



Limpieza Digestiva Saludable de 7 días

Siéntete mejor en una semana.
Garantizado.[§]




 **Shaklee**[®]



[§] O te devolvemos tu dinero.

[†] Los resultados de un estudio preliminar mostraron una pérdida de peso promedio de 6.8 libras y 1.62 pulgadas, además de mayor enfoque, más energía y mejor calidad del sueño. Basado en un estudio piloto de 7 días realizado por tres Distribuidores de Shaklee - un médico y dos nutricionistas - bajo la supervisión de Asuntos Médicos de Shaklee.

^{*} Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). No se intenta diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad con este producto.



¡Felicitaciones!

Has dado otro paso hacia un tú más saludable y feliz. Esta guía te ayudará a saber qué esperar de tu limpieza digestiva y te dará consejos para asegurar tu éxito.



Mejora el enfoque
y energía^{††}



Mejora el estado
de ánimo y
calidad del sueño^{††}



Apoya una
detoxificación
y digestión
saludable^{††}



Empieza a perder
peso y reducir los
antojos^{††}

ALÍSTATE: ¡ÚNETE, PREPÁRATE, ENTUSIÁSMATE!

Fija una fecha para iniciar tu limpieza digestiva.

Durante los próximos 7 días, tú ingerirás una cantidad ilimitada de frutas y verduras; enfócate en 2/3 de verduras y 1/3 de fruta. Asegúrate de almacenar verduras y frutas y ténlas listas para empezar. Evita alimentos difíciles de digerir, incluyendo proteína, lácteos, granos, y otros tal como aparece en la tabla de la derecha. Una combinación de suplementos disponibles en paquetes diarios te ayudará a empezar tu viaje de salud.

Para consejos e inspiración saludable, únete al grupo oficial en Facebook “Official Shaklee 7-Day Healthy Cleanse”. Nuevos grupos comienzan todos los lunes.

LIMPIEZA DIGESTIVA: PREPARADO, LISTO, ¡EMPIEZA!

La Limpieza Digestiva Saludable de 7 días contiene paquetes para la mañana y la noche diseñados para maximizar tus resultados.



Optiflora® DI probiotic



Alfalfa Complex



Liver DTX® Complex



Alfalfa Complex



Liver DTX® Complex



Herb-Lax®

- Come muchas verduras y frutas todo el día; lo ideal es comer por lo menos cada 2 horas y beber mucha agua. Toma tus suplementos de la mañana con comida.
- Ingiere tus verduras crudas o hervidas, o saltéalas con un poco de grasa saludable como aceite de oliva o aguacate para obtener la mayor cantidad de fitonutrientes.
- Bebe por lo menos 6 a 10 vasos de agua cada día.
- En la cena come una ensalada grande con aderezo lleno de grasa o un salteado de verduras con una verdura que contenga almidón.
- Toma tu paquete de la tarde antes de acostarte.

ALIMENTOS Y BEBIDAS A CONSUMIR



VERDURAS:

Espárragos
Remolachas
Pimientos
Repollo chino
Brócoli
Zanahorias
Apio
Repollo verde
Pepino
Berenjena
Frijoles verdes
Jicama
Col rizada
Poro
Lechuga
Champiñones
Hojas de mostaza

Rábanos
Espinaca
Acelga
Berro
Calabaza de invierno

Limita lo siguiente a no más de una porción diaria:

Aguacate (*límite 1/2 a 1 diario*)
Camote (*límite 1/2 diario*)



FRUTAS:

Manzanas
Albaricoques
Bayas
Melones
Nectarinas
Papayas
Duraznos
Tomates

Limita frutas con alto contenido de azúcar como plátanos, cerezas y naranjas



BEBIDAS:

Té verde o herbáceo sin cafeína

Agua filtrada

Jugos de verdura fresca (*aun cuando es mejor comer las verduras y frutas enteras*)

Agua mineral con gas

Bebida no azucarada

Bebida con cero calorías



GRASAS: Grasa saludable como aceite de oliva extra virgen o aceite de aguacate = 1 a 2 cucharadas al día para aderezo de ensalada o salteada.



CONDIMENTOS: Todas las hierbas y especias – frescas y secas.

Las verduras pueden ser remojadas en mostaza o salsa fresca.



ENDULZANTES: Stevia

Evitar: Azúcar refinada, azúcar agregada como agave, miel y jarabe de arce; endulzantes artificiales.

ALIMENTOS Y BEBIDAS A EVITAR



VERDURAS:

Verduras enlatadas

FRUTAS:

Frutas secas y coco

PROTEÍNAS:

Carne, pescado, tofu, frijoles

BEBIDAS:

Alcohol

Bebidas energizantes

Jugos de fruta

Gaseosas

Lácteos y alternativos lácteos

(almendras, castañas, coco, guisante, leches de soya, etc.)



GRASAS:

Evitar todos los otros aceites, como el aceite de coco y aderezos comerciales para ensalada.



OTROS:

Granos

Nueces o semillas



RECETAS PARA LIMPIEZA DIGESTIVA

ENSALADA DE MANZANA Y COL

INGREDIENTES

- ½ cucharadita de canela
- 10 onzas de col rayada
- 2 manzanas Honeycrisp, en tajadas delgadas
- 1 puñado de semillas de granada
- Aderezo hecho en casa

ADEREZO

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 chalote, en tajadas delgadas
- 1 cucharada de hojas de tomillo fresco
- Pimienta al gusto
- Una pizca de copos de pimienta rojo

INDICACIONES

Si deseas, masajea la col para suavizar las hojas. Combina los ingredientes en un bolo grande y mézclalos con el aderezo.

POPCORN DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- 1 cabeza de coliflor
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Pizca de sal marina rosada

INDICACIONES

Pica la coliflor y espárcela en una hoja para hornear. Rocía con aceite de oliva y sal. Hornea a 450 grados por 20-25 minutos hasta que esté dorado.

Para más recetas, visita
[Shaklee.com/Healthy Cleanse](https://Shaklee.com/HealthyCleanse)

DESPUÉS DE TU LIMPIEZA DIGESTIVA: ¡SIÉNTETE MÁS SALUDABLE, ENERGIZADO Y ENFOCADO!

¡Has completado tu Limpieza Digestiva Saludable!
¿Ahora qué?

Para apoyo nutricional continuado, arranca tu día con Life Shake™, un reemplazo saludable de comidas, y continúa con Vitalizer™, nuestra tira multinutriente clínicamente respaldada, para que estés listo a enfrentar lo que se te presente.

Continúa comiendo muchas verduras y frutas frescas a tiempo que introduces gradualmente alimentos saludables adicionales a tu alimentación.

Haz de la salud y nutrición una prioridad manteniendo tu rutina todos los días y disfrutando los beneficios de un estilo de vida saludable.





**7 DÍAS PARA
UN TÚ MÁS
SALUDABLE
Y FELIZ.**

#ShakleeCleanse

@ShakleeHQ



LA DIFERENCIA SHAKLEE®



Nuestros productos son seguros, comprobados y 100% garantizados.

En Shaklee, nunca sacrificamos la seguridad y pureza por la eficacia. Creamos productos seguros que hacen lo que decimos que harán. Siempre. Aseguramos los estándares más altos de calidad – realizando más de 100,000 pruebas de calidad al año.

El programa Limpieza Digestiva Saludable de 7 días puede ser utilizado hasta 2 veces al año.

ATENCIÓN: Este programa no está diseñado para niños o mujeres embarazadas o lactantes. Si estás tomando medicamentos o tienes una condición médica, consulta con tu médico antes de usar.

©2019 Shaklee Corporation.

Distribuido por Shaklee Corporation, Pleasanton, CA 94588 NZ185A (Rev 6/19)