

## **Reto de los 21 Días de TLS: Preguntas Frecuentes**

### **¿Para quién es el Reto de los 21 Días?**

Para toda persona mayor de 18 años que busque tono muscular, perder de 2 a 9 kilogramos o motivarse para comenzar otro programa de TLS.

### **¿Qué tengo que hacer para seguir este Reto de TLS?**

Adquiere en primer lugar el Kit del Reto de los 21 Días de TLS. Este kit contiene la Guía del Reto de los 21 Días de TLS y los suplementos recomendados. Usa todos los productos del kit y sigue las directrices de la guía.

### **¿Por qué es preferible el Reto de los 21 Días sobre otros planes de TLS?**

Si no puedes seguir un plan de TLS a más largo plazo pero sí quieres controlar el peso, este Reto resulta ideal para ti. Sin embargo, puede usarse igualmente antes de cualquiera de los otros planes de TLS, sobre todo si quieres prepararte para un mejor control del peso.

### **¿Qué pasa después de los 21 días?**

Si logras alcanzar tu objetivo podrías pensar en convertirte en Instructor TLS Certificado. Ser parte de la industria del control del peso y ayudar a otras personas a alcanzar sus objetivos es una manera estupenda de mantenerse encaminado.

### **¿Cuántas veces puedo seguir el Reto de los 21 Días de TLS?**

Puedes seguir en la Fase 2 todo el tiempo que desees, pero recomendamos no repetir la Fase 1 más de una vez cada 3 meses, o según lo aconseje tu médico.

### **¿Puedo usar otros productos de TLS o de Market America mientras esté siguiendo el Reto?**

El Kit del Reto de los 21 Días de TLS provee todos los suplementos recomendados para el Reto. Sin embargo, puedes consumir como apoyo extra los suplementos adicionales mencionados en la guía o cualquier otro en caso necesario. Consulta a tu médico antes de iniciar este o cualquier otro programa de control del peso.

### **¿Tengo que tomar todos los suplementos recomendados?**

Los mejores resultados se obtienen con los suplementos que recomendamos. Los casos de éxito relacionados con el Reto de los 21 Días de TLS se basan en el uso de los suplementos recomendados.

### **¿Por qué es tan importante la eliminación de toxinas?**

Porque ayuda a mejorar el metabolismo, a dominar los antojos y a iniciar el control del peso. También es importante porque comer en exceso, consumir alimentos poco sanos y tomar bebidas azucaradas saturan el aparato digestivo. Al paso del tiempo, todo esto produce mala digestión, con absorción inadecuada de nutrientes. Alimentos tales como los cereales refinados, los almidones, los azúcares y las grasas poco sanas no proporcionan los nutrientes que el organismo necesita. Esto provoca sensación de hambre, de cansancio y de distensión abdominal, lo que mantiene al organismo en el modo de almacenamiento de grasa. El tracto digestivo y el hígado funcionan juntos; la tensión y el agotamiento de uno se refleja en el otro. Si el hígado se encuentra sobrecargado por tensión excesiva o por toxinas entonces no logra metabolizar las grasas, lo que produce deficiencia de vitaminas y mala digestión.

## ¿Es normal sentir cansancio en la Fase 1?

Sí, el organismo experimenta una renovación al eliminar toxinas y esto produce cansancio. Sin embargo, la distensión abdominal disminuye y la energía aumenta a mediados de la Fase 1.

## ¿Cuáles son los beneficios de los suplementos que recomiendan?

- **Isotonix OPC-3 con Pycnogenol:** Este eficaz antioxidante con Pycnogenol ayuda a combatir la oxidación y los radicales libres en el organismo.
- **Isotonix Multivitaminas:** Contiene 100% o más de la dosis diaria recomendada de vitaminas y sales minerales esenciales. Contiene asimismo vitaminas que refuerzan la capacidad natural del organismo para metabolizar grasas y carbohidratos, y ayudan a controlar el peso.
- **Los Batidos Nutricionales de TLS:** Con sus deliciosos sabores de chocolate y de vainilla, aportan proteínas, carbohidratos y grasas en óptimo equilibrio en cada ración. Son ideales para quienes encuentran difícil obtener la cantidad diaria recomendada de fibra y proteínas.
- **NutriClean Sistema de 7 Días\*:** Este suplemento de limpieza para el colon y el hígado contiene nutrientes, hierbas y sustancias vegetales como depurativos ligeros para la limpieza y eliminación de toxinas del aparato digestivo.
- **TLS CORE Inhibidor de Grasa & Carbohidratos\*:** TLS CORE ayuda a controlar el peso y a inhibir la absorción de carbohidratos en el organismo.

\*A tu disposición en [GLOBAL.SHOP.COM](http://GLOBAL.SHOP.COM)

## ¿Con qué material de apoyo cuento para el Reto?

Tenemos la Guía del Reto de los 21 Días de TLS, un vídeo sobre generalidades y otro de instrucción sobre las fotos del “antes” y del “después”. Puedes contar además con tu Instructor de TLS y con [UnFranchise.com](http://UnFranchise.com)

## ¿Por qué no se permiten cereales ni productos lácteos?

Este es un programa estricto diseñado para controlar el peso de forma saludable y rápida. Incluso los cereales y los productos lácteos de gran calidad pueden obstaculizar este esfuerzo y ocasionar distensión abdominal. Es necesario eliminar cereales y productos lácteos para optimizar los resultados.

## ¿Puedo consumir otras proteínas de origen vegetal no incluidas en la lista del Reto?

Sí; toda proteína de origen vegetal está bien. El alga spirulina, las semillas de chía, el tempeh orgánico sin modificaciones genéticas, así como los polvos proteínicos de guisantes y arroz son alternativas excelentes. Deberán evitarse aquellas proteínas de origen vegetal, estrictas o no, que sean altamente procesadas.

## Los Batidos Nutricionales, ¿se toman en vez de las comidas o como tentempié?

Durante la Fase 2, se recomiendan como tentempié. Sin embargo, pueden sustituir a la comida en caso de apuro. Recomendamos tomar Batidos Nutricionales con 2 tazas de verduras como espinacas o col rizada. Deben mezclarse únicamente con agua durante el Reto de los 21 Días de TLS.

## ¿Puedo comer frutos secos?

No; no figuran en la lista del Reto. El Reto de los 21 Días de TLS se ha diseñado para controlar el peso con rapidez; aunque son muchos los beneficios que aportan los frutos secos, se prefieren las grasas de los aceites durante el Reto, a fin de optimizar resultados.

## ¿Tengo que hacer ejercicio durante el programa?

El ejercicio se recomienda en la Fase 2, pero no en la Fase 1. En vez de ejercicios demasiado enérgicos, se recomienda hacer estiramientos suaves o yoga en la Fase 1. La Fase 2 sí exige ejercicio. Aunque hay diferencias en la condición física de cada persona, la American Heart Association recomienda un mínimo de 30 minutos de actividad aeróbica entre moderada e intensa al menos 5 días a la semana, a fin de mantener en buen estado de salud el sistema cardiovascular. Es importante consultar al médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio o de control del peso.

\*[http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/PhysicalActivity/FitnessBasics/American-Heart-Association-Recommendations-for-Physical-Activity-in-Adults\\_UCM\\_307976\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/PhysicalActivity/FitnessBasics/American-Heart-Association-Recommendations-for-Physical-Activity-in-Adults_UCM_307976_Article.jsp)

## ¿Cómo se hace uno Instructor de TLS?

Ser Instructor de TLS es una gran ayuda para perseverar en el objetivo y para ayuda a los demás con el suyo. Pide más información a tu Instructor de TLS o Propietario de UnFranchise de Market España. Si no conoces a ninguno, envía un mensaje por correo electrónico a [FindYourFit@marketamerica.com](mailto:FindYourFit@marketamerica.com).

## ¿Dónde puedo ver más información sobre TLS Solución para el Control del Peso o sobre otros programas?

Puedes echarle un ojo al [Vídeo de Presentación de TLS](#) en YouTube o consultar a tu Instructor TLS.

## ¿Cómo les hago llegar mi testimonio de recomendación?

1. Por medio de UN correo electrónico con fotos incluidas.
2. Pon tu nombre completo como parte del título; por ejemplo: "Ana López: Testimonio de recomendación de TLS".
3. Pon en cada foto tu nombre completo e información sobre si se trata de una foto del antes o del después, o si es de frente, de lado o de espaldas; por ejemplo: "Ana López; Antes; De frente".
4. Dato imprescindible: Incluye en tu testimonio la reducción en centímetros y en kilogramos que hayas logrado.
5. Firma la Cláusula de Renuncia correspondiente.
6. ¡Hecho eso podrás enviar todo a [FindYourFit@marketamerica.com](mailto:FindYourFit@marketamerica.com)!