

Activa la pérdida de peso con el Sistema MindBody GLP-1™†

Empieza con una rutina sencilla.



Toma el Sistema MindBody GLP-1 diariamente.



Sigue los pasos clave diarios que se indican a la derecha para empezar rápidamente.



Pequeñas acciones te llevan a resultados grandes. ¡Tú puedes!

TU RUTINA DIARIA: Key Steps to Success

MAÑANA

Toma 2 cápsulas de MB Core™ 30 minutos antes de tu primera comida.

Desayuno

Comienza el día con una comida rica en proteínas para cargarte de energía.

MB Enhance™

Mezcla 1 porción de MB Enhance™ en una bebida baja en azúcar, como un batido o un batido de proteínas.

Puedes distribuir tu ración de 4 cucharadas a lo largo del día, cuando más te apetezca, ya sea por la mañana, al mediodía o por la noche."

TARDE

Almuerzo

Elige comidas equilibradas con proteínas sin grasa, grasas saludables y carbohidratos ricos en fibra.

Mantente hidratado y añade actividad ligera, como caminar o hacer estiramientos.

NOCHE

Cena

Concéntrate en comidas ricas en nutrientes con verduras y proteínas sin grasa.

Reflexiona sobre tu día. Anota tus pensamientos, celebra las victorias y planifica el día de mañana.

Qué esperar

Semana 1-2:

Comienza tu día con 2 cápsulas de MB Core™ 30 minutos antes de consumir cualquier alimento. Durante los primeros 7 días, comienza con 2 cucharadas (1/2 ración) de MB Enhance™ al día para ayudar a tu cuerpo a adaptarse al aumento de fibra. Después de la primera semana, aumenta a una ración completa; para entonces ya deberías notar los efectos en tu apetito. Incorpora actividad física, nutrición equilibrada y atención plena a tu rutina diaria para una transformación completa.



Mes 1:

Notarás que los antojos se calman. Elegir alimentos más sanos te resultará más natural a medida que vayas controlando tus señales de hambre. Debes incorporar actividad física regular, comidas equilibradas y prácticas de atención plena para reforzar los cambios duraderos. Estás estableciendo las bases de un futuro más saludable.



Mes 2 y siguientes:

Aquí es donde la verdadera transformación se hace visible. A medida que continúas utilizando el Sistema MB GLP-1, experimentarás una pérdida de peso moderada, te sentirás más equilibrado y llevarás una vida más activa. ¡Sigue adelante! Estás en el camino hacia un tú más fuerte y saludable.

Pasos sencillos para tener éxito

La clave es la constancia. Sigue tu rutina diaria para obtener mejores resultados. **Come inteligentemente.** Ten actividad física diaria. **Mantente atento.**

Toma fotos del antes y el después:

Nos vemos todos los días y no siempre notamos los cambios. Prepara tu cámara o pídele a un amigo que te haga una foto con ropa ajustada y luz natural.



Consejo

Asegúrate de sacar fotos de varios ángulos y de ser constante con los «afters» las fotos del después para que puedas ver progreso y celebrar tu éxito.

Descubre más con MindBody Activated Lifestyle

Para recibir apoyo en tu estilo de vida, consejos sobre nutrición y atención plena, seguimiento de tus logros y mucho más, escanea el código QR y desbloquea los recursos que necesitas para prosperar.

