

Programa de Bienestar TR90®

Come, muévete y vive para transformar tu vida en 90 días.



Te presentamos TR90®, un programa de bienestar agradable de seguir y que une cuerpo y mente para crear tu mejor versión. Sencillo e inteligente, TR90® te motiva y da las herramientas necesarias para ayudarte a alcanzar tu objetivo de llevar un estilo de vida saludable, al abordar los obstáculos diarios que se interponen entre tú y ese objetivo.

Todos aspiramos a llevar **un estilo de vida saludable** y equilibrado.

Pero todo lo que merece la pena requiere esfuerzo.

Ya sea porque uno cede a los caprichos o sencillamente porque la vida se interpone, conseguir el estilo de vida y la silueta que deseamos puede ser todo un desafío.



Empieza por desearlo. Después, pon en sintonía cuerpo y mente.

El cambio es mucho más que los números de la báscula. Y la vida es mucho más que el aspecto y la silueta.

Se trata de descubrir lo que es bueno para ti y redefinir tus hábitos de estilo de vida a través de la forma en que **comes, te mueves y vives.**

Si quieres, puedes dar ya mismo el primer paso para sentirte más vibrante.



Programa de Bienestar TR90®

Come, muévete y vive para transformar tu vida en 90 días.

TR90® es un programa completo de bienestar que aborda el estilo de vida y el control del peso.



Beneficios y características principales

Una forma fácil y cómoda de comenzar la transformación de tu vida en 90 días.

Contribuye al crecimiento y el mantenimiento de la masa muscular gracias a las proteínas que contienen los sustitutos de comidas.

Te proporciona recomendaciones para optimizar tu recorrido a lo largo del programa de bienestar.

Te da nuevos consejos sobre cómo comer, moverte, hacer ejercicio y vivir de forma saludable y equilibrada.

Añade a tu vida unas recetas saludables para que disfrutes de una dieta bien equilibrada sin renunciar al sabor.



COME

Seguir una alimentación saludable no siempre es sencillo. Es toda una ciencia en sí mismo, y no es fácil encontrar un equilibrio entre lo que comemos y lo que necesitamos. Es vital tener cuidado y asegurarnos de que la base de nuestra dieta está compuesta por una nutrición variada y saludable.

Eso y tomar buenas decisiones relativas a nuestra salud siempre es importante, igual que asegurarnos de incorporar ejercicio a nuestra rutina diaria.





MUÉVETE

No todos los programas se han creado de la misma forma. En las dietas tradicionales, el peso que pierdes procede de líquido, grasa y músculo. Como los músculos necesitan más energía que la grasa, la pérdida de músculo (aproximadamente entre el 20 y el 40 % del peso perdido) puede hacer que tu metabolismo se ralentice.

El Programa de Bienestar TR90® te ayuda a mantener tu masa muscular gracias a nuestros ejercicios de fitness, para asegurarte de que pierdes menos masa muscular y que tu metabolismo se acelera, con lo que tu peso será más fácil de manejar.

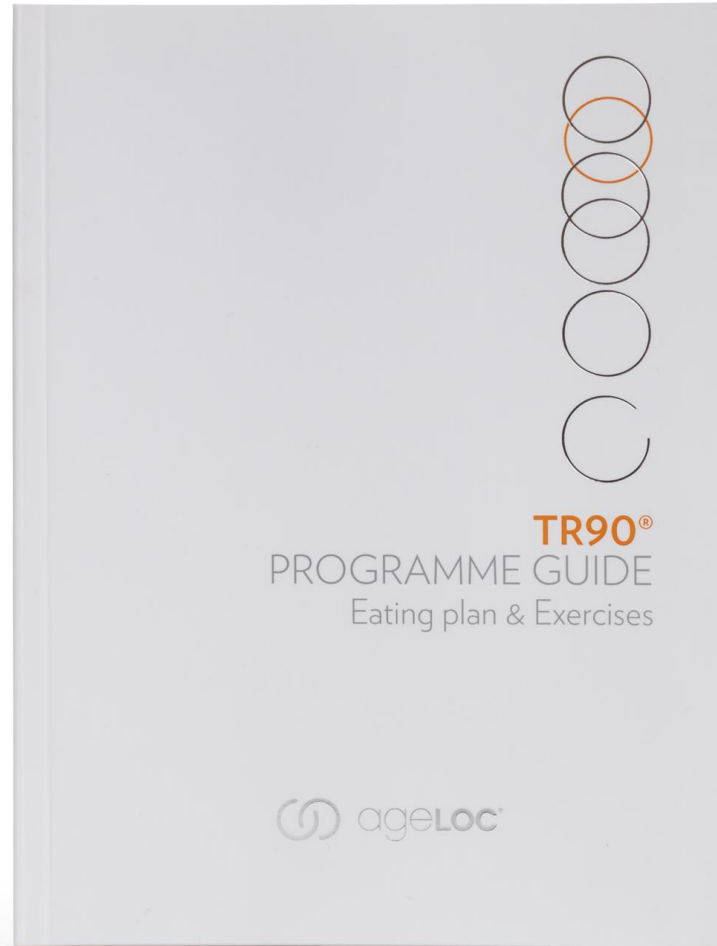
VIVE

Adopta una actitud positiva y disfruta de cada pequeño éxito. Cree en ello, y podrás hacer cualquier cosa.

Por supuesto, es fácil decirlo, pero ya verás que, cuando alguien te echa una mano, también es fácil hacerlo.

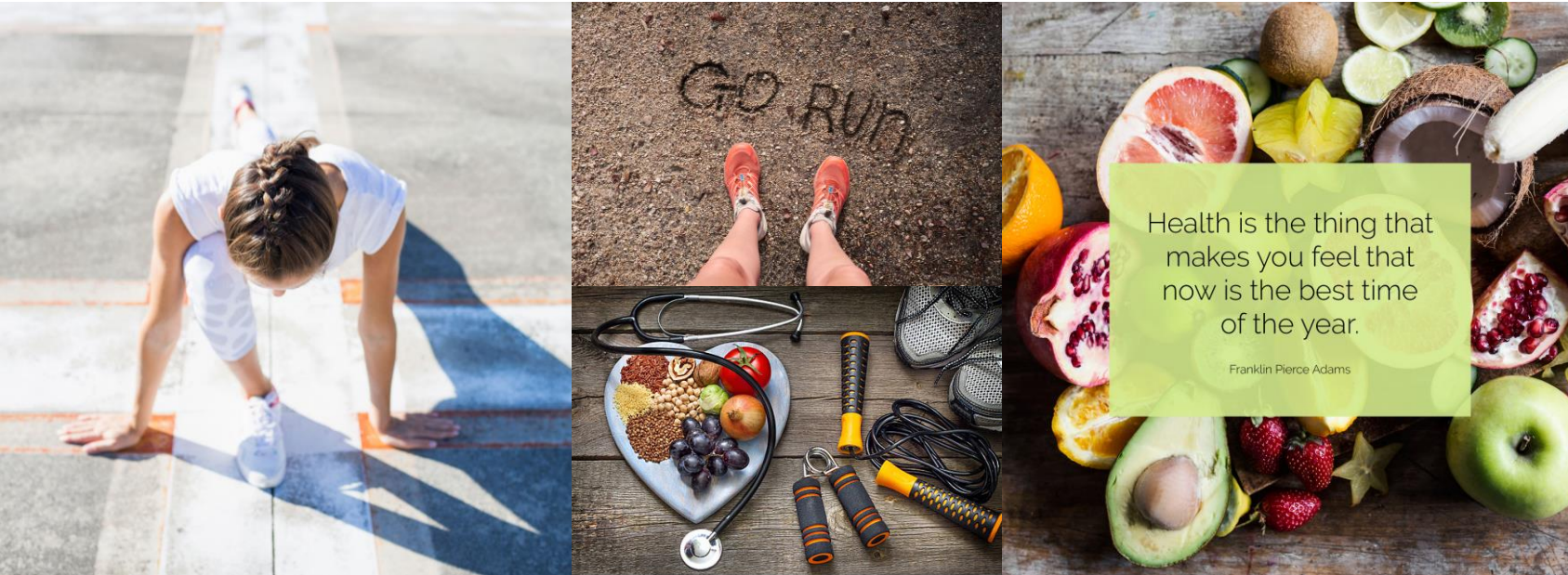


Guía del Programa TR90®



En el Programa de Bienestar TR90[®], no encontrarás mejor aliado que **la Guía.**

Esta guía es una útil herramienta creada para ayudarte a comprender los conceptos básicos y sacar el máximo provecho del Programa de Bienestar TR90[®].



Está llena de consejos y trucos para ayudarte a ejercitarte mejor a diario, y te anima a tener un estilo de vida más activo para quemar calorías y mantener un cuerpo saludable.

Dentro de la guía, encontrarás un plan de alimentación y unas cuantas recetas de comidas que te ayudarán a comer saludablemente y sin renunciar al sabor ni a la diversión. ¿Quién ha dicho que las dietas tienen que ser aburridas?



Recomendaciones diarias para un mejor estilo de vida.

PROGRAMA TR90®	MAÑANA	MEDIODÍA	NOCHE
JS Días 1-15	1 sobre mezclado en un vaso de agua o la bebida sin calorías que prefieras	/	/
Complex F* Días 1-90	1 cápsula, 4 veces al día		
Complex C* Días 1-90	1 cápsula	1 cápsula	1 cápsula
M-Bar** Días 1-90	Sustituye una de tus comidas principales, una vez al día.		



Factores importantes:

Motivación: saber lo que quieres conseguir.

Evolución: ver cómo vas avanzando a lo largo de los tres meses.

Sé realista: no te impongas demasiadas restricciones.

Todo el mundo es distinto, ¡adáptalo a ti!

TR90[®] M-Bars



COME

En el Programa de Bienestar TR90® encontrarás las barras TR90® M-Bars.

Las TR90® M-Bars contienen una mezcla de hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

Cada barra puede ayudar a sustituir una comida al día, pero ofreciendo a tu cuerpo aproximadamente 1/3 de sus necesidades nutricionales diarias, para una dieta baja en calorías.

Conseguirás de una fuente adecuada la energía que necesitas para afrontar el día.



Suplementos TR90®





TR90® JS

Compuesto exclusivamente por ingredientes 100 % naturales, como higo chumbo, naranja sanguina, granada y azafrán. Esos productos botánicos tan especiales se cosechan con el mayor cuidado en la zona mediterránea y en California para crear la bebida perfecta para tu rutina de las mañanas durante las dos primeras semanas del programa.

Te pone a punto para triunfar.

Te ayuda a seguir el buen camino para mejorar visiblemente.

Tómalo durante los primeros 15 días del programa para ayudarte a conseguir tus objetivos.

TR90® COMPLEX C

Los ingredientes de Complex C te acompañarán en tu aventura.

Compuesto por cacao, granada y guinda.

Tómalo durante los primeros 90 días del programa para ayudarte a conseguir tus objetivos.

Toma una cápsula tres veces al día. Preferentemente, tómala 15-20 minutos antes de la comida, junto a una gran cantidad de agua.





TR90® COMPLEX F

Revoluciona tu organismo con esta mezcla que contiene ingredientes para prepararte y ponerte en buena disposición para sentir una transformación: cítricos, cebolla, uva, pimienta de Cayena, naranja sanguina y té verde.

Tómalo durante los 90 días del programa para ayudarte a conseguir tus objetivos.

Toma una cápsula cuatro veces al día, a ser posible, 15-20 minutos antes de las comidas, con una buena cantidad de agua.

Contiene una exclusiva mezcla de ingredientes botánicos basada en la innovadora tecnología científica de Nu Skin.



TR90[®]

Programa de Bienestar