



PREGUNTAS FRECUENTES

7-Day Healthy Cleanse

¿POR QUÉ DEBERÍA HACERME UNA LIMPIEZA DIGESTIVA?

La Limpieza Digestiva Saludable en 7 días está diseñada para:

- Mejorar el enfoque y la energía**†
- Mejorar el estado de ánimo y la calidad del sueño**†
- Apoyar la desintoxicación y la digestión saludable**†
- Dar inicio a tu programa de pérdida de peso y reducir los antojos**†

¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBERÍA HACERME UNA LIMPIEZA DIGESTIVA?

El uso recomendado de Limpieza Digestiva Saludable en 7 días es hasta 2 a 3 veces al año. Deberías generalmente espaciarlas cada 4 meses. Lo ideal es que la gente continúe el programa Shaklee 180® para perder peso y los hábitos saludables generados por la limpieza digestiva.

¿TENDRÉ HAMBRE? ¿QUÉ SI ME SIENTO CON Poca ENERGÍA?

Quizás tengas que aumentar tu ingesta de agua y asegurarte de comer por lo menos cada dos horas. Puede ser que necesites también comer más frutas y verduras. La proteína no es parte estándar de la limpieza digestiva. Para quienes siguen teniendo problemas con el hambre, traten de beber más agua y aumentar la cantidad en el consumo y la frecuencia de frutas y verduras. De ser necesario, opciones con proteína agregada como una cucharada de Life Shake™ en un smoothie, un huevo duro, o un pedazo de pollo horneado de 4 onzas son aceptables.

¿PERDERÉ PESO Y/O PULGADAS DURANTE LA LIMPIEZA?

La razón principal para hacer una limpieza digestiva (aparte de perder peso) es mejorar los hábitos alimenticios y la selección de alimentos. La pérdida de peso promedio en un estudio piloto fue de poco más de 6 lbs y de una pulgada alrededor de la cintura.*

¿PUEDO CONTINUAR CON MIS SUPLEMENTOS SHAKLEE ACTUALES?

Sí, puedes continuar con tus suplementos Shaklee diarios a lo largo de la limpieza digestiva. Con excepción de Alfalfa Complex, no utilices los suplementos incluidos en la Limpieza Digestiva Saludable (i.e., Optiflora® DI u Optiflora® Pearl, Herb-Lax®, y Liver DTX® Complex).

¿DEBERÍA CONTINUAR MIS EJERCICIOS ACTUALES DURANTE LA LIMPIEZA?

Sugerimos hacer ejercicio ligero durante el periodo de Limpieza Digestiva en 7 días.

ESTOY TOMANDO MEDICAMENTOS RECETADOS.

¿PUEDO HACER ESTA LIMPIEZA?

Si estás bajo supervisión médica y/o tomando medicamentos recetados, consulta con tu médico o farmacista antes de empezar la Limpieza Digestiva Saludable en 7 días.

*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 estos productos.

¿PUEDO HACER LA LIMPIEZA DIGESTIVA SI TENGO DIABETES?

Por favor, conversa sobre la Limpieza Digestiva con tu médico antes de hacerla, especialmente con respecto al manejo de azúcar en sangre si estás usando insulina o medicamentos para la diabetes.

¿PUEDO HACERME ESTA LIMPIEZA ESTANDO EMBARAZADA O LACTANDO?

No.

TENGO MUCHOS PROBLEMAS DIGESTIVOS. ¿DEBERÍA CONSIDERAR ESTA LIMPIEZA?

Si te han diagnosticado serios problemas en el sistema digestivo, como la enfermedad de Crohn, colitis ulcerativa, úlcera péptica u otra enfermedad, o has tenido una operación para perder peso, consulta con tu médico antes de hacer la limpieza digestiva.

ESTOY EXPERIMENTANDO DOLOR DE CABEZA POR ABSTINENCIA DE CAFEÍNA. ¿QUÉ DEBO HACER?

Añade nuevamente un poco de cafeína a tu régimen— prueba una taza de Shaklee 180® Energizing Tea.

¿QUÉ SI DEJO DE TOMAR UNA PORCIÓN DE SUPLEMENTOS?

Si te acuerdas dentro de las siguientes dos horas, tómalos en ese momento, de lo contrario está bien saltarse un paquete.

¿QUÉ SI EXPERIMENTO DIARREA?

No es probable que ocurra, pero si es severa o persistente, quizás tengas que suspender el programa.

¿QUÉ SI EXPERIMENTO ESTREÑIMIENTO?

Es poco probable, pero si ocurre, aumenta tu consumo de agua durante el día.

¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBERÍA PESARME Y MEDIRME?

Recomendamos que te peses y te midas al inicio y final de la Limpieza Digestiva Saludable.

¿QUÉ DEBERÍA MEDIR?

La cintura y cadera.

¿LA LIMPIEZA DIGESTIVA SALUDABLE ES VEGANA?

Sí.

†Basado en un estudio piloto de 7 días realizado por tres Distribuidores de Shaklee—un médico y dos nutricionistas—en colaboración con Ciencias Médicas de Shaklee. El estudio no incluyó proteína.

*Cuando el plan se usa tal como se indica durante un período de 7 días.