

ageLOC

# TRME

## TU BODY BALANCE GUIDE

Un sistema adaptado a tu experiencia



# RESUMEN

<b>ALIMENTACIÓN</b> .....	4
Información básica sobre una comida equilibrada .....	5
Di NO a la cultura de la dieta .....	6
Cómo preparar una comida fácil y nutritiva .....	7
Elegir la proteína adecuada para tu plato .....	8
Di “sí” al tipo adecuado de hidratos de carbono .....	9
Grasas buenas .....	10
Consejos y trucos para volver a sentir hambre .....	12
¿Qué es la alimentación intuitiva? .....	14
<b>SUMINISTRO</b> .....	16
TRME INNERNu .....	19
TRME MyEDGE .....	21
TRME MyGOAL .....	23
TRME REALMe .....	25
TRME M-Bars .....	27
Kit de control de peso TRME .....	28
<b>EJERCICIO</b> .....	30
Pautas que te ayudarán a ponerte en movimiento .....	32
Tarjetas de motivación .....	33
Ejemplo de entrenamiento .....	34

¡Hola!

¿Te atraen las palabras “energía”, “fuerza” y “flexibilidad”? ¡Entonces estás en el lugar adecuado! Te damos la bienvenida a la **Body Balance Guide**, que te ayudará a encontrar tu fuerza interior.

El equilibrio corporal se refiere al balance que uno encuentra entre los hábitos saludables, el estilo de vida y el bienestar. Encontrar este equilibrio favorecerá tu salud general. ¡Ese es el momento en el que entra en juego TRME! TRME es un sistema de empoderamiento que te permite personalizar tu experiencia.

**¡Eres una persona única y hermosa!** ¡Por eso queremos ayudarte a que sientas más seguridad con tu cuerpo! Entendemos que no existe una “talla única” y es por eso que esta guía se puede ajustar totalmente a tu experiencia personal.

¿Todo listo para probar TRME? ¡Ya lo tienes!



La nutrición personalizada comienza con una ingesta equilibrada de alimentos que cubra tus necesidades personales y aprendiendo a sentir hambre y saciedad (otra vez).



¿Quieres alcanzar tus objetivos? Te ofrecemos ese empujoncito adicional que deseas: productos exclusivos TRME y algo de apoyo motivacional.



¡Hacer ejercicio a diario te da más energía! ¡Descubre los increíbles beneficios que el ejercicio puede tener en tu cuerpo y en tu mente!

NUESTRA PROMESA | ¡Darte el plan que tu cuerpo necesita para alcanzar tus objetivos personales!

#Nutrition #Selfcare #Exercise #Motivation

¡ERES UNA PERSONA ÚNICA!



# ALIMENTA- CIÓN

#CustomizedNutrition  
#IntuitiveEating

La nutrición es uno de los aspectos fundamentales de nuestra salud.

Comer es la forma principal de proporcionar al cuerpo los nutrientes que necesita para funcionar correctamente. La comida es algo más que proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales. También representa momentos de alegría, ya que permite reunir a familiares y amigos, así como nutrir nuestra salud mental.

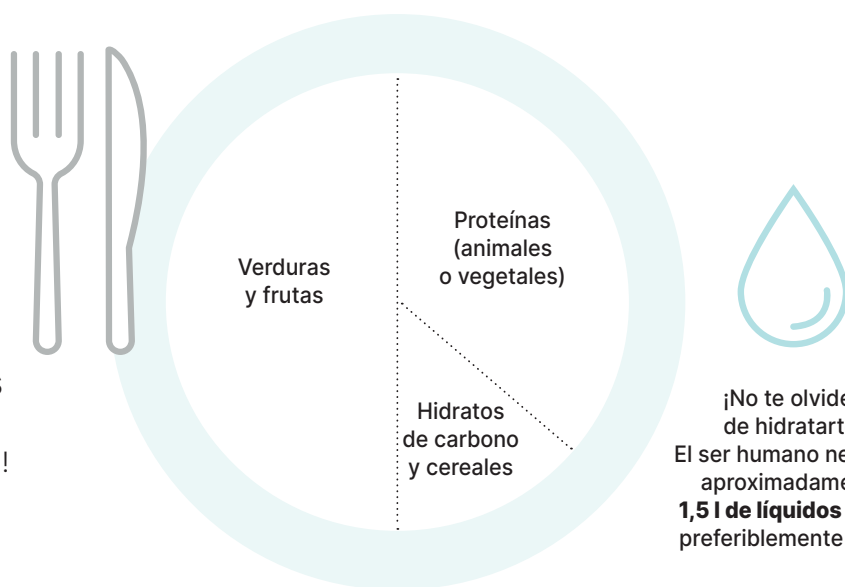
En nuestra Body Balance Guide, tratamos la comida como una parte importante, aunque alegre, de nuestra experiencia. Por eso no hay un plan de alimentación estricto. Te ayudaremos a apreciar más profundamente los alimentos que ingieres y a abordar los antojos de forma más equilibrada. ¡Te ayudaremos a fomentar una relación positiva con la comida!

Entendemos que es imposible satisfacer las necesidades de cada persona a través de una dieta estandarizada. Por lo tanto, en el próximo capítulo, te ayudaremos a perfeccionar y elaborar una dieta equilibrada adaptada a tu estilo de vida único. Recuerda tener en cuenta tu cuerpo, tu mente, tus objetivos y tu cultura.

# Información básica sobre una comida equilibrada


## El plato

- ✓ Elige muchas verduras y frutas.
- ✓ Da prioridad a las proteínas magras de alta calidad.
- ✓ Da preferencia a los cereales integrales.
- ✓ Agrega pequeñas cantidades de grasas saludables, como aceites vegetales.
- ✓ Limita la ingesta de alimentos procesados que contengan grandes cantidades de grasas, azúcares o sal.






## Tamaño de las porciones


¡USA LA MANO PARA GUIARTE!  
COME CADA DÍA:

6 X  1 puño de frutas y verduras.

3 X  1 mano de pan integral O  ½ puño de pasta o arroz integral.

2 o 3 X  1 puño de leche, yogur, quesos blandos O  2 pulgares de queso.

2 o 3 X  1 porción del tamaño de la palma de la mano de carne, pescado o alternativas vegetarianas.

2 o 3 X  1 punta de pulgar de grasas y aceites.

Este es un tamaño promedio; las necesidades personales pueden diferir ligeramente en función de múltiples factores como la actividad física y la edad.





# ¡Di no a la cultura de la dieta!

¡El sistema de equilibrio corporal viene con buenas noticias! Te aconsejamos que comas más... ¡de lo que es bueno para tu cuerpo! No es necesario llevar una dieta estricta para alcanzar tus objetivos. En su lugar, céntrate en comer alimentos más nutritivos. No solo te aportarán los nutrientes que tu cuerpo necesita, sino que también equilibrarán tu ingesta de alimentos. Comer más alimentos buenos implica menos límites, y no hay alimentos prohibidos. Te llenarás de tentempiés ricos en fibra o proteínas. Esto significa que ni siquiera tendrás espacio para esos otros alimentos llenos de grasas y azúcares agregados.

Si bien una dieta estricta puede llevarte a adelgazar, las personas a favor de un enfoque más intuitivo afirman que hacer dieta también puede aumentar el riesgo de lo siguiente:

1. **Tener una relación poco saludable con la comida.**
2. **Ganar más peso del que se perdió al principio después de dejar la dieta.**

A diferencia de muchas dietas populares que se pueden encontrar en Internet y en libros, no es necesario rechazar determinados “alimentos malos”. Estamos convencidos de que centrarse en alimentos nutritivos es más sostenible para la salud. Adapta tu ingesta de alimentos lentamente y sin restricciones.

## **De acuerdo, pero ¿cómo?**

Hasta aquí todo bien, pero ¿cómo lo hacemos? ¡Paso a paso! En esta guía, te guiaremos a través de los principios de la alimentación intuitiva. Aprender a escuchar a tu cuerpo y a tu mente, para darle lo que necesita.

# Cómo preparar una comida fácil y nutritiva

En primer lugar, ¡dale siempre prioridad a los alimentos de origen vegetal! Ya sabes cómo debe ser un plato (ver página 5): la mitad lleno de verduras, acompañado de una fuente de proteínas magras y una pequeña cantidad de hidratos de carbono. Pero, lo más importante es que este plato te resulte atractivo. ¡Déjate guiar por tu imaginación! Debes disfrutar de lo que comes. Para ello, piensa en lo que te gustaría comer, pero en lugar de centrarte en la fuente de proteínas y en los hidratos de carbono que comerás, piensa primero en las verduras.

1. ¿Qué tipo de verduras te gustaría comer hoy?
2. ¿Cómo las prepararás: a la plancha, al horno, hervidas, al vapor?
3. ¿Con qué fuente de proteínas (de origen vegetal) puedes combinarlas?
4. Agrega cereales o hidratos de carbono, ¡preferiblemente integrales!
5. Selecciona la salsa que usarás (tomate, yogur, etc.).
6. ¡No olvides una pizca de hierbas y especias!

## Lo que no puede faltar en tu despensa:

- ✓ Una variedad de hierbas y especias.
- ✓ Diferentes aceites vegetales.
- ✓ Legumbres secas.
- ✓ Pasta de tomate o salsa de tomate sin condimentar.

## ¡Piensa primero en frutas y verduras! Se caracterizan por lo siguiente:

- ✓ **SON RICAS EN NUTRIENTES:**  
aportan fibras, fitonutrientes, vitaminas y minerales.
- ✓ **SON BAJAS EN CALORÍAS:**  
están repletas de nutrientes, pero son bajas en calorías.
- ✓ **SON SACIANTES:**  
te ayudan a sentir saciedad.

## COME DE FORMA INTELIGENTE:

elegir proteínas magras y sustituir las grasas y los alimentos ricos en calorías por frutas y verduras te ayudará a conseguir tus objetivos.



# Elegir la proteína adecuada para tu plato

## ¿Para qué sirve y qué proteínas son óptimas?

Las proteínas son los **componentes básicos** del organismo. Se utilizan para la formación de músculos y tejidos. Se sabe que las proteínas contribuyen al mantenimiento y **crecimiento de los músculos**, por lo que son imprescindibles en el sistema de equilibrio corporal.

## Consume proteínas magras (de diversas fuentes) en cada comida:

- ✓ Cortes magros de pollo, pavo, vaca y cerdo.
- ✓ Pescado o mariscos.
- ✓ Legumbres como alubias, lentejas, garbanzos, tofu y leche de soja.
- ✓ Huevos.
- ✓ Lácteos como requesón, yogur, quesos y leche.



## ¿Lo sabías?

Tus necesidades de proteínas dependen de tu nivel de actividad física y de tu peso. Y lo que es más importante, no aumentarás tus músculos si comes solo proteínas. Los músculos necesitan tanto actividad física como proteínas.

## Control del apetito

El cuerpo controla el apetito mediante el envío de señales que aumentan la sensación de saciedad o hambre. Estas señales las provocan principalmente las hormonas que libera el organismo.

- **La grelina**, también conocida como “hormona del hambre”, se produce en el estómago antes de una comida y estimula la ingesta de alimentos.
- **La leptina** es liberada por las células grasas y envía una señal al cerebro para indicar que el cuerpo está satisfecho.

Sin embargo, el control del apetito es mucho más complejo. Muchos otros factores y hormonas desempeñan un papel, por ejemplo, el péptido YY y el péptido 1 similar al glucagón.



# Di “sí” al tipo adecuado de hidratos de carbono

## Para ayudar a tu cuerpo y evitar los antojos

Los hidratos de carbono se encuentran en una gran variedad de productos, incluidos tanto los alimentos sanos como menos sanos. Piensa en las frutas y las legumbres, dos categorías de alimentos esenciales para tu organismo. Sin embargo, el consumo de azúcares agregados debe limitarse siempre.

Los hidratos de carbono son **importantes, tanto para el cuerpo como para el cerebro.** ¿Sabías que contribuyen al mantenimiento de la función cerebral normal? Elegir las fuentes adecuadas de hidratos de carbono también puede aportarte nutrientes esenciales, como vitaminas, minerales y fibras.

¿Qué tipos de hidratos de carbono debes elegir? **¡Cereales integrales!** Los cereales integrales aportan hidratos de carbono y fibras. Es importante tener en cuenta que, si bien las frutas y las legumbres contienen hidratos de carbono, no suelen considerarse como tales.

### EJEMPLOS DE HIDRATOS DE CARBONO SALUDABLES:

- ✓ Quinoa
- ✓ Trigo integral
- ✓ Arroz integral
- ✓ Cebada
- ✓ Avena
- ✓ Alforfón
- ✓ Mijo

¿Sabías que, si comes menos hidratos de carbono de los que tu cuerpo necesita, este utilizará las proteínas y las grasas como fuente de energía?

## Cómo evitar los antojos

- ✓ Asegúrate de ingerir alimentos equilibrados.
- ✓ Haz 3 comidas al día (con el tiempo puedes agregar 1 o 2 tentempiés equilibrados).
- ✓ Piensa en proteínas e hidratos de carbono.
- ✓ No etiquetes determinados alimentos como tu enemigo. Simplemente agrega tus alimentos favoritos a tu patrón de alimentación con moderación.

¿Qué harías con estas emociones si la comida no fuera una opción?



¿ESTRÉS?



¿TRISTEZA?



¿ABURRIMIENTO?



¿CANSANCIO?

# Grasas buenas

## ¿Cómo elegir las adecuadas?

Las grasas suelen tener mala fama, ¡pero son esenciales para la salud! Aun así, hay que consumirlas con moderación. Pero las grasas son una importante fuente de energía y favorecen la **absorción de las vitaminas liposolubles** (vitaminas A, D, E y K).

La elección de determinadas grasas en lugar de otras puede tener un efecto positivo en los niveles de colesterol. ¡No queremos pasar por alto estos beneficios! Las grasas también aportan sabor a los alimentos que comemos y nos ayudan a sentirnos saciados y satisfechos.

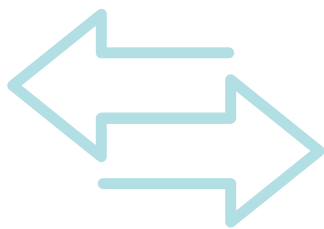
Nuestro consejo es elegir las grasas “buenas” y utilizarlas estratégicamente. Las llamadas grasas “buenas” son ácidos grasos insaturados y pueden encontrarse **en productos vegetales y en el pescado**.

## Ejemplos:

- ✓ **Frutos secos:** almendras, pacanas, nueces, anacardos, cacahuetes.
- ✓ **Semillas:** de girasol, de calabaza, de chía, de lino.
- ✓ **Pescados grasos.**
- ✓ **Aguacate.**
- ✓ **Aceites:** de oliva, de aguacate, de girasol (úsalos con moderación para dar sabor y cuerpo a tus comidas).







# ¡Come más cantidad de alimentos sanos, no menos!

## Se trata de intercambiar

Jugos de fruta

- > **Frutas frescas, ensaladas de fruta o pinchos de frutas.**

Dulces

- > **Barritas de fruta, frutos secos y semillas.**

Bebidas ricas en azúcar

- > **Bebidas sin azúcar y aguas saborizadas.**

Helado

- > **Frutas heladas, yogur helado, barritas heladas de fruta y yogur.**

Productos de pastelería

- > **Galletas saladas, frutos secos o semillas, sopa, verduras con salsa.**

Carne procesada

- > **Salsas de verduras, carne magra, quesos.**

Comidas preparadas

- > **Comidas caseras con verduras como principal ingrediente (muchas son rápidas y fáciles de preparar).**

**Otros tentempiés equilibrados:**

verduras en escabeche o crudas, verduras a la plancha, frutos secos o semillas, yogur, etc.





# Consejos y trucos para volver a sentir hambre

Hoy en día la comida es abundantemente accesible para la mayoría de los occidentales. Ha llegado a ser tan abundante que muchos de nosotros ya ni siquiera sabemos lo que es sentir hambre. La mayoría de la gente come en horas fijas porque está acostumbrada a ello, sin considerar siquiera si tiene hambre o no. No olvidemos los numerosos tentempiés que a menudo consumimos solo por placer.

## ¿Cuáles son las señales?

HAMBRE	ANTOJO
Deseo de <b>cualquier tipo de comida</b> 	Deseo de <b>una comida específica</b> 
Sensación de <b>debilidad</b> 	Se desencadena por <b>emociones</b> como el aburrimiento, el estrés o la tristeza 
La sientas cuando <b>no has comido por un tiempo</b> 	Puedes sentirlo <b>directamente después de una comida completa</b> 
Se acumula con el <b>tiempo</b> 	Suele aparecer <b>repentinamente</b> 
<b>No desaparece</b> con el tiempo 	Suele <b>desaparecer</b> con el tiempo 

## ¿Recuerdas cómo se siente el hambre?

No se trata solo de desear algo debido a las emociones o los hábitos, sino de sentir hambre física. Aprendamos juntos a ponernos de nuevo en contacto con nuestro cuerpo para aprender a sentir el hambre y responder adecuadamente a ella.

## ¿Cómo aprender a reconocer el hambre y la saciedad?

1. Antes de cada comida, hazte la siguiente pregunta:  
"¿Tengo hambre?".
2. Si la respuesta es negativa, intenta posponer la ingesta de alimentos hasta que empieces a sentir hambre.
3. Cuando por fin sientas hambre, presta atención a esa sensación. Inhala y exhala y hazte una imagen mental de la sensación para poder recordarla más tarde.
4. Ahora come tu comida o tentempié.
5. Intenta escuchar a tu cuerpo desde el primer bocado y come solo hasta que sientas saciedad.
6. Ahora capta la sensación de saciedad.



Es normal comer  
a veces en respuesta  
a pensamientos,  
sentimientos o emociones.

Reconócelo,  
sin juzgarte.

# ¿Qué es la alimentación intuitiva?

Cambia tu mentalidad hacia la alimentación intuitiva para romper el círculo vicioso de las dietas.

La alimentación intuitiva se basa en diferentes principios que te ayudarán a redescubrir una relación sana con tu cuerpo y los alimentos que ingieres. Aprenderás a **confiar en las señales que te envía tu cuerpo** sin dejar de respetar **las recomendaciones científicas** sobre nutrición y salud.

Sigue los principios como te parezca, en función de tus prioridades y de los desafíos que puedas afrontar.

1. **Respetar tu sensación de hambre:** dale a tu cuerpo la energía que necesita.
2. **Haz las paces con la comida:** etiquetar determinados alimentos como “malos” puede hacer que sientas más atracción por ellos.
3. **Siente la saciedad:** aprende a reconocer las señales de saciedad.
4. **No reprimas tus emociones:** en lugar de eso, aprende a afrontarlas.
5. **Respetar los principios de una dieta equilibrada:** di no a las dietas, pero equilibra tu ingesta de alimentos.





# Es hora de DEJAR de contar las calorías

¡No dejes que la balanza te arruine el día! Contar de forma obsesiva las calorías puede convertirse en un importante obstáculo para construir una relación sana con tu alimentación. Es hora de dejar atrás las antiguas formas de pensar. Tu cuerpo te dirá cuánto y cuándo debes comer. ¡Solo tienes que aprender a escucharlo!

¿Tienes miedo de perder el control? ¡No lo tengas! Una vez que hayas aprendido a sentir el hambre y la saciedad, podrás empezar a estructurar tus días con 3 comidas principales. Con el tiempo, puedes agregar un tentempié (equilibrado) entre las comidas. ¿Tienes dos opciones para comer? Elige la que más te satisfaga y, al mismo tiempo, te proporcione una nutrición equilibrada.

## ¡Para recordar!

Verduras, frutas, proteínas, hidratos de carbono, algún tipo de grasas e hidratación: ya conoces su importancia. Una nutrición equilibrada no tiene por qué significar contar calorías, ¡y puede seguir siendo deliciosa!



## Intercambios equilibrados y sabrosos, ¡que son fáciles para todos!

Tacos rellenos de carne picada > **Tacos con una variedad de verduras, alubias negras con carne picada baja en grasa y jugo de limón.**

Parmigiana > **Berenjenas a la plancha con salsa de granada y yogur..**

Tarta de chocolate > **Tarta de chocolate y calabacín.**

Pasta a la boloñesa > **Pasta *all'Arrabiata* integral con queso bajo en grasas.**

Bocadillo de pan blanco > **Pan integral tostado con humus y verduras fermentadas.**

Hamburguesas > **Roles integrales con falafel.**

Salmón ahumado sobre pan tostado > **Salmón fresco al horno con hinojo y bulgur.**

Carpacho de carne > **Carpacho de pescado con pomelo y pistacho.**

# SUMINISTRO

#Vegan  
#GlutenFree





## ¡Regálate amor propio!

- ✓ Haz pósts para recordar lo genial que eres.
- ✓ Empieza el día de manera positiva; tómate un tiempo para ti (practica yoga, haz ejercicios de respiración, da un paseo rápido, lee un libro...).
- ✓ Respeta tu cuerpo y tu hambre.
- ✓ Acepta las cosas que no te gustan de tu cuerpo.
- ✓ Deja de mirarte en todos los espejos y, si lo haces, asiente con la cabeza y di: "¡Me veo bien!".
- ✓ No intentes encajar en ropa de tallas más pequeñas, ponte lo que te siente bien.
- ✓ Apuesta por la positividad corporal y la neutralidad corporal (ver página 22).
- ✓ Dale a tu cuerpo lo que necesita con una nutrición equilibrada y actividad física periódica.
- ✓ Escucha tus emociones, no las ignores.
- ✓ No juzgues si dejas que tus emociones decidan lo que comes.
- ✓ Termina el día enumerando tres cosas de las que puedas sentir orgullo.

"Sí, ¡eres genial tal y como eres!".



# Consejos y trucos sobre la **digestión**



Elige porciones más pequeñas



Dale un descanso a tu intestino por la noche y entre las comidas



Opta por menos grasas



La hidratación es clave

¿Sabías que el estrés, el exceso de comida y los cambios en la alimentación pueden influir en tu digestión?

# TRME INNERNu contiene alcachofa que favorece la **desintoxicación** y jengibre para la **digestión** \*

Empieza tu experiencia TRME con TRME INNERNu o úsalo **periódicamente**.



- ✓ 2 cápsulas al día
- ✓ Tómalo con las comidas
- ✓ Tómalo durante 30 días

## Extracto de rizoma de jengibre

El jengibre se ha cultivado históricamente y es uno de los condimentos dietéticos más consumidos en el mundo. Originario del sudeste asiático y de China, el rizoma de jengibre se utiliza desde hace siglos como especia.

- Ayuda a favorecer la **digestión**. \*
- Contribuye al funcionamiento normal del **tracto intestinal**. \*

## Extracto de hoja de alcachofa

Las alcachofas se consumen ampliamente y se encuentran en toda la región mediterránea. En la época del Imperio romano, la aristocracia disfrutaba de las alcachofas como un manjar, aperitivo y digestivo.

- Favorece la **desintoxicación**. \*
- Contribuye al **bienestar intestinal**. \*
- Ayuda a favorecer la **digestión**. \*
- Contribuye al funcionamiento normal del **tracto intestinal**. \*

TRME INNERNu contiene jengibre y alcachofa que favorecerán tu bienestar intestinal



\* Declaraciones en espera de confirmación

¿**QUÉ CONTIENE?** Extracto de hoja de alcachofa (*Cynara scolymus* L.) (500 mg/2 cápsulas), incrementador de volumen: celulosa microcristalina, cápsula: hidroxipropilmetilcelulosa, extracto de rizoma de jengibre (*Zingiber officinale* Roscoe) (80 mg/2 cápsulas), antiaglomerantes (sales magnésicas de ácidos grasos, dióxido de silicio).

# Cómo hacer frente a los **antojos**

¿Tienes afición por las golosinas? ¿A veces te pillas picoteando algo? ¡Hay muchas razones por las que a uno se le antoja comer! A veces es simplemente porque tienes hambre, otras veces comes algún tentempié para sentirte mejor, ¡y otras lo haces simplemente por costumbre o aburrimiento!

Es perfectamente normal tener antojos de comida, pero si quieres recuperar el control de tus antojos, ¡TRME MyEDGE puede ayudarte! TRME MyEDGE puede limitar la sensación de ansiedad por la comida gracias al polvo de algarroba, de modo que puedas tomar **decisiones alimentarias más saludables**, lo que incluye evitar los tentempiés poco saludables.



Consulta nuestras deliciosas recetas en la Biblioteca de materiales de Nu Skin, con o sin TRME MyEDGE.



# TRME MyEDGE contiene algarroba en polvo que ayuda a **limitar la sensación de ansiedad por la comida** \*

Toma TRME MyEDGE **en función de tus necesidades**. No es necesario tomarlo a diario.



- ✓ 1 sobre en 100 ml de líquido
- ✓ Justo antes de una comida o junto con esta
- ✓ Cada envase contiene 20 sobres

## Extracto de hoja de morera blanca

Las bayas de la morera se consumen en China desde hace siglos. En los últimos años, el extracto de hoja de esta planta ha ganado popularidad por sus **beneficios para la salud**.

- Contribuye al mantenimiento de los **niveles normales de glucosa en sangre**. \*
- Contribuye al mantenimiento del metabolismo de los hidratos de carbono. \*

## Algarroba en polvo

La algarroba en polvo se obtiene del secado y de la molienda del fruto del algarrobo. Se cultiva tradicionalmente en la región mediterránea. Se parece mucho al cacao en polvo y se utiliza a menudo como **edulcorante natural** en productos horneados.

- Facilita el **control del apetito**. \*
- Ayuda a limitar la sensación de **antojo de comida**. \*
- Ayuda a aumentar la **sensación de saciedad**. \*

## Cromo

El cromo está presente de forma natural en una gran variedad de alimentos en pequeñas cantidades. Es un elemento esencial que el cuerpo humano utiliza en cantidades ínfimas.

- Contribuye al mantenimiento de los **niveles normales de glucosa en sangre**.
- Contribuye al **metabolismo normal de los macronutrientes**.

TRME MyEDGE contiene extracto de morera, algarroba en polvo y cromo



\* Declaraciones en espera de confirmación

¿QUÉ CONTIENE? Extracto de hoja de morera (*Morus alba* L.) (1250 mg/bolsita), algarroba en polvo (*Ceratonia siliqua* L.) (750 mg/bolsita), aromas, antiaglomerante: dióxido de silicio, cloruro de cromo (III) (154 mcg/bolsita, 385 % IDR: ingesta diaria de referencia (adultos)).

# Positividad y neutralidad corporales

Si bien cada una tiene su valor, es posible que merezca la pena adoptar un poco de positividad y neutralidad corporales para garantizar una visión saludable de tu cuerpo.

La **positividad corporal** se centra en el amor propio incondicional, cultivando la aceptación hacia una imagen corporal positiva.

La **neutralidad corporal** implica reconocer y apreciar todo lo que el cuerpo puede hacer, independientemente de su aspecto.

## Más del 50 % de los adultos

afirman haber sufrido **estigma del peso** en EE. UU., el Reino Unido, Australia, Francia y Alemania

Consulta nuestras deliciosas recetas en la Biblioteca de materiales de Nu Skin, con o sin TRME MyGOAL.



# TRME MyGOAL contiene glucomanano que contribuye al adelgazamiento\*

Toma TRME MyGOAL durante tu **experiencia de control de peso**, antes de cada comida.



- ✓ 3 sobres/día en 250 ml de líquido
- ✓ Tómalo entre 15 y 20 min antes de la comida
- ✓ Revuélvelo y bébelo inmediatamente
- ✓ Tómalo durante 30 días

## Glucomanano

El glucomanano es una fibra alimentaria procedente de la raíz de la **planta konjac**, originaria de las zonas cálidas y tropicales de Asia. Tiene una gran capacidad de absorción de agua y forma una masa viscosa parecida a un gel en el estómago cuando se mezcla con líquido. Esto puede provocar una disminución de la ingesta energética posterior.

- Contribuye al **adelgazamiento**, dentro de una dieta baja en calorías.

## Vitaminas C, B6 y B12

Puede ser beneficioso para el cuerpo tomar vitaminas, así como también cuando te apuntas a controlar tu peso.

- Contribuye al **metabolismo energético** normal (vitamina C, vitamina B6 y vitamina B12).
- Contribuye al metabolismo normal de la homocisteína. Entre otras funciones, la homocisteína es un indicador de la **salud cardiovascular** (vitamina B6 y vitamina B12).
- Contribuye al **metabolismo normal de las proteínas y el glucógeno**. Esto significa que desempeña un papel beneficioso en la producción y descomposición de proteínas e hidratos de carbono (vitamina B6).

Nutrientes	Por 3 bolsitas (ingesta diaria recomendada)	% IDR
Vitamina C	36 mg	45 %
Vitamina B6	0,63 mg	45 %
Vitamina B12	1,14 µg	46 %
Glucomanano	3 g	-

TRME MyGOAL contiene glucomanano, que te ayuda a controlar tu peso, así como **vitaminas C, B6 y B12**



\* El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 3 g de glucomanano en tres dosis de 1 g cada una, junto con 1 o 2 vasos de agua, antes de las comidas y en el contexto de un plan de alimentación de bajas calorías.

¿QUÉ CONTIENE? *Amorphophallus konjac* K. Koch extracto de raíz (glucomanano), L-ascorbato de sodio, triglicéridos de cadena media, antiaglomerante: dióxido de silicio, emulgente: lecitina de girasol, piridoxina clorhidrato, cianocobalamina.





# TRME REALMe contiene Curcuma longa que previene la acumulación de grasa y facilita su descomposición, que se realiza en el hígado \*

TRME REALMe es el complemento perfecto del **Sistema de equilibrio corporal TRME**.



- ✓ 2 cápsulas una vez al día
- ✓ Tómalo con la comida que quieras
- ✓ 30 días

## Curcuma longa

La Curcuma longa pertenece a la familia del jengibre. Se conoce comúnmente como **cúrcuma**. Tiene una larga tradición de uso como especia en muchas culturas de todo el mundo y se ha utilizado para la salud en la India durante siglos.

- **Previene la acumulación de grasas y facilita su descomposición**, que se realiza en el hígado.\*

## Extracto de hojas del árbol de moringa

El extracto de hojas del árbol de moringa procede de un gran árbol originario del norte de la India. Tiene diversos nombres, como árbol de moringa, palo jeringa, paraíso francés, ben, etc. Las hojas, que se usan en nuestro TRME RealMe, son las partes más nutritivas de la planta.

## Extracto de hojas de curry

El extracto de hojas de curry procede del árbol tropical y subtropical llamado *Murraya koenigii* o *Bergera koenigii*. Las hojas de curry son un ingrediente aromático y una parte esencial de la cocina de la India. Se encuentran en la mayoría de las casas de este país.

TRME REALMe contiene Curcuma longa, así como extracto de hojas del árbol de moringa y de hojas de curry.



¿Sabías que un buen funcionamiento del hígado puede contribuir a mantener tu salud y bienestar general? Dado que es el órgano interno más grande del cuerpo humano, el hígado desempeña un papel importante en diversos procesos corporales. Por ejemplo, interviene en el metabolismo de los hidratos de carbono, las proteínas y las **grasas**. Gracias a su producción de bilis, el hígado ayuda a digerir las grasas alimentarias. Además, el hígado actúa como guardián del organismo, ya que procesa y ayuda a **eliminar cualquier sustancia nociva**.

\* Declaración en espera de confirmación. La prevención de la acumulación de grasa está vinculada a su "desalmacenamiento" por el hígado gracias a la Curcuma longa.

**¿QUÉ CONTIENE?** Extracto de hojas del árbol de moringa (*Moringa oleifera* Lam.) (540 mg/2 cápsulas), extracto de hojas de curry (*Murraya koenigii* (L.) Spreng) (270 mg/2 cápsulas), cápsula: hidroxipropilmetilcelulosa, incrementador de volumen: celulosa microcristalina, extracto de rizoma de cúrcuma (*Curcuma longa* L.) (90 mg/2 cápsulas), antiaglomerantes (dióxido de silicio, sales magnésicas de ácidos grasos).





# TRME M-Bars

te ayuda en tu experiencia de control de peso

Toma TRME M-Bars en función de tus necesidades los días que quieras.



- ✓ 1 o 2 raciones al día
- ✓ Cada barrita sustituye a una comida principal

Llevamos una vida muy ajetreada, y lidiar con la familia, el trabajo, los compromisos sociales y los recados puede hacer que sea muy difícil encontrar el tiempo o la energía para preparar una comida equilibrada. **Las barritas TRME M-Bars son un práctico y sabroso sustituto de una comida.** Pero no olvides que debes acompañarlas de una ingesta diaria de líquidos, actividad física periódica y un patrón de alimentación variado y equilibrado.

- Como sustitutivo de una comida, una barrita aporta a tu organismo un mínimo del **30 % de los valores de referencia de nutrientes en vitaminas y minerales.**
- Cada barrita contiene **14 g de proteínas**, que pueden contribuir al crecimiento y mantenimiento de la masa muscular.
- Son **ricas en fibras** y tienen **bajo contenido en azúcares.** Además, son veganas\*.
- Las barritas **TRME M-Bars** deben utilizarse como **parte de una dieta baja en calorías** que incluya otros alimentos.

**¿CÓMO SE CONSUMEN?** 1 barrita sustituye a 1 comida

**Contribuye al mantenimiento del peso tras la pérdida:** consumir 1 barrita al día con un vaso grande de agua para sustituir una comida de una dieta baja en calorías.

**Contribuye al adelgazamiento:** consumir dos barritas al día cada una con un vaso grande de agua para sustituir dos comidas de una dieta baja en calorías.

\* La TRME M-Bar Chocolate no contiene ingredientes de origen animal. Es posible que contenga de manera no intencionada sustancias no veganas empleadas durante el procesamiento o presentes en las instalaciones de elaboración.

**¿QUÉ CONTIENE?** Harina de garbanzos, fibra alimentaria soluble obtenida a partir de la remolacha, proteína de soja, humectantes: sirope de maltitol, sirope de glicerina y sorbitol, chocolate negro con edulcorante (10 %) (cacao en pasta, edulcorante: maltitol, manteca de cacao, emulgente: lecitina (soja), aroma natural de vainilla), proteína de guisantes, minerales (fosfato de potasio, carbonato de calcio, fosfato de sodio, carbonato de magnesio, pirofosfato férrico, citrato de cinc, gluconato de cobre, sulfato de manganeso, selenito sódico, yoduro potásico), almidón, aceite de girasol, manteca de cacao, aromatizantes, fibra alimentaria de acacia, granos de cacao troceados, aroma natural, sal, estabilizador: carbonato de calcio, vitaminas (vitamina C, vitamina E, vitamina B3 (niacina), vitamina A, vitamina B5 (ácido pantoténico), vitamina B8 (biotina), vitamina B6, vitamina B12, vitamina D, vitamina B2 (riboflavina), vitamina K, vitamina B1 (tiamina), vitamina B9 (ácido fólico), maltodextrina, emulgente: lecitina de soja, edulcorante: sucralosa.




Las M-Bars TRME son barritas fáciles de llevar que contienen todo lo que necesitas para sustituir una comida.



Kit de control de peso TRME con o sin M-Bars





¿Todo listo para tu experiencia de “equilibrio corporal”?



# EJERCICIO



#Strength  
#Flexibility  
#Cardio

Todos sabemos que el ejercicio físico diario es clave para la salud y el bienestar. Una vez que hayas encontrado la actividad que se adapta a ti, no te resultará difícil mantener el ritmo. ¿Cuándo fue la última vez que realizaste actividad física solo para disfrutar de la actividad?

Con el Sistema de equilibrio corporal TRME, queremos que hagas ejercicio porque te gusta la sensación, ¡no por obligación!

Estamos convencidos de que hay una actividad adecuada para cada persona, ya sea bailar, hacer yoga, levantar pesas o nadar.

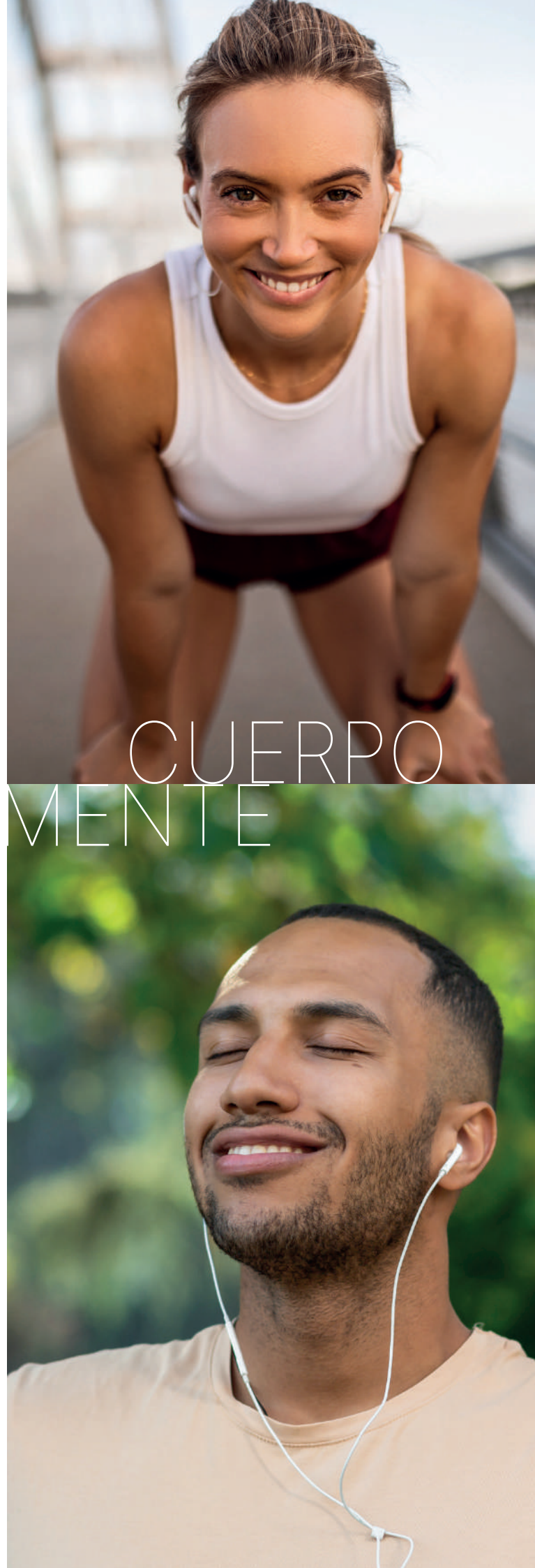
## ¡La actividad física beneficia a tu cuerpo y a tu mente!

### CUERPO

- ✓ Fuerza muscular
- ✓ Resistencia
- ✓ Metabolismo
- ✓ Mejora del físico
- ✓ Control del peso
- ✓ Calidad de vida

### MENTE

- ✓ Mejor estado de ánimo
- ✓ Mayor concentración
- ✓ Mejor sueño
- ✓ Disminución del estrés
- ✓ Mejora de la cognición
- ✓ Mejor autoestima





# Pautas que te ayudarán a ponerte en movimiento



## Frecuencia

Ejercicio 5 veces por semana.

- 2 sesiones de entrenamiento de fuerza
- 3 sesiones de cardio o entrenamiento de flexibilidad (>150 minutos de cardio a la semana)



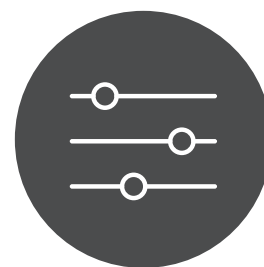
## Variedad

Mezcla de cardio, fuerza y flexibilidad.



## Duración

Entre 30 y 60 minutos cada sesión.



## Intensidad

Intensidad de moderada a alta (la seguridad es la prioridad).



¿SABÍAS QUE para disminuir la grasa corporal sin perder músculo, **una alimentación equilibrada debe ir acompañada de actividad física periódica?**

Ten en cuenta que el músculo pesa más que la grasa, por lo que aumentar de peso no siempre es un indicador de un aumento de peso poco saludable. Por el contrario, es posible que observes cambios positivos en la forma de tu cuerpo y que notes que la ropa te queda mejor.

Consulta siempre a tu médico antes de empezar una nueva rutina de ejercicios.





¡Cada paso cuenta!



Ponerse en forma va a ser un recorrido,  
¡no una carrera!



Sé amable con tu cuerpo.



No se trata de ganar,  
sino de cuidarse y disfrutar.



Acepta todas las oportunidades  
que se te presenten.



La edad no es una barrera,  
es una limitación que te pones.



Da prioridad a la pasión  
y todo encajará.



Habrán obstáculos, pero si  
confías en ti, no habrá límites.

# Ejemplo de entrenamiento



	Ejemplos de baja intensidad	Ejemplos de intensidad moderada	Ejemplos de alta intensidad
Cardio	Caminata/Bicicleta de poca dificultad De 10 a 15 minutos 2 veces al día	Caminata/Trote/Bicicleta de mediana dificultad 30 minutos 5 veces por semana	Carrera/Trote/Bicicleta de alta dificultad 30 minutos 5 veces por semana
Entrenamiento de fuerza	Ejercicios de peso corporal (sentadillas, estocadas, planchas, etc.) 10 minutos 2 veces por semana	Ejercicios de peso corporal/con poco peso (incorporar pesas livianas según sea posible) 15 minutos 2 veces por semana	Ejercicios de peso medio (aumentar el peso o las repeticiones) 30 minutos 2 veces por semana
Flexibilidad	Estiramientos ligeros 5 minutos al día Antes y después de cada actividad	Estiramientos ligeros 5 minutos al día Antes y después de cada actividad	Estiramientos ligeros 5 minutos al día Antes y después de cada actividad

## PERSONALIZA tu actividad

Adapta la intensidad, la duración y los ejercicios a tus objetivos y ambiciones.

### ¡Encuentra la actividad que más te guste!

#### CAMBIA ESTO POR AQUELLO...

Correr

> andar en bicicleta, nadar, caminar a paso ligero, ir de excursión, remar, esquiar, hacer ejercicios aeróbicos en interiores...

Sentadillas

> prensa de piernas, subidas, estocadas, peso muerto, curl de piernas con banda de resistencia...

Peso muerto con barra

> banco de prensa, balanceo de pesas, levantamiento con cable, ejercicios de brazos con banda de resistencia...

Flexiones

> plancha, dead bug, bird dog, tijeras, patadas de aleteo, giro ruso, plancha lateral...



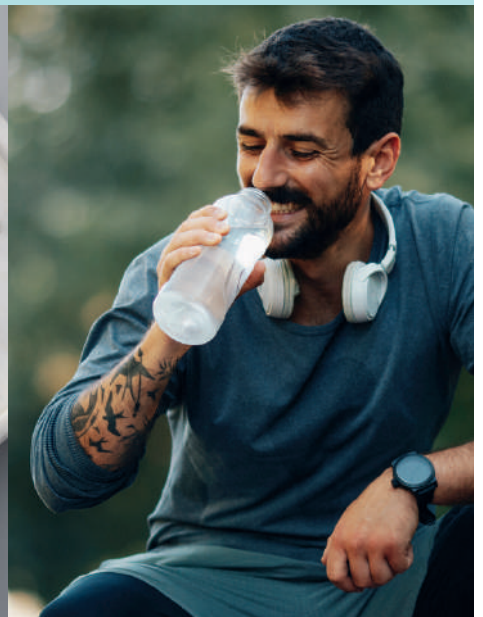
Elige lo que mejor se adapte a ti  
y ¡libera el potencial de tu cuerpo!



NSE Products Europe BV  
The Corporate Village, Leonardo Da Vincilaan 9, 1930 Zaventem

[www.nuskin.com](http://www.nuskin.com)

Esta guía se creó en abril de 2024 y está dirigida a los Nu Skin Brand Affiliates registrados en Europa (salvo Ucrania, Italia y Bélgica). Se prohíbe su uso no autorizado y la creación de duplicados. La información del producto final podrá variar en tu mercado, lo que incluye, entre otras cosas, la disponibilidad, el precio, el uso y las declaraciones. Consulta [www.nuskin.com](http://www.nuskin.com) para obtener información local. Consulta el glosario de marcas comerciales en [www.nuskin.com](http://www.nuskin.com) para ver la lista de todas las marcas comerciales registradas en los mercados de Nu Skin de Europa y Sudáfrica.



ogeloc

**TRME**