



# EL RETO

DE LOS 21 DÍAS DE TLS®



## PRESENTACIÓN

Hemos diseñado nuestro Reto de los 21 Días con el objetivo de maximizar los resultados en control del peso. Este reto se divide en dos fases: la Fase 1 es de limpieza, con la que se prepara tu organismo para la Fase 2. Esta es la fase quema-grasa que, además, elimina algunos centímetros. Cambia tu forma de vida hoy mismo con nuestra guía simple y sin complicaciones.

FASE 1 LIMPIEZA Y DESINTOXICACIÓN	FASE 2 QUEMA DE GRASAS
<p>DÍAS: DEL 1 AL 7</p> <p>¡Da tu primer paso hacia el control de tu peso con una limpieza tonificante! En la Fase 1 se dominará la apetencia de alimentos dulces, grasos y salados para reforzar tu esfuerzo por controlar el peso. Con su abundancia de frutas y verduras, esta desintoxicación es el primer paso hacia tu renovación.</p>	<p>DÍAS: DEL 8 AL 21</p> <p>En la intensiva Fase 2 se acelerarán los resultados de control del peso. Se le ha creado con la grasa recalcitrante en la mira; en estos días alcanzarás la última fase del control. Controlarás esos kilitos extra y al fin llegarás a sentirte mejor física y emocionalmente.</p>

# TU ESTRATEGIA

- Registro diario
- Dedicar buen tiempo al sueño
- No omitas comidas
- No ingieras alcohol
- Sazona tus comidas con especias y hierbas
- Bebe agua (mínimo 8 tazas diarias)
- Evita granos y almidones
- Salvo el natural de las frutas, evita el azúcar y los edulcorantes artificiales
- Consume verduras crudas o ligeramente cocidas al vapor
- Usa pequeñas cantidades de salsa de soja con bajo contenido de sodio, sal pimienta, vinagre y mostaza



## CONSEJOS PARA ESAS FOTOS DE ANTES Y DESPUÉS

**Una imagen vale más que mil palabras.** Antes de embarcarte en el Reto de los 21 Días, tómate las fotos típicas de "Antes". Al cabo de solo 21 días constatarás la recompensa física por tus empeños.

- Procura que te muestren de pies a cabeza: de frente, de lado y de atrás (tres de Antes y tres de Después).

- Lo ideal es que te vistas con prendas entalladas para nadar o para atletismo. Estas prendas deberán ser las mismas, en la medida de lo posible, para las fotos de Antes y de Después.
- El espacio de las fotos debe estar bien iluminado para poder apreciar los detalles. ¡Queremos verte!
- Envía tus fotos a [findyourfit@marketamerica.com](mailto:findyourfit@marketamerica.com)



## LISTA DE COMPROBACIÓN DEL RETO DE LOS 21 DÍAS

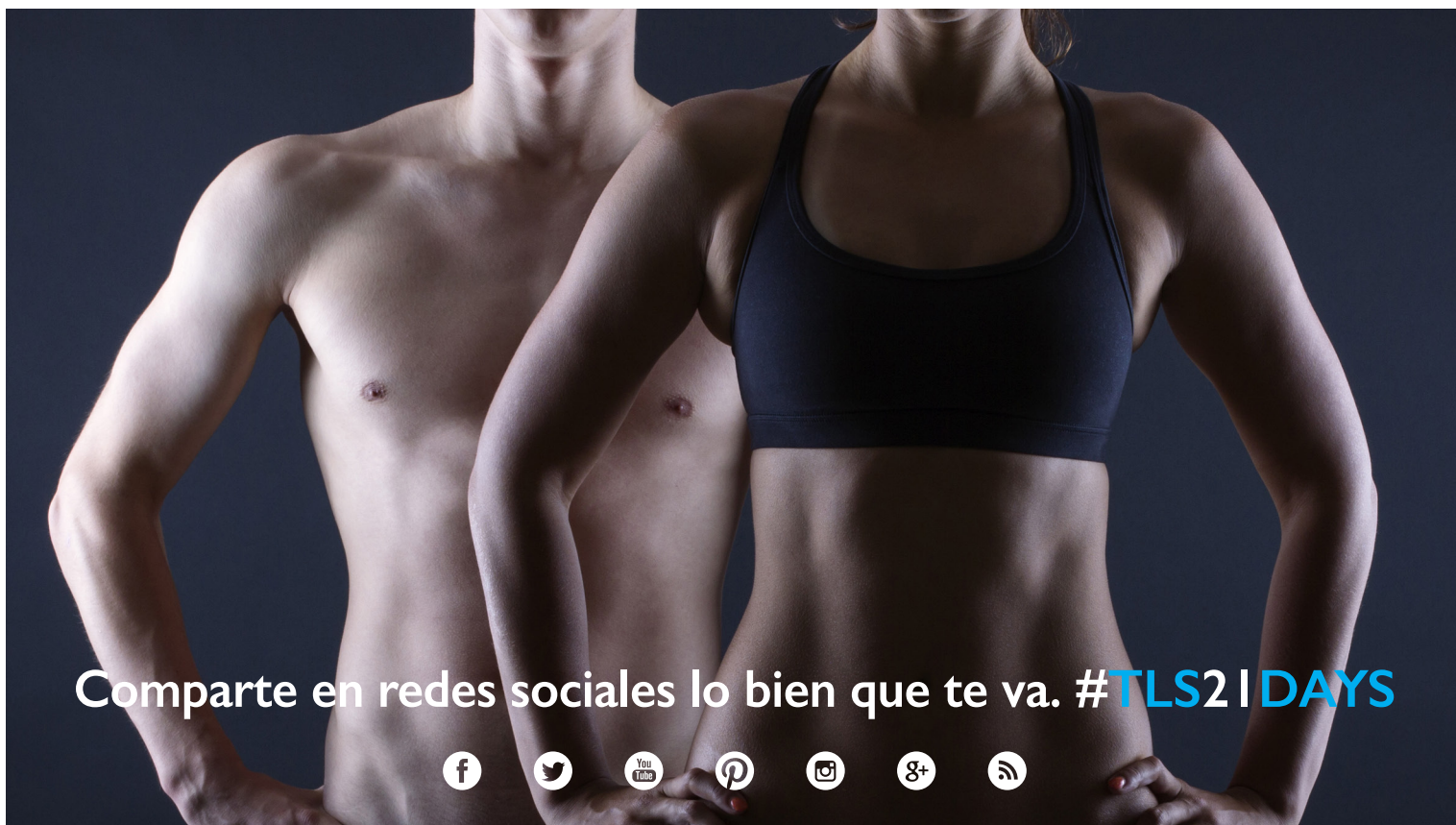
DÍAS: DEL 1 AL 7	DÍAS: DEL 8 AL 21
<p>Isotonix® OPC-3 para Adultos y Niños</p> <p>Isotonix® Multivitaminas para Adultos y Niños</p> <p>Isotonix® Enzimas Digestivas con Probióticos para Adultos y Niños</p>	<p>Batidos Nutricionales de TLS</p> <p>Isotonix® Complejo B Activado</p>
<p>Nutriclean® 7-Day Cleansing System</p> <p>Curcumin Extreme®</p> <p>TLS® CORE Fat &amp; Carb Inhibitor</p>	<p>TLS® CORE Fat &amp; Carb Inhibitor</p> <p>TLS® Tonalin CLA</p> <p>TLS® ACTS</p> <p>TLS® Thermochrome</p> <p>TLS® Green Coffee Plus Garcinia Cambogia</p>

■ Suplementos requeridos ■ Suplementos adicionales sugeridos



Desde la izquierda: Isotonix OPC-3 para Adultos y Niños., Isotonix Multivitaminas para Adultos y Niños, Isotonix Enzimas Digestivas con Probióticos para Adultos y Niños, Batidos Nutricionales de TLS, Isotonix Complejo B Activado

*En GLOBALSHOP.COM encontrarás muchos otros productos de marca Market America. Puede haber restricciones. Los productos vendidos en GLOBALSHOP.COM cumplen las leyes y reglamentos de los EE.UU.; la empresa no ha realizado declaración alguna de que cumplen con leyes y reglamentos de la UE. Más información en GLOBALSHOP.COM, Términos y Condiciones.*



Comparte en redes sociales lo bien que te va. **#TLS21DAYS**





## TESTIMONIOS DE RECOMENDACIÓN

¡A LOS CLIENTES LES FASCINAN LOS SIGUIENTES PRODUCTOS!



### TLS CORE

"¡Me ha ayudado muchísimo en mi camino a la pérdida de peso! Me ha eliminado el apetito. He perdido 22 kilos". — Kelsey W.



### BATIDOS NUTRICIONALES DE TLS

"Me proporcionan energía durante el ejercicio y después. Están riquísimos y se combinan muy bien con las frutas y las verduras". — Anjanete S.



### TLS THERMOCHROME

"¡Perdí 15 kilos en 90 días con su ayuda! Mi cintura pasó de 101 a 91 centímetros". — Tom N.



## ESTRATEGIA DE LOS 21 DÍAS

FASE I PLAN DIARIO		
<p><b>DESAYUNO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1/2 limón en una taza de agua caliente</li> <li>- 1 porción de fruta</li> <li>- 1 porción de proteínas</li> <li>- 3 o más porciones de verduras</li> </ul> <p><b>APERITIVO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 taza de agua</li> <li>- 1 pieza de fruta</li> </ul>	<p><b>ALMUERZO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 tazas de agua</li> <li>- 1 ración de grasa buena</li> <li>- 3 o más raciones de verduras</li> </ul> <p><b>APERITIVO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 taza de agua</li> <li>- 2 o más raciones de verduras</li> </ul>	<p><b>CENA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 tazas de agua</li> <li>- 1 ración de proteínas</li> <li>- 1 ración de grasa buena</li> <li>- 3 o más raciones de verduras</li> </ul> <p><b>APERITIVO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 taza de agua</li> <li>- 1 pieza de fruta</li> </ul>

### DIRECTRICES PARA LA FASE I

- **Isotonix OPC-3® para Adultos y Niños\***
- **Isotonix® Multivitaminas para Adultos y Niños\***
- **Isotonix® Enzimas Digestivas con Probióticos para Adultos y Niños\***
- Raciones ilimitadas de verduras
- Evita el café, los refrescos y toda bebidas con cafeína
- Evita actividades agotadoras. En vez de eso, practica yoga o estiramientos suaves.

- PORCIONES DIARIAS**
- Verduras: Porciones ilimitadas
  - Frutas: 3 raciones
  - Proteínas: 2 raciones
  - Grasas buenas: 2 raciones

\* según las indicaciones de la etiqueta

FASE 2 PLAN DIARIO		
<p><b>DESAYUNO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 tazas de agua</li> <li>- 1 porción de proteínas</li> <li>- 3 porciones de verduras</li> </ul> <p><b>APERITIVO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Batido Nutricional de TLS</li> <li>- 1 pieza de fruta</li> </ul>	<p><b>ALMUERZO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 tazas de agua</li> <li>- 1 ración de grasa buena</li> <li>- 1 ración de proteínas</li> <li>- 2 raciones de verduras</li> </ul> <p><b>APERITIVO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Batido Nutricional de TLS</li> <li>- 2 raciones de verduras</li> </ul>	<p><b>CENA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 taza de agua</li> <li>- 1 ración de grasa buena</li> <li>- 1 ración de proteínas</li> <li>- 3 raciones de verduras</li> </ul> <p><b>APERITIVO PARA DESPUÉS DEL EJERCICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 TLS Whey Protein Shake within 30 minutes of exercise</li> </ul>

### DIRECTRICES PARA LA FASE 2

- **Batidos Nutricionales de TLS** como aperitivo después del ejercicio\*
- **Isotonix® Complejo B Activado\***
- Evita productos lácteos
- La American Heart Association recomienda un mínimo de 30 minutos de actividad aeróbica entre moderada e intensa cuando menos 5 días a la semana a fin de mantener en buen estado de salud el sistema cardiovascular.\*\*

- PORCIONES DIARIAS**
- Verduras: 10 raciones
  - Frutas: 1 pieza
  - Proteínas: 3 raciones
  - Grasas buenas: 2 raciones

\* según las indicaciones de la etiqueta

\*\*[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)



## ALIMENTOS PARA EL RETO DE LOS 21 DÍAS

### VERDURAS: 1 porción = 150 o 300g, salvo alguna otra indicación

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceitunas</li> <li>• Acelgas</li> <li>• Alcachofas</li> <li>• Apio</li> <li>• Berenjena</li> <li>• Berro</li> <li>• Betabel</li> <li>• Bok choy</li> <li>• Brócoli</li> <li>• Calabacitas</li> <li>• Castañas de agua</li> <li>• Cebollines</li> <li>• Chicharos</li> <li>• Chiles</li> <li>• Col (morada o blanca)</li> <li>• Col agria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Col rizada</li> <li>• Colecitas de Bruselas</li> <li>• Coliflor</li> <li>• Colinabo</li> <li>• Colirrábano</li> <li>• Ejotes</li> <li>• Endivia</li> <li>• Espárragos</li> <li>• Espinacas</li> <li>• Germinado de alfalfa</li> <li>• Germinado de soya</li> <li>• Hojas de calabaza</li> <li>• Hojas de diente de león</li> <li>• Hongos</li> <li>• Hortalizas (betabel, repollo, diente de león, col rizada, mostaza, nabo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jengibre</li> <li>• Jícama</li> <li>• Jugo de tomate, sin sal, 120 ml</li> <li>• Jugo de verduras, sin sal, 120 ml</li> <li>• Lechuga (de cualquier tipo)</li> <li>• Malanga</li> <li>• Ocra</li> <li>• Pasta de tomate, 2 cucharadas</li> <li>• Pepino</li> <li>• Perejil</li> <li>• Pimiento morrón</li> <li>• Pimientos</li> <li>• Poro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rábano</li> <li>• Radicchio</li> <li>• Raíces de Taro, 40 g</li> <li>• Repollo</li> <li>• Rúcula</li> <li>• Ruibarbo</li> <li>• Salsa</li> <li>• Salsa de tomate, 120 ml</li> <li>• Sopa de verduras con poca grasa, 120 ml</li> <li>• Tirabeque sin azúcar</li> <li>• Tomate fresco</li> <li>• Tupinambo</li> <li>• Verduras salteadas sin salsa</li> <li>• Zanahoria</li> </ul>
--	---	--	--

### GRASAS BUENAS: 1 porción = 15 ml

- Aceites (oliva, aguacate, coco, semillas de uva)    • Medio aguacate de tamaño medio\*

### FRUTAS: 1 porción = 1 fruta mediana o 150 g, salvo alguna otra indicación

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolitas de melón</li> <li>• Caqui</li> <li>• Carambola</li> <li>• Cerezas, 12 grandes</li> <li>• Chabacanos, 4 medianos</li> <li>• Ciruela</li> <li>• Dátiles frescos, 2</li> <li>• Durazno</li> <li>• Granadilla</li> <li>• Grosellas, 3 cucharadas</li> <li>• Grosellas blancas, 110 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guayaba</li> <li>• Higos frescos, 2</li> <li>• Kiwi</li> <li>• Lichis, 7</li> <li>• Limón</li> <li>• Limón amarillo</li> <li>• Loganberris, 110 g</li> <li>• Mandarina</li> <li>• Manzana</li> <li>• Media granada pequeña</li> <li>• Media papaya, de tamaño medio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melón</li> <li>• Melón casaba</li> <li>• Melón verde</li> <li>• Moras (arándano azul, fresas, frambuesas, zarza bosen, zarzamoras), 110 g</li> <li>• Moras blancas y negras, 110 g</li> <li>• Naranja</li> <li>• Naranja enano, 4 medianos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nectarina</li> <li>• Nísperos</li> <li>• Pasitas, 2 cucharadas</li> <li>• Pera</li> <li>• Piña, 75 g</li> <li>• Plátano</li> <li>• Tangelo</li> <li>• Toronja</li> <li>• Uvas</li> <li>• Yaca</li> </ul>
--	---	--	---

### PROTEÍNAS: FASE 1 — 1 porción = 85 g, salvo alguna otra indicación

**PROTEÍNAS: FASE 2 — para mujeres: de 110 a 170 g para desayuno, almuerzo y cena; de 55 a 85 g para bocadillos**  
**para hombres: de 170 a 225 g para desayuno, almuerzo y cena; de 55 a 85 g para bocadillos**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Claras de huevo (3 o 4)</li> <li>• Huevos (1 o 2)</li> <li>• Mariscos (camarón, callos de hacha, langosta, calamares, pulpo, mejillones, etcétera)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pescado fresco (salmón, sardinas, atún, lenguado, huachinango, trucha, etcétera)</li> <li>• Pollo o pavo, sin piel</li> <li>• Sardinas, atún o salmón enlatados en agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ternera sin grasa</li> <li>• Tofu</li> <li>• Hamburguesa vegetariana sin granos*</li> <li>• Batidos Nutricionales de TLS*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proteína vegetal texturizada*</li> <li>• Tempeh*</li> </ul> <p>* Se utiliza únicamente en la Fase 2</p>
--	---	---	--