

Tu base para el MB

Lo que experimentarás con el Sistema MindBody GLP-1™ se refleja en su nombre (MindBody = Mente + Cuerpo). Este sistema, pendiente de patente, ha demostrado clínicamente aumentar de forma natural el GLP-1 en un promedio del 140%. Cuando el GLP-1 trabaja para ti, se genera una conexión más fuerte entre tu mente y tu cuerpo.*†Ω

1 Identifica hábitos y realiza cambios necesarios.



Mente

Pregúntate si realmente tienes hambre y observa lo que se te antoja. Prioriza las proteínas para contribuir a aumentar la producción del GLP-1 y cambia tus hábitos alimenticios.



Cuerpo

Mantente en constante actividad. **Intenta hacer un mínimo de 30 minutos de ejercicio físico, al menos 3 veces por semana.**

2 Toma MindBody con regularidad.



Al despertar, toma MB Core™.

Toma 2 cápsulas con un vaso de agua (250 ml) a primera hora de la mañana, con el estómago vacío, al menos 30 minutos antes de consumir MB Enhance™ y de ingerir cualquier caloría.



30 minutos después (o más) toma MB Enhance™.

Toma MB Enhance™ con al menos 24 gramos de proteína, como mínimo 30 minutos después de haber tomado MB Core™.

Días 1-7: Utiliza 2 cucharadas.

Día 8 en adelante: Aumenta a 4 cucharadas (ajusta la dosis según lo necesites).

Nota: Tu organismo puede tardar un tiempo en adaptarse a una mayor cantidad de fibra. Si notas hinchazón o molestias al tomar 2 cucharadas, reduce la dosis a 1 cucharada durante una semana. Después de tomar 1 cucharada durante una semana, aumenta a 2 cucharadas. Después de tomar 2 cucharadas durante una semana, aumenta a 3 cucharadas. Continúa con esta rutina hasta que te sientas bien tomando 4 cucharadas. Si vuelves a experimentar hinchazón o molestias, puedes disminuir la dosis en 1 cucharada durante al menos una semana.

3 Controla tu progreso regularmente.



Las mejoras asociadas a la activación de GLP-1 van mucho más allá de lo que refleje una balanza. Pregúntate si has notado cambios en tu apetito, en los antojos, en la composición corporal, en la calidad de tu sueño y en tus niveles de energía. *

Los resultados de nuestra investigación clínica demuestran que los cambios más notables se observan a lo largo de 12 semanas. Espera al menos 90 días para percibir un progreso real y mantente atento a lo que sucede a medida que aumenta el GLP-1. **

Ω Resultados basados en un estudio clínico aleatorizado de 12 semanas en humanos.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

Aceleradores de activación: Mente y Cuerpo + Vida en Sincronía

El Sistema MindBody GLP-1™ está aquí para apoyarte mientras haces cambios en tu estilo de vida y adoptas hábitos saludables. Entonces, ¿por qué no llevarlo un paso más allá y potenciar aún más tu salud metabólica, intestinal y hormonal? Aquí es donde entran en juego los Aceleradores de Activación. Cuantos más añadas, más hábitos saludables podrás crear para acelerar tus resultados.*

En una escala del 1 al 10, anota tu nivel de compromiso con tus objetivos.

A continuación, elige el mismo número de Aceleradores de Activación para añadirlos a tu rutina diaria. Selecciona todos los que desees, ya que cada pequeño paso te acerca a un cambio sostenible para toda la vida.



Aceleradores de activación

Prioriza la proteína

Consume al menos 1,65 gramos de proteína por cada kilogramo de tu peso corporal al día. Ejemplo: Si pesas 80 kg, consume al menos 130 g de proteína. Las proteínas te ayudan a sentirte saciado, a mantener la masa muscular y a acelerar el metabolismo.

Evita el alcohol

Elimina el consumo de alcohol para mejorar tu metabolismo, la salud intestinal y la calidad del sueño.

Elimina el azúcar refinada y alimentos procesados

Reduce el consumo de azúcar y de alimentos ultraprocesados para controlar los antojos, equilibrar el azúcar en la sangre y estabilizar tus niveles de energía.

Mueve tu cuerpo a diario

Realiza al menos 30 minutos de actividad física, 5 días a la semana, para aumentar tu energía y quemar grasa.

Ejercicios de resistencia

Practica ejercicios de resistencia al menos dos veces a la semana para desarrollar músculo magro y acelerar tu metabolismo.

Mantente hidratado

Bebe aproximadamente 0,3 litros de agua por cada 10 kilos peso corporal al día. Ejemplo: Si pesas 80 kg, consume al menos 2,5 litros de agua al día. Esto favorecerá la digestión, te dará más energía y te ayudará a controlar el apetito.

Ten una buena calidad de sueño

Asegúrate de dormir al menos 7 horas por noche para regular las hormonas del hambre y favorecer la recuperación.

Lleva un control de tus comidas y de tu actividad física

Utiliza una aplicación o lleva un diario para tomar conciencia de lo que comes y de tu actividad física.

Responsabilízate

comparte sobre tus objetivos con un compañero, un entrenador o con una comunidad para mantener la motivación y la constancia.

Controla el horario de las comidas

Consume porciones pequeñas y equilibradas cada 3-4 horas. Si practicas ayuno intermitente, realiza 2 comidas principales con un snack rico en proteínas entre ellas.

**Aumenta la producción de GLP-1.
Consigue que tu mente y tu cuerpo estén en sintonía. Transforma tu salud.***

* Resultados basados en un estudio clínico aleatorizado de 12 semanas en humanos.