

TU GUÍA PARA CONSEGUIR UN PESO SALUDABLE

) (TLS

¿CUÁL ES TU META?

- ¿Por qué quieres controlar tu peso?
- ¿Cuál es tu peso ideal?
- ¿Cómo cambiará tu vida cuando alcances tu peso ideal?



¿A QUÉ OBSTÁCULOS TE ENFRENTAS?

¿Por qué luchas constantemente con tu peso?

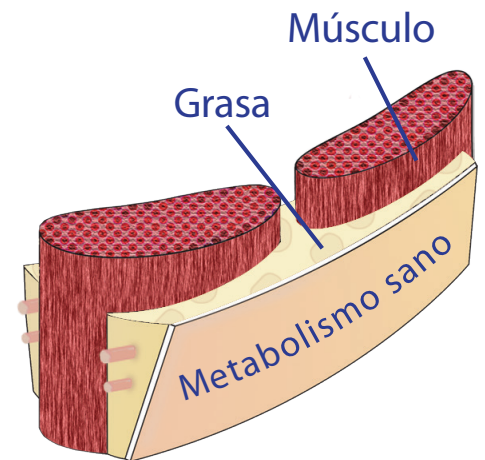
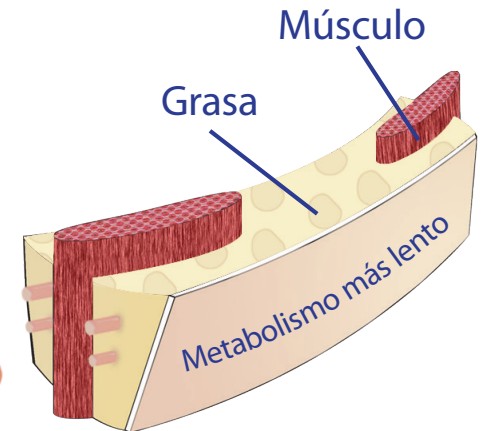
- Estoy demasiado ocupado con todos, menos conmigo
- No tengo tiempo para hacer deporte
- No me gusta cocinar
- Paso mucho tiempo en el trabajo
- He hecho dietas, pero ninguna me ha servido / He flaqueado
- No sé elegir bien mis comidas
- Como demasiado y con frecuencia
- Otros: _____

The logo for TLS, featuring a stylized blue figure resembling a person or a drop with arms raised, followed by the letters 'TLS' in a bold, blue, sans-serif font.



NO EXISTE UN MÉTODO UNIVERSAL PARA CONTROLAR EL PESO

- No hay un método universal de control de peso que nos sirva a todos.
- No todo lo que les funciona a los demás, te sirve a ti.
- Muchos programas de control del peso se centran en qué comer y no en cómo hacerlo.
- Muchos programas se centran en reducir el peso y no la grasa.
- Una buena condición física, verdaderamente saludable, es fruto de optimizar la relación entre masa muscular y grasa.



Se dice que los músculos rigen el metabolismo. Cuanto menos músculo tengas, más lento será tu metabolismo. Cuanto más tengas, más eficiente será.

¿EN QUÉ SE FUNDAMENTA LA SOLUCIÓN PARA EL CONTROL DE PESO TLS ?

Cuatro principios básicos:

Alimentación de Bajo Índice Glucémico

- Se trata de comer bien, no de comer menos.

Constitución corporal

- Se concentra en la pérdida de grasa en vez de la pérdida de peso.

Suplementos basados en investigaciones científicas

- Trabajan con tu organismo para optimizar tus esfuerzos para bajar de peso.

Formación

- Ampliar conocimientos para eliminar hábitos poco saludables de tu vida.



ALIMENTACIÓN DE BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO

BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO: ¿POR QUÉ?

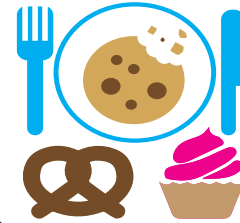
LLEVAR UN ESTILO DE VIDA RESPETANDO UN BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO (IG) NO TIENE POR QUÉ SER COMPLICADO. AQUÍ TE MOSTRAMOS CÓMO EL IG DE LOS ALIMENTOS AFECTA AL METABOLISMO AYUDANDO A QUEMAR GRASA

CONCENTRACIÓN DE AZÚCAR EN SANGRE

1 2

3

4



UN IG ALTO AUMENTA EL AZÚCAR EN LA SANGRE, HACIÉNDOTE ABANDONAR LA ZONA QUEMAGRASAS IDEAL...



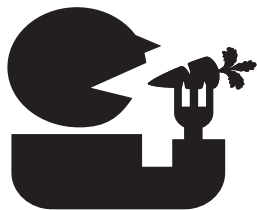
...Y HACE QUE TE DERRUMBES, ROBÁNDOTE ENERGÍA



6

7

ZONA QUEMAGRASAS IDEAL PARA EL CONTROL DEL PESO



LOS ALIMENTOS DE IG BAJO O MEDIO TE UBICAN AQUÍ



5

UNA DIETA EQUILIBRADA DE ALIMENTOS DE IG MEDIO O BAJO TE SITÚAN EN EL BUEN CAMINO PARA ESTAR EN TU TALLA



¿QUÉ ALTERNATIVAS EXISTEN?

TLS Solución para el Control del Peso es el programa para bajar de peso más personalizable de hoy en día.

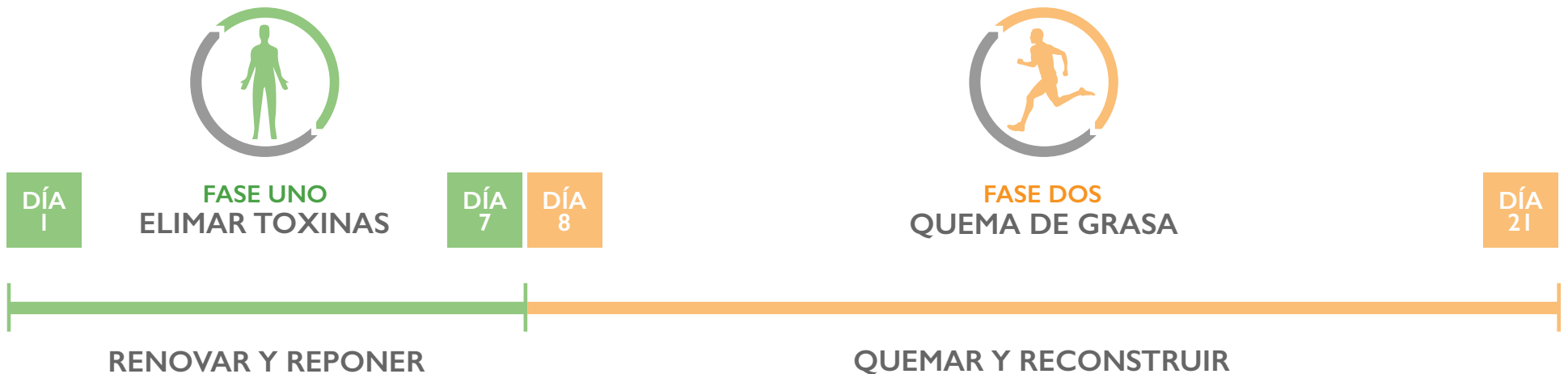
Nunca fue tan fácil encontrar un programa a medida de tus hábitos de vida.



RETO DE LOS 21 DÍAS

Por qué te conviene:

Te propones controlar el peso de forma rápida y sana. Te has decidido a seguir un plan a pie juntillas. Quieres centrarte en reprimir antojos poco saludables, así como en eliminar toxinas de tu organismo y en mejorar la constitución.



Resultados que puedes esperar:

El Plan Detox de siete días, en la Fase 1, eliminará toxinas del organismo y lo preparará para la quema de grasa en la Fase 2. En la Fase 2 puedes bajar hasta cuatro kilos y medio.

RETO DE LOS 21 DÍAS

Lo que tendrás que hacer:

FASE 1

Seguir un estricto plan alimenticio:

- ½ limón amarillo en una taza de agua caliente por las mañanas
- Ocho vasos de agua diarios como mínimo (de 235 ml cada uno)
- 3 piezas diarias de fruta
- Raciones ilimitadas de verduras
- 2 raciones diarias de proteínas
- 2 raciones diarias de grasas buenas
- Eliminar cereales, almidones, productos lácteos, azúcares, edulcorantes artificiales, bebidas con alcohol o cafeína (café, refrescos tipo cola)
- Practicar estiramientos suaves o yoga en lugar de ejercicio intenso
- Consumir suplementos TLS según se indique

FASE 2

Seguir un estricto plan alimenticio:

- 8 vasos de agua diarios como mínimo (de 235 ml cada uno)
- De 6 a 12 raciones diarias de verduras
- 2 Batidos Nutricionales TLS diarios
- 3 o 4 raciones diarias de proteínas
- 2 raciones diarias de grasas buenas
- 1 pieza de fruta
- Evitar productos lácteos
- 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.**
- Consumir suplementos TLS según se indique

TLS: GUÍA PARA EL RETO DE LOS 21 DÍAS



PROGRAMA DE 3 SEMANAS

* Consulte a su médico u otro profesional de la salud antes de comenzar este o cualquier otro programa. Si experimenta mareo leve o intenso, aturdimiento, dolor o falta de aire en cualquier momento durante el programa, suspéndalo de inmediato y consulte a su médico o profesional de la salud. No siga este programa si lo desaconsejan su médico o su profesional de la salud.

**http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/PhysicalActivity/FitnessBasics/American-Heart-Association-Recommendations-for-Physical-Activity-in-Adults_UCM_307976_Article.jsp

ALIMENTOS ENERGÉTICOS DE EFECTO DETOX

Por qué te convienen:

A quienes se inician en el programa TLS, la eliminación de toxinas de siete días, les prepara el organismo; a las personas estancadas, les ayuda a retomar sus hábitos para el control de peso.

Resultados que puedes esperar:

Varían según la persona; el plan de siete días elimina las toxinas del organismo y aumenta la energía al cabo de una semana, después de reducirla los primeros días.

Lo que tendrás que hacer:

- Deshacerte de los alimentos poco saludables (comida basura) de tu casa
- Seguir un estricto plan de comidas:
 - 3 piezas diarias de fruta
 - Tanta verdura cruda como desees
 - 8 vasos de agua diarios como mínimo (de 235 ml cada uno)
 - 2 raciones diarias de proteínas
 - 2 raciones diarias de grasas buenas
 - Eliminar cereales y almidones, azúcares y edulcorantes artificiales, productos lácteos, alcohol y cafeína (café, refrescos de cola)

MENÚ TLS

TLS DETOX DE 7 DÍAS LIMPIEZA CON FRUTAS Y VERDURAS

¿Por qué te conviene?:
Estás buscando una forma rápida de comenzar a controlar tu peso y quieres recibir el máximo beneficio de la Solución TLS. Independientemente de que sea la primera vez que participas en TLS o que no hayas logrado bajar de peso, este programa de eliminación de toxinas de 4-7 días disminuirá tu ansiedad por tomar alimentos dulces, salados y fritos mientras te ayuda en tu meta de pérdida de peso.

Un día con el programa Detox:
Estos son ejemplos de alimentos que puedes consumir. Toma un mínimo diario de 8 vasos de agua y suplementos basados en tu objetivo de control del peso.



| | |
|--|--|
| DESAYUNO: ½ LIMÓN EXPRIMIDO EN AGUA TIBIA Y VERDURAS | TENTEMPÍ DE MAÑANA: GAZPACHO CONDIMENTADO |
| COMIDA: ENSALADA DE FRESAS | MERIENDA: ENSALADA DE VERDURAS |
| CENA: SOPA DE ZANAHORIA CONDIMENTADA | TENTEMPÍ (opcional): CREMA DE PLÁTANO CON VAINILLA |

Recetas en la página 3



Isotonix® Multivitaminas para Adultos y Niños:
• Contiene vitaminas y minerales esenciales
• Ideal para cualquier persona que se esfuerza por mantener una dieta saludable

Isotonix® OPC3® para Adultos y Niños:
• Contiene Pycnogenol®, el bioflavonoide más investigado y potente
• Contiene extractos de semilla de uva perardano, vinoirinto y cítricos

Isotonix® Enzimas Digestivas con Probióticos para Adultos y Niños:
• Una dosis aporta más de 100 mg de las enzimas digestivas principales y 150 millones de CFU de probióticos
• Contiene DigiZyme® (una potente combinación de amilasa, proteasa, celulasas, lipasa y lipasa)

Recomendado a través GLOBAL.SHOP.COM:
• TLS CORE Ayuda a suprimir el apetito
• NutriClean® 7 Day Cleansing System with Stevia Ayuda a limpiar el colon
• Curcumin Extreme Ayuda a la actividad normal de la desintoxicación del hígado

© 2019 Isotonix® es una marca comercial de Herphag Research Ltd. y está protegido por patente de Estados Unidos.
* Consulta a su médico antes de iniciar este o cualquier otro programa de control del peso. Con el programa Solución TLS puede llegar a perder de 0.5 a 1 lb por semana.
Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

LIMPIEZA DE 4 A 7 DÍAS

* Consulte a su médico u otro profesional de la salud antes de comenzar este o cualquier otro programa.

Si experimenta mareo leve o intenso, aturdimiento, dolor o falta de aire en cualquier momento durante el programa, suspéndalo de inmediato y consulte a su médico o profesional de la salud.

No siga este programa si lo desaconsejan su médico o su profesional de la salud.

DESINTEGRADOR DE GRASA

Por qué te conviene:

El Desintegrador de Grasa — un programa intensivo de dos semanas para el control del peso — está pensado para personas totalmente decididas a lograr a corto plazo sus metas de pérdida de peso. A través de una guía de alimentos y un plan rápido pero intenso de ejercicios, y con la ayuda de los suplementos TLS, emocionalmente grasa, añadirás músculo y te sentirás mejor física y emocionalmente al darte cuenta de que puedes lograr todo lo que te propongas.

Resultados que puedes esperar:

Bajar hasta cuatro kilos y medio durante el programa de dos semanas.

Lo que tendrás que hacer:

- Seguir un estricto plan alimenticio diario consistente en:
 - 1 TLS Whey Protein Shake
 - De 6 a 12 raciones de verduras
 - 2 Batidos Nutricionales TLS
 - 3 o 4 raciones de proteínas
 - 2 raciones de grasas buenas
 - 1 pieza de fruta
- Consumir suplementos TLS según se indique

MENÚ TLS



**PROGRAMA DESINTEGRADOR DE GRASA
BAJA 4,5 KILOS EN 2 SEMANAS**

Por qué te conviene:
Eres una persona totalmente decidida a lograr tus metas de control de peso a corto plazo. Con un programa intensivo, perderás grasa, te sentirás mejor física y emocionalmente, y sabrás que puedes lograr todo lo que te propongas.

Un día con el programa desintegrador de grasa:
Estos son ejemplos de alimentos que puedes consumir. Toma un mínimo diario de 8 tazas de agua y suplementos idóneos para tus necesidades en control del peso.

| | | |
|--|--|--|
|  <p>DESAYUNO: TORTILLA DE VERDURAS</p> |  <p>COMIDA: POLLO ASADO CON HIERBAS</p> |  <p>CENA: SALMÓN A LA TOSCANA</p> |
|  <p>TENEMPIÉ DE MAÑANA: BATIDO DE CHOCOLATE Y MENTA</p> |  <p>TENEMPIÉ DE TARDE: BATIDO DE FRESAS Y ESPINACAS</p> |  <p>DESPUÉS DEL EJERCICIO: BATIDO NUTRICIONAL DE TLS*</p> |

Consulta a tu médico antes de iniciar este o cualquier otro programa de control del peso. Con el programa TLS Solución para el Control del Peso puedes bajar y perder de 0,5 a 1 kg por semana. Estas afirmaciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. (FDA) por sus efectos en inglés. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

BATIDOS NUTRICIONALES DE TLS

- Son una excelente fuente de fibra, proteínas y calcio
- Proveen más de 1/3 del valor diario recomendado de 25 vitaminas y minerales esenciales

ISOTONIX® COMPLEJO B ACTIVADO

- Contribuye a la producción normal de energía del metabolismo.
- Contribuye a la reducción del cansancio y la fatiga.

RECOMENDADOS:

ACTS: Minimiza el estrés relacionado con el control de peso*
CLA: Ataca la grasa rebelde del estómago*
CORE: Controla el hambre*
Green Coffee: Disminuye la conversión de azúcar en grasa*
Thermochrome: ayuda a las funciones del metabolismo*

*Puede adquirirse en GLOBALSHEPCOM.



De izquierda a derecha: Batidos Nutricionales, Complejo B Activado y ACTS
De izquierda a derecha: CORE, Green Coffee, Thermochrome, y CLA

PROGRAMA DE 2 SEMANAS

* Consulte a su médico u otro profesional de la salud antes de comenzar este o cualquier otro programa.

Si experimenta mareo leve o intenso, aturdimiento, dolor o falta de aire en cualquier momento durante el programa, suspéndalo de inmediato y consulte a su médico o profesional de la salud.

No siga este programa si lo desaconsejan su médico o su profesional de la salud.

¿Estás listo?

Con TLS das el primer paso para sentirte más saludable.

Pero esto solo empieza aquí. Cada día representa un nuevo paso, con nuevos retos por el camino. La Solución para el Control de Peso TLS te ayudará a superar todos los obstáculos. Hay cosas mejores que preocuparse todo el día por la comida; es hora de disfrutar la vida como se debe. No hay que preguntarse “¿me funcionará esto a mí?”, sino “¿me merezco esto?”

ENCUENTRA TU TALLA

The logo for TLS features a stylized human figure with arms raised, enclosed within a circular shape, followed by the letters 'TLS' in a bold, sans-serif font.

marketespaña® | SHOP•COM

Market España powered by Market America, S. L., Apartado de Correos
36197, 28080 Madrid, España
© 2015 Market America, Inc. Todos los derechos reservados.teaches

REV 0815