- + Luego, traza una línea para unir las marcas y ver en qué áreas del bienestar debes enfocarte.

Manejo del estrés

¿Estás satisfecho/a con tus hábitos actuales cuando te enfrentas al estrés ocasional (p. ej., calificación 8) o necesitas enfocarte en obtener herramientas para responder al estrés (p. ej., calificación 2)?

Calidad del sueño

¿Crees que duermes lo suficiente regularmente (p. ej., calificación 8)? ¿O te interesa conocer hábitos y herramientas para un sueño y descanso de calidad (p. ej., calificación 2)?

Digestión

¿Tus movimientos intestinales son regulares y cómodos (p. ej., calificación 9) o buscas formas de apoyar la salud digestiva y la regularidad (p. ej., calificación 2)?

Inmunidad

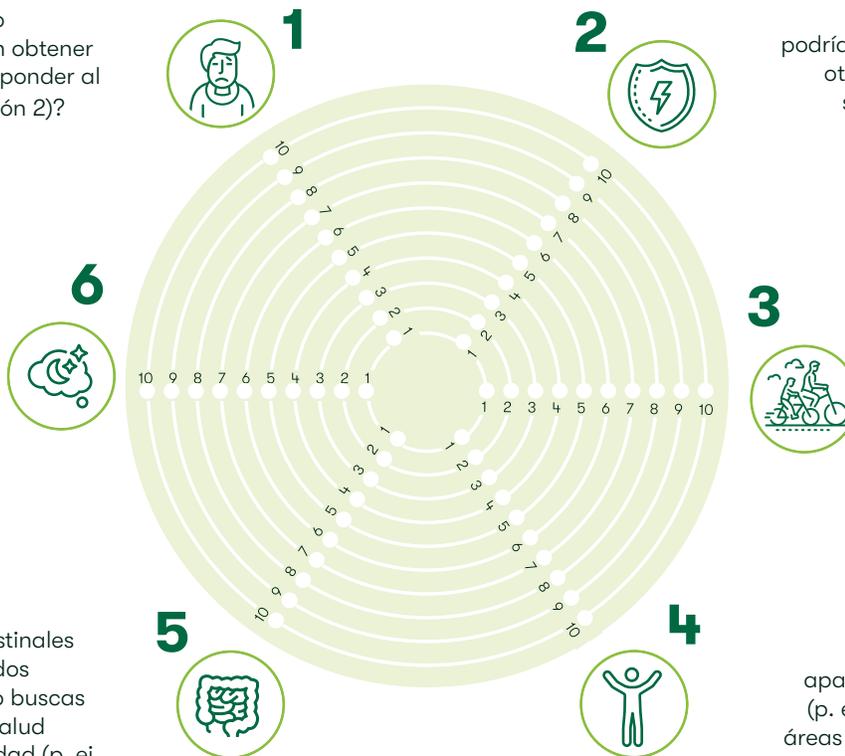
¿Estás satisfecho/a con la forma en que apoyas un sistema inmunológico saludable (p. ej., calificación 9)? ¿O podrías beneficiarte si aprendes otras maneras de apoyar tu salud inmunológica (p. ej., calificación 2)?

Actividad física

¿Te encanta hacer ejercicio con regularidad y nunca faltas (p. ej., calificación 10) o el ejercicio es algo que intentas evitar (p. ej., calificación 2)?

Aspecto general

¿Estás satisfecho/a con la apariencia de tu piel y cuerpo (p. ej., calificación 8)? ¿O hay áreas que realmente te gustaría mejorar (p. ej., calificación 2)?



Si tienes muchos círculos llenos cerca del centro de la rueda, significa que podrías beneficiarte de algunos cambios en tu estilo de vida.

Introducción al programa Reinicio 30



Para funcionar de la mejor manera, el cuerpo necesita eliminar los desechos que produce. Este proceso de limpieza natural lo llevan a cabo un grupo de órganos que trabajan juntos a toda hora.



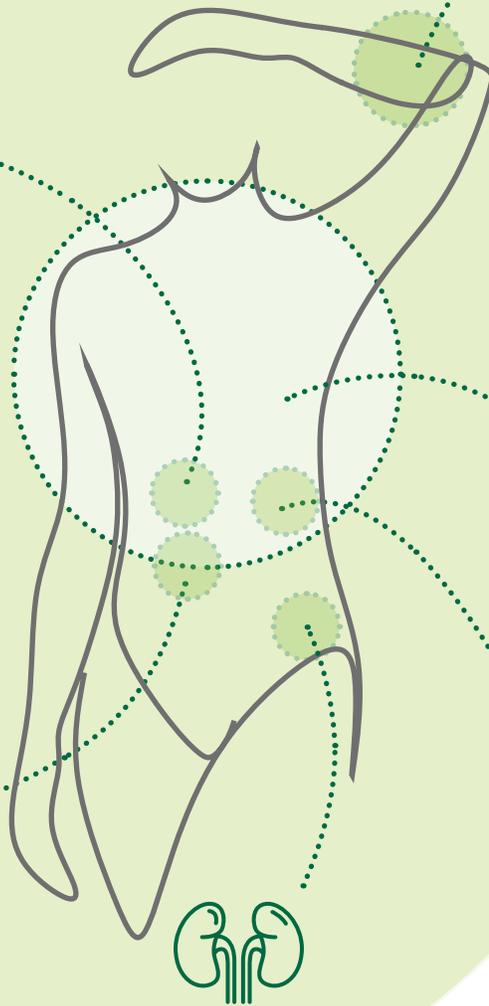
HÍGADO

El hígado es el sistema de desintoxicación natural del cuerpo y **su función es filtrar y limpiar** la sangre. Podemos apoyar un hígado saludable si reducimos el consumo de alimentos grasos y fritos, además del alcohol y los alimentos con alto contenido de azúcar. También podemos apoyar el hígado si consumimos alimentos y suplementos que apoyen su funcionamiento normal.



COLON

Actuando como recipiente, el colon es donde **se absorben los nutrientes** de los alimentos y **se eliminan los desechos sólidos**. Debemos prestar atención a nuestro consumo de fibra para garantizar un volumen fecal adecuado y apoyar el funcionamiento normal del colon y el tránsito intestinal.



PIEL

La piel es **el órgano más grande** del cuerpo. Al igual que todos nuestros otros órganos, la piel necesita suficiente agua para funcionar a su máximo nivel. Podemos cuidarla manteniéndonos hidratados y dándole los nutrientes que necesita. Una alimentación saludable llena de omegas, vitaminas y antioxidantes puede hacer la diferencia en lo que ves cuando te miras cada mañana en el espejo.



SISTEMA LINFÁTICO

El sistema linfático **elimina los cuerpos extraños**, transportándolos al sistema circulatorio. Consume alimentos ricos en vitamina C para brindar ayuda al funcionamiento adecuado del sistema linfático.



INTESTINO

Hazle caso a tu intestino, porque **este órgano digiere y absorbe nutrientes**. Además, apoya el sistema inmunológico, por lo que afecta peso corporal, energía y apetito. Alberga billones de microorganismos que desempeñan funciones importantes e incluso pueden influir en la forma en que respondemos ante el estrés. Apoya a tu intestino con una alimentación saludable, llena de frutas y verduras frescas, prebióticos y probióticos.

RIÑONES

Los riñones actúan como un filtro de agua, **ya que filtran sustancias no deseadas** y desechos de la sangre para eliminarlos del cuerpo. Beber cantidades adecuadas de agua a diario ayuda a mantener una función renal saludable.

El programa Reinicio 30 adopta un **enfoque integral** para hacer cambios hacia un estilo de vida mejor y más saludable. Define tus intenciones y crea una rutina sólida con **experiencia profesional, apoyo y suplementos.**

Crear hábitos positivos te ayuda a **vivir una vida más feliz y saludable.**



Pilares del bienestar



Nutrición

Es fundamental para tu bienestar general obtener las cantidades correctas de macronutrientes, vitaminas, minerales y fitonutrientes como parte de una alimentación equilibrada y variada, con el fin de apoyar tu metabolismo y las funciones clave del cuerpo, como el sistema nervioso y las que participan en el proceso de limpieza natural del cuerpo.



Actividad física

Crear hábitos saludables para mantenerse activo es una manera excelente de comenzar a mejorar el bienestar general.



Mentalidad positiva

Una mentalidad positiva y la relajación también pueden apoyar tu capacidad de dormir. El sueño adecuado puede tener un amplio impacto en tu estado de ánimo, enfoque y sistema inmunológico.



Hidratación

El agua contribuye al mantenimiento de las funciones físicas y cognitivas normales.



Mantente en contacto con tu empresario independiente de Amway™ para que te ayude a mantener tu motivación.

Nutrición

Los productos Nutrilite™ en tu programa Reinicio 30

Durante los próximos 30 días, prueba cambios sencillos en tu alimentación diaria. En lugar de comida chatarra o snack procesado, mejor come frutas enteras y verduras de todos los colores del arcoíris. Cuando no se obtienen suficientes nutrientes de proteínas, frutas, verduras y pescados grasos, llena tus brechas nutricionales con estos productos Nutrilite™:



Omega Nutrilite™

Ácidos grasos esenciales EPA y DHA para nuestro cuerpo.

Los ácidos grasos omega 3, junto con una alimentación saludable y ejercicio regular, pueden tener beneficios cardiovasculares que incluyen apoyar un nivel normal de triglicéridos en sangre y un flujo sanguíneo saludable, ayudar a mantener la movilidad de las articulaciones para un estilo de vida activo y, además, pueden promover una función cerebral y concentración normales.

A8914CO

Concentrado de frutas y verduras Nutrilite™

Fitonutrientes equivalentes a más de 5 a 10 porciones de frutas y verduras*

Brinda los fitonutrientes equivalentes a más de 5 a 10 porciones de frutas y verduras, la cantidad recomendada por las autoridades de salud. Los fitonutrientes son los nutrientes naturales en las plantas que dan a las frutas y verduras sus colores vibrantes y beneficios de salud respectivos cuando se consumen.

102992MX



Proteína vegetal en polvo Nutrilite™

Ayuda a mantener la masa corporal magra†

La proteína ayuda a mantener la energía y una masa muscular magra. Recibe lo que tu cuerpo necesita agregando 10 gramos de esta proteína en polvo fino sin sabor a tus bebidas, alimentos o masas. Base completamente vegetariana, derivada de soja, trigo y guisantes amarillos, que brinda cantidades equilibradas de nueve aminoácidos esenciales.

110415CO



Fibra en polvo Nutrilite™

Apoya la salud del microbioma intestinal.

Ofrece una forma conveniente de agregar fibra a tu alimentación, lo cual ayuda a alimentar a las bacterias buenas en tu intestino con tres fibras prebióticas naturales y ayudar a que te sientas satisfecho.

102736MX

*La marca Nutrilite™ cree en el poder de un enfoque en la salud y el bienestar, donde los alimentos son prioridad. Nuestros suplementos nutricionales pueden ayudarte a llenar la brecha entre la cantidad de nutrientes que obtienes de tu alimentación y la cantidad de nutrientes que necesita tu cuerpo.

†Esta afirmación no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

Apoyo nutricional adicional para tu programa

A medida que practiques buenos hábitos alimenticios y aproveches los productos cuidadosamente seleccionados de Reinicio 30, considera agregar apoyo para tus brechas nutricionales:



VITAMINA B DE ACCIÓN DOBLE NUTRILITE™

Ayuda a tu cuerpo a combatir la fatiga con espirulina natural y ocho vitaminas B esenciales, y sin cafeína. Brinda 8 horas de apoyo en una tableta fácil de ingerir.

110170CO



DOUBLE X™ DE NUTRILITE™

Ya sea que te enfoques en nutrición deportiva, control de peso o salud nutricional general, el suplemento Double X™ de Nutrilite™ está repleto de potentes vitaminas, minerales y fitonutrientes que ayudan al apoyo saludable del corazón, cerebro, piel, huesos, ojos y sistema inmunológico.* Contiene ingredientes naturales de plantas de todos los colores del espectro de fitonutrientes: Contiene 12 vitaminas esenciales, 10 minerales esenciales y 22 concentrados de plantas

A4300DR

*Esta afirmación no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.



Actividad física

Cuando haces ejercicio tu cuerpo produce endorfinas, que ayudan a mejorar tu estado de ánimo. El ejercicio regular también ayuda a mejorar la postura, controlar el peso, aliviar el estrés e incluso mejorar el rendimiento mental.

Si ya activas físicamente y disfrutas de hacer ejercicio, sigue así y asegúrate de hacerlo regularmente.

CÓMO EMPEZAR

Si no te ejercitas con regularidad, consulta a tu médico antes de comenzar cualquier régimen de ejercicio. Estas son algunas sugerencias que te ayudarán a comenzar:

1

Comienza con ejercicios simples, como **caminar o andar en bicicleta.**



2

Caminar es eficaz, fácil y de bajo riesgo. No requiere equipo especial, solo zapatillas cómodas. Trata de apartar al menos **30 minutos al día** para caminar. Puedes comenzar con 10 minutos y fijar una meta de aumentar 5 minutos o más cada día.



3

Usa cada oportunidad para tener más actividad física. Usa las escaleras en vez del ascensor, camina 1 o 2 paradas de autobús o estaciona tu auto en un lugar desde el que puedas dar una buena caminata hasta tu destino.



Cuando llegue el momento de subir un nivel, puedes encontrar entrenamientos HIIT gratuitos y a demanda en [xsfitnessprogram.com](https://www.xsfitnessprogram.com) para clientes registrados y Empresarios independientes.



Hidratación

Durante el programa Reinicio 30, es importante consumir suficiente agua.

Se necesita agua para las funciones físicas normales. El agua compone más de la mitad del peso corporal y desempeña un papel importante en la función de limpieza natural del cuerpo.



RECOMENDACIÓN GENERAL

+ Debemos consumir **al menos 2 litros de agua** (de todas las fuentes) por día.¹

CONSEJOS DE HIDRATACIÓN

- + **Lleva una botella de agua reusable** para fomentar el consumo frecuente de agua.
- + **Prueba con infusiones saborizadas** (p. ej., limón, pepino, menta, jengibre) para agregar variedad a tu ingesta de agua.
- + Come alimentos que tengan un **alto contenido de agua** (p. ej., fruta fresca).

LA CALIDAD DEL AGUA ES IMPORTANTE

Asegúrate de que el agua que bebes esté limpia.

eSpring™ es la marca n.º 1 de mundo en ventas de sistemas para tratamiento del agua residencial².

- + Elimina **eficazmente** hasta el **99.99 %** de las bacterias y virus transmitidos por el agua que pueden encontrarse en el agua potable.³
- + **Filtra** partículas, incluso **micro plásticos de hasta 0.2 micrón.**³
- + **Conserva los minerales beneficiosos del agua**, como calcio, magnesio y fluoruro.
- + **Reduce eficazmente más de 140 contaminantes**, incluso más de 140 que podrían afectar la salud y que pueden encontrarse en el agua potable.³
- + Filtra el agua a través de un **bloque de carbón activado prensado hecho con cáscaras de coco**, que son **más porosas que el carbón o la madera**. Los materiales altamente porosos mejoran la calidad y el rendimiento de la filtración de agua.
- + **El sistema para tratamiento de agua eSpring está certificado conforme a la Reducción de partículas Clase I por NSF International**, que es para la reducción de partículas de hasta 0.5 micrones. Además, Amway tiene una declaración verificada por terceros para partículas incluso más pequeñas de hasta 0.2 micrón. Por lo tanto, si la partícula es mayor que 0.2 micrón, eSpring la filtrará.

Conoce el Sistema para tratamiento de agua eSpring™



¹Según la recomendación de la OMS.

²Basado en un estudio de ventas mundiales para el año 2020 de Verify Markets.

³El sistema para tratamiento de agua eSpring está diseñado para usarse solo con agua considerada como segura por las autoridades de salud pública.

El sistema de tratamiento de agua eSpring no previene ni mitiga enfermedades. No se ha probado ante la reducción de coronavirus (es decir, MERS, SARS o COVID-19).

Mentalidad positiva

Ser consciente del momento y entorno y dormir bien pueden tener un efecto en tu forma de pensar, que es un factor clave para el bienestar y el éxito.

- + Crea un **horario específico para despertar y dormir** a fin de regular tu reloj corporal.
- + **Relájate antes de dormir** (p. ej., toma un baño, lee, evita las redes sociales).

+ **Sigue los pasos a continuación para experimentar una relajación muscular progresiva:**

1. Sé **consciente de un músculo específico** del cuerpo.
2. Comienza a **apretar ese músculo** durante unos segundos y suéltalo.
3. **Observa las sensaciones**, imagina cómo la tensión disminuye con cada respiración. Suelta y repite el ejercicio con diferentes áreas del cuerpo.



SUEÑO SUFICIENTE



RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

SER CONSCIENTE



RECONOCIMIENTO PERSONAL

- + **No seas duro contigo mismo.** ¿Olvidaste seguir el programa hoy? **No te preocupes.** Mañana es un nuevo día y una **nueva oportunidad para volver a encaminarte.**
- + **Felicítate** por tus logros diarios y agradécete por los beneficios que estás empezando a disfrutar.
- + **Date una recompensa por lograr metas intermedias.**



RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

- + **Sigue los pasos que se indican a continuación para experimentarlo:**
- 1. Usa **ropa cómoda** y ponte en una **posición relajada.**
- 2. **Inhala para llenar tu abdomen con aire**, sostén durante unos segundos (3-5), **exhala desde** los pulmones y, luego, desde el abdomen.
- 3. Para ayudarte, **pon una mano en tu abdomen** y la otra **en tu pecho**, así podrás **sentir cómo** el abdomen y los pulmones **se llenan de aire.**

SEGUIMIENTO DE HÁBITOS POR 30 DÍAS

	AGUA	ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y VARIADA	30 MINUTOS DE CAMINATA O EJERCICIO	EJERCICIOS DE ACTITUD MENTAL (P. E.J., RESPIRACIÓN O MEDITACIÓN)					TU ESTADO DE ÁNIMO
Día 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día 30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SEGUIMIENTO DE PROGRESO SEMANAL

SEMANAL PERSONAL	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
METAS PERSONALES				
EFFECTOS ESPERADOS				
PROGRESO OBSERVADO				

Comprueba la diferencia

Al completar el programa, **vuelve a realizar la prueba de bienestar** y celebra el progreso que lograste.

(En los descriptores que aparecen abajo puedes encontrar ejemplos de calificaciones).

Manejo del estrés

¿Estás satisfecho/a con tus hábitos actuales cuando te enfrentas al estrés ocasional (p. ej., calificación 8) o necesitas enfocarte en obtener herramientas para responder al estrés (p. ej., calificación 2)?



1



2

Inmunidad

¿Estás satisfecho/a con la forma en que apoyas un sistema inmunológico saludable (p. ej., calificación 9)? ¿O podrías beneficiarte si aprendes otras maneras de apoyar tu salud inmunológica (p. ej., calificación 2)?



6

Calidad del sueño

¿Crees que duermes lo suficiente regularmente (p. ej., calificación 8)? ¿O te interesa conocer hábitos y herramientas para un sueño y descanso de calidad (p. ej., calificación 2)?

5



Digestión

¿Tus evacuaciones intestinales son regulares y cómodas (p. ej., calificación 9) o buscas formas de apoyar la salud digestiva y la regularidad (p. ej., calificación 2)?

4



Aspecto general

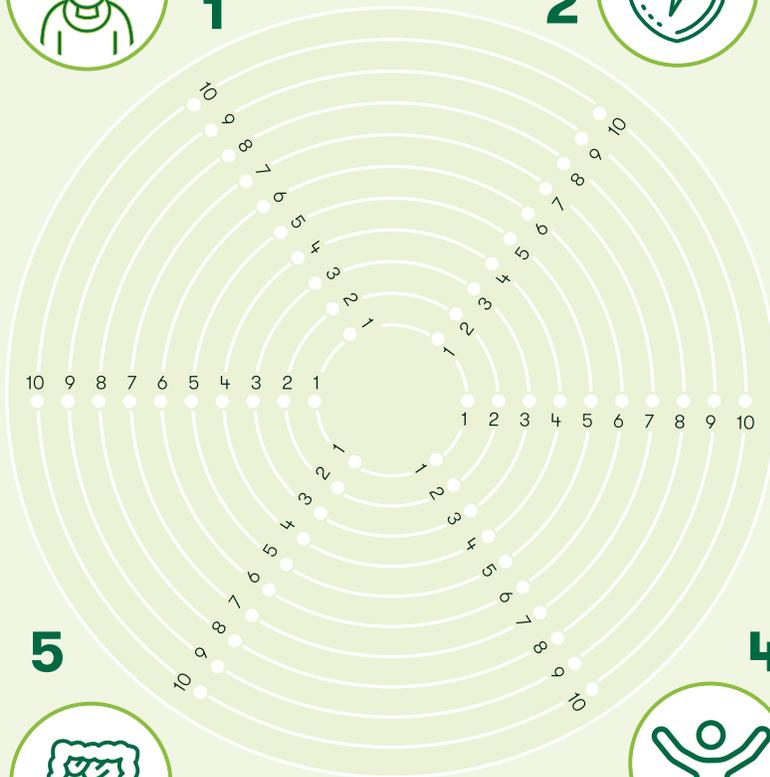
¿Estás satisfecho/a con la apariencia de tu piel y cuerpo (p. ej., calificación 8)? ¿O hay áreas que realmente te gustaría mejorar (p. ej., calificación 2)?

3



Actividad física

¿Te encanta hacer ejercicio con regularidad y nunca faltas (p. ej., calificación 10) o el ejercicio es algo que intentas evitar (p. ej., calificación 2)?



Continúa en tu camino hacia una vida más saludable y feliz, y disfruta del apoyo de los productos Nutrilite™ en cada paso del viaje.

¡Felicitaciones!

Llegaste al final de tu plan Reinicio 30 y al comienzo de un nuevo capítulo.

Tienes varias opciones:

1

Continúa con el programa Reinicio 30 durante otros 30 días para seguir el ritmo de tus nuevos hábitos de estilo de vida saludable y mantener los beneficios.

2

Mantén tus **hábitos positivos** y **apoya** tu consumo general de nutrientes con **Double X™ de Nutrilite™** u otros productos Nutrilite de alta calidad.

3

Da el siguiente paso en tu viaje al destino de bienestar de Nutrilite **explorando otros productos** que se enfoquen en tus metas específicas de bienestar.



Habla con tu Empresario independiente de Amway para más información.