

1. ¿Qué es NutriHábitos?

Una sugerencia de programa holístico enfocado a ayudarte a crear hábitos saludables que pueden contribuir a tu bienestar intestinal y a impulsarte para tener un estilo de vida más pleno.

2. ¿Cuáles son los objetivos de este programa?

Esta guía que Nutrilite™ tiene para ti te podrá ayudar a crear buenos hábitos, teniendo el equilibrio del sistema digestivo como punto de partida para el alcance de tus objetivos, apoyándote en los pilares del bienestar: alimentación, ejercicio, suplementación, hidratación y descanso.

Algunos de los objetivos de este programa son:

- Apoyar el equilibrio del sistema digestivo.
- Promover el mantenimiento del sistema inmune en adecuadas condiciones.
- Ayudar a mantenerte activo y en forma.
- Fomentar mejores hábitos de descanso.
- Encaminar a la práctica de hábitos saludables.

La presente no es un régimen alimenticio ni es un plan personalizado. El programa está indicado para individuos sanos y nunca con la intención de prevenir, aliviar, tratar o curar padecimientos médicos, trastornos o estados fisiológicos o mentales. Condiciones únicas y particulares del destinatario requieren evaluación previa por parte de un médico o profesional de la salud. Ningún producto por sí solo suple una alimentación equilibrada o hábitos de vida saludable.



3. ¿Qué puedo lograr al completar el reto de 30 días del Programa NutriHábitos?

Formar hábitos que te pueden ayudar a tener una alimentación balanceada, una suplementación adecuada, actividad física, una correcta hidratación y descanso que contribuyan con tu bienestar integral.

4. ¿Qué beneficios trae el Programa NutriHábitos?

Puede ayudarte a crear o implementar buenos hábitos para el alcance de tus objetivos, apoyándote en los pilares del bienestar: alimentación, ejercicio, suplementación, hidratación y descanso.

5. ¿Qué me aporta el Programa NutriHábitos?

Me aporta información de valor, al ser un programa con enfoque holístico que ayuda a las personas a emprender y mantener la Ruta al Bienestar Óptimo, junto con una alimentación e hidratación equilibradas, el consumo indicado de productos nutricionales, el descanso adecuado y el ejercicio, ayudando al bienestar interior y contribuyendo al normal funcionamiento de los sistemas digestivo y muscular y al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.

6. ¿Cuáles son los componentes del Programa NutriHábitos?

NutriHábitos contiene una guía de hábitos saludables que te acompañará paso a paso con información valiosa para fomentar tu bienestar. También contiene un recetario sugerido con opciones de alimentación saludables. Además, incluye 4 suplementos Nutrilite™: **Proteína Vegetal, Cal Mag D, Probiotic y Fibra en Polvo***.

**El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa. Este producto no es un medicamento.*

7. ¿Por qué NutriHábitos contiene proteína?

La proteína ayuda a construir y reparar los tejidos corporales y contribuye al mantenimiento normal de huesos y músculos.

8. ¿Por qué NutriHábitos contiene probióticos?

Los probióticos son cepas de bacterias que ayudan al bienestar interior y contribuyen a la salud del tracto gastrointestinal.

9. ¿Por qué NutriHábitos contiene fibra?

Las fibras dietéticas ayudan al funcionamiento del intestino. Su consumo debe ir asociado a una dieta equilibrada y hábitos de vida saludable.

10. ¿Por qué NutriHábitos contiene Cal Mag D?

Porque es un suplemento alimenticio que contiene 3 nutrientes obtenidos de fuentes naturales: Calcio, Magnesio y Vitamina D. También contiene Zinc y Manganeseo.

11. ¿Una mujer que esté lactando puede seguir el plan de alimentación?

En caso de que estés lactando, nuestra recomendación es que consultes a tu médico.

12. ¿Debo seguir la guía NutriHábitos de manera estricta?

La guía NutriHábitos está basada en sugerencias para fomentar hábitos saludables, está a discreción de quien la siga tomar en cuenta las recomendaciones o no. Si tienes dudas específicas o alguna situación en particular, recomendamos asesorarte con un experto en salud.

13. ¿Puedo sustituir los productos nutricionales del Programa por otros del portafolio Nutrilite™?

Lo sugerido es seguir el programa junto con el consumo indicado de **Proteína Vegetal, Cal Mag D, Probiotic y Fibra en Polvo** para poder obtener los beneficios de manera correcta.

14. ¿Cuál es la recomendación de ingesta de los productos Nutrilite™ que componen este programa?

Lo adecuado es seguir la sugerencia de la guía y lo establecido en la etiqueta de los productos Nutrilite™.

Para Brasil:

Probiótico Flora Balance Nutrilite™: 1 cápsula al día

Proteína Vegetal en Polvo: 1 cucharada dos veces al día

Fibra en Polvo: 1 sobre dos veces al día

Cal Mag D: 1 tableta al día

Para México:

Probiotic: 1 sobre al día

Proteína Vegetal en Polvo: 1 cucharada dos veces al día

Fibra en Polvo: 1 sobre al día

Cal Mag D: 2 tabletas al día

15. ¿Puedo tomar mi probiótico con otra bebida?

Puedes tomarlo con la bebida de tu preferencia, siempre y cuando no sea tibia o caliente.

16. ¿Puedo tomar mi probiótico en otro momento del día que no sea en ayunas?

Sí, puedes tomarlo en otros momentos, por ejemplo, con los alimentos o al final del consumo de estos.



* Imagen de referencia

17. ¿Puedo tomar mis suplementos Nutrilite™ en otros momentos diferentes de los que me recomienda el Programa?

Para tener mejores resultados se recomienda seguir el uso sugerido en la guía. Sin embargo, se puede ajustar el consumo según las rutinas diarias de alimentación y actividades de cada persona.

18. ¿Puedo incluir el probiótico y/o fibra en mis licuados y/o batidos?

Sí, tanto el probiótico como la fibra pueden formar parte de los batidos o licuados. Sólo hay que tener en cuenta no adicionar los probióticos a alimentos tibios o calientes.

19. ¿Puedo tomar otros suplementos Nutrilite™ además de los del Programa NutriHábitos?

Sí, puedes tomar los suplementos Nutrilite™ que consumes habitualmente.

20. ¿Existe una asesoría nutricional personalizada para el Programa NutriHábitos?

Este programa no está hecho para ser un plan personalizado, es una guía básica y general de hábitos saludables. Te recomendamos tomar el curso NutriHábitos del Instituto de Negocios Amway (INA), para que puedas tener un mejor entendimiento del programa.

21. ¿Este programa lo pueden adoptar mujeres embarazadas?

Consulta a tu médico si estás embarazada o si padeces alguna enfermedad o condición de salud especial.

22. ¿Qué pasa si quiero comer más?

Recuerda que en la guía de hábitos saludables se mencionan alimentos de consumo libre y modificaciones dependiendo de tu género, edad, estilo de vida y nivel de frecuencia e intensidad de ejercicio.

23. Una vez finalice el Programa de 30 días de NutriHábitos, ¿cuál es la recomendación para mantener mis nuevos hábitos saludables y sus beneficios?

Continuar con aquellos hábitos que has implementado y que te han ayudado a mejorar tu calidad de vida, y evaluar si es pertinente el consumo regular de los suplementos alimenticios según tus necesidades personales.





24. ¿Cómo puedo adquirir el material de apoyo para este programa?

Puedes entrar a la página web de tu país donde encontrarás más información de NutriHábitos.

25. ¿Cómo puedo aclarar las dudas referentes al modo de preparación de las recetas del programa?

La guía NutriHábitos tiene las recetas e ingredientes de cada preparación, además puedes escanear el código QR que incluye la guía para ver las fotos de cómo deberían quedar tus platillos.

26. He notado cambios en mi peso, ¿qué puedo hacer al respecto?

Si tienes otros objetivos específicos, te recomendamos consultar a un especialista en salud para que te pueda orientar.

27. ¿Existe algún alimento prohibido?

Conforme a la orientación de la guía, no mencionamos alimentos prohibidos porque el foco es construir mejores hábitos saludables con una alimentación adecuada. En su lugar, compartimos unas sugerencias sobre alimentos que puedes priorizar y aquellos que debes regular su frecuencia del consumo.

28. No tengo como objetivo bajar de peso, ¿debo seguir el plan de alimentación de la Guía?

El objetivo del programa no es la pérdida de peso, sino el bienestar general de la salud intestinal. El programa incluye ideas para un plan de alimentación saludable, sin restricciones calóricas, que sirva de base para quienes no saben por dónde empezar. Mientras tu alimentación actual sea equilibrada y funcione para alcanzar tus objetivos personales, no habrá problemas para continuar con tu horario normal, añadiendo algunos suplementos que ayuden a mantener tu bienestar.