

Toda la información aquí contenida es con propósitos educativos solamente. Usted debe consultar con su médico antes de comenzar cualquier programa nutricional, comenzar un programa de ejercicio, si está embarazada, lactando, tiene alergias, está tomando medicamentos o bajo el cuidado de un médico. El Sistema para Purificar y Adelgazar de Isagenix es ALIMENTO, no es DROGA. No tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar, o prevenir ninguna enfermedad. Resultados pueden variar.



## **Preguntas Frecuentes y Respuestas**

### **Sistema de Limpieza Nutricional y Pérdida de Peso de Isagenix**

#### **Preguntas del Sistema de Limpieza**

##### **P. ¿Qué es exactamente este Sistema Nutricional de Limpieza Interna y Quema de Grasa de Isagenix?**

**R.** Este Sistema Nutricional de Limpieza Interna y Quema de Grasa es un programa nutricional bajo en calorías, científicamente formulado y completamente natural. Los productos y sus propiedades, que son la base del Sistema, trabajan juntos para limpiar, reponer y revitalizar al cuerpo.

Esta tecnología comprobada de Limpieza Nutricional Interna es popular por su efectividad en limpiar internamente, controlar el peso e incrementar la salud. Es una tecnología probada, utilizada para una limpieza interna efectiva del cuerpo, manejo de peso y realzamiento de la salud. Esta tecnología no es un tratamiento médico, tampoco es una dieta rápida limitante y mucho menos una dieta de estimulantes agresivos. Este Sistema único en su clase es un suplemento dietético saludable y está diseñado para suplir al cuerpo todos los nutrientes balanceados que necesita... ¡EI CUERPO NO PASA HAMBRE!

Este Sistema representa nutrición celular avanzada, alimentando los 70 trillones de células del cuerpo con nutrientes balanceados, y apoyando la reproducción de células saludables. Son fórmulas nutricionales balanceadas que re-energizan los sistemas del cuerpo con ingredientes naturales.

La base del Sistema de Isagenix son dos productos únicos - Nuestra bebida Cleanse For Life, la cual es rica en minerales y provee altos niveles de energía. Contiene el corazón del Aloe Vera, 96 ricos nutrientes y la mezcla propietaria de 70 minerales iónicos orgánicos. Con ricos nutrientes que apoyan en procesar la grasa, ayudar en reducir el estrés, apoyar en la eliminación de retención de líquidos, ayuda en eliminar las impurezas del cuerpo y controlar el apetito. El otro producto son nuestras malteadas IsaLean Shake (alimento líquido). Estas son bajas en lactosa y ricas en proteínas. Esta batida ha sido especialmente formulada con suplementos altos en nutrientes que contienen vitaminas, minerales y botánicos esenciales para la buena salud. Contiene enzimas digestivas, para ayudar en una mejor digestión y asimilación de nutrientes; en

general contiene 108 ricos nutrientes que ayudan crear energía, promover músculos saludables, mantener la masa muscular, mantener saludables los niveles de azúcar y procesar la grasa.

**P. ¿Puedo preparar la Batida con anticipación y mantenerla refrigerada?**

R. No se recomienda preparar Batida y almacenarla en el refrigerador por más de 20 minutos, ya que desactiva algunas de las 7 vitales enzimas digestivas. Usted experimentará mejores resultados preparando la Batida de acuerdo a las instrucciones y tomándola en el momento.

**P. ¿El Cleanse For Life y el IONIX deben ser refrigerados después que han sido abiertos?**

R. Sí. Al refrigerarlos va a prolongar la vida del producto.

**P. ¿Cómo funciona este Sistema Nutricional de Limpieza Interna y Quema de Grasa?**

R. Este Sistema trabaja supliéndole al cuerpo la nutrición balanceada que necesita diariamente. Su función principal es suplir una limpieza nutricional con un efecto secundario positivo de rápida pérdida de grasa. Limpia el cuerpo de forma natural y acelera el metabolismo de una forma natural y segura, la cual asiste a su cuerpo a quemar grasa.

Los ingredientes que contiene este Sistema están científicamente documentados y ayudan a disminuir el proceso que convierte los carbohidratos en grasa en el cuerpo. Contiene compuestos seguros y naturales que estimulan la producción de calor en los músculos y grasas. A este proceso se le conoce como termogénesis, el cual ayuda a la pérdida de peso rápida y efectiva, a corto y a largo plazo. Este único y dinámico Sistema también provee una fórmula de proteínas baja en lactosa, la cual apoya a construir músculos y protegerlos eficazmente.

Para aquellos con exceso de peso; construir masa muscular delgada ayuda al cuerpo a quemar azúcares y grasas más rápida y eficientemente. Para aquellos que tienen músculos definidos, el Sistema apoya al cuerpo a través de una limpieza efectiva, alimentando al cuerpo de forma vital con ricos nutrientes.

Este Sistema es un alimento limpiador. Más específicamente, es un maravilloso suplemento nutricional que mejora el mecanismo natural del cuerpo de reponer nutrientes, aumenta el rejuvenecimiento y regeneración, así como reparar y reconstruir el cuerpo.

Este Sistema no sacrifica nutrientes importantes, tales como: las proteínas, enzimas, vitaminas y minerales. Como resultado, se sentirá mejor que nunca, a la vez que va revitalizando su cuerpo con sobre 242 nutrientes. Además, estará rediseñando a la misma vez que está perdiendo el exceso de peso y pulgadas.

## **P. ¿Es natural el Sistema de Limpieza Interna?**

**R.** El Sistema de Limpieza Interna enfatiza la limpieza y quema de grasa, nutriendo con enzimas, minerales y hierbas específicas. Este Sistema no utiliza drogas, medicamentos, hormonas, ni otros químicos sintéticos para promover la pérdida de peso. Es un Sistema de limpieza y nutrición. Cada ingrediente del Sistema es debidamente probado para verificar eficiencia, seguridad, pureza, potencia y estabilidad. Manteniendo estos altos estándares de calidad, nuestros consumidores se sienten completamente seguros de que reciben nada más que lo mejor de nuestros productos.

## **P. ¿Cuáles son algunos de los beneficios de este Sistema?**

**R.** Mientras utilice este Sistema puede experimentar algunos de los siguientes beneficios:

- Sentido de salud y bienestar en el todo el cuerpo
- Mejor enfoque, claridad de pensamiento y mejor actitud
- Energía, estamina, resistencia y fortaleza
- Aumento en el deseo sexual
- Limpieza general en el cuerpo
- Mejor dormir
- Disminución del deseo por azúcares, carbohidratos, cafeína y nicotina
- Potencial pérdida de peso, rápida y segura

## **P. ¿Cuáles son los ingredientes principales?**

**R.** Los ingredientes del Sistema están conjuntamente formulados para crear una alimentación de limpieza suplementaria de alta calidad. Es una mezcla propietaria de ingredientes que apoyan el metabolismo, combinados con las mejores vitaminas y minerales esenciales para el cuerpo. Estas combinaciones son lo que hacen que nuestros productos sean tan especiales y efectivos.

Para más información vea el panel de nutrición dentro de la sección de productos de Isagenix en la página de internet: [www.isagenix.com](http://www.isagenix.com)

## **P. ¿Los doctores recomiendan este Sistema?**

**R.** Un grupo de exitosos doctores y médicos han formado “La Junta Asesora Científica Médica” para endosar y estudiar este Sistema Nutricional de Limpieza Interna y Quema de Grasa. Ellos le han hecho y continúan haciendo investigaciones a nuestros productos, y monitoreando los reportes de los resultados de los clientes y distribuidores. En adición, muchos otros médicos y otros profesionales de la salud utilizan nuestros productos tanto en sus vidas personales como en sus prácticas privadas.

## **P. ¿El Sistema de Limpieza Interna requiere un doctor?**

**R.** Este Sistema de Limpieza Interna y Quema de Grasa ha sido científicamente formulado por expertos con sobre 30 años de experiencia en el campo de productos para la pérdida de peso, alimentos y nutrición tecnológica, sistema de transporte de enzimas y medicina nutricional. Con dicha experiencia detrás de la creación de todos nuestros productos, puede estar seguro que los productos son fáciles de usar y efectivos. Para comenzar con este Sistema Nutricional de Limpieza Interna no requiere un doctor. Pero, si usted está enfermo, tiene alergias o está bajo cuidado médico, niños, mujeres embarazadas o lactantes, solicite el consejo de su médico antes de comenzar éste o cualquier otro programa de limpieza o pérdida de peso.

## **P. ¿Necesitas hacer ejercicio para perder peso?**

**R.** El hacer ejercicio tiene un efecto significativo y positivo cuando se hace junto con el Programa de Limpieza Interna y Quema de Grasa. Tanto el ejercicio como el Sistema de Limpieza ayudan a su cuerpo a liberar impurezas del cuerpo. Hemos encontrado que ejercicio moderado como caminar, tiende a maximizar su éxito con el Programa. Inclusive sin hacer ejercicio, puede ver sorprendentes resultados de pérdida de peso con el Sistema de Limpieza Interna.

## **P. ¿Cuándo puedo esperar ver una pérdida de peso notable?**

**R.** Todas las personas tienen diferentes tipos de cuerpos, diferentes índices de masa muscular, diferentes condiciones de salud, diferentes metabolismos, así que la pérdida de peso va a variar de persona a persona. La bioquímica de cada persona es única, así como sus huellas dactilares, y como la pérdida de peso es de forma natural, es difícil estimar cuánto va a perder. Al seguir las instrucciones como se indican y al limpiar los sistemas del cuerpo, podría comenzar a ver resultados notables en 1 a 3 días.

## **P. ¿Cuánto peso podría esperar perder?**

**R.** Esto va a depender de cuán sobre peso esté. Las personas que tienen que eliminar más peso, pierden peso más rápido. Las mujeres, generalmente, pierden más pulgadas más rápido y los hombres eliminan más peso rápidamente. Pero, siempre ambos sexos logran pérdida de peso.

## **P. Estoy preocupado en perder mucho peso durante la Limpieza.**

**R.** Muchas personas encuentran que su peso se estabiliza luego de la Limpieza. Durante su Limpieza, también puede ingerir comidas que suplementen su dieta, añadiendo fuentes de grasas saludables como avocados, flax oil, evening primrose oil, borage oil, black currant oil o aceite de oliva.

## **P. ¿Pérdida de grasa o de músculo?**

**R.** Esta Tecnología Nutricional está específicamente diseñada para ayudar a retener y proteger la masa muscular delgada a través del proceso llamado Ketosis. Ketosis utiliza la grasa almacenada en su cuerpo para energía, ayudando a mantener la masa muscular delgada. La proteína ayuda a quemar grasa en el cuerpo. Con este Programa, su cuerpo no sólo se está alimentando con unos niveles saludables de baja lactosa de la más alta calidad, “whey protein”, en cada servicio, sino que también se le está proveyendo con aminoácidos de forma natural que ayudan a construir y a proteger la masa muscular delgada. [www.RobertoPerez.com](http://www.RobertoPerez.com)

## **P. ¿Qué sucede si alguien gana peso con este Sistema de Limpieza Interna y Quema de Grasa?**

**R.** Es importante saber que el peso que marque la escala (la pesa), no es la medida de éxito más importante con el Sistema Nutricional de Limpieza Interna y Quema de Grasa, porque el músculo pesa más que la grasa. Una medida de éxito más realista puede ser la medida de cómo le va quedando su ropa, lo que es indicativo de pérdida en pulgadas. Algunas personas que continúan con un régimen de ejercicio de alta energía mientras están en el Programa de Limpieza, ocasionalmente ganan algo de peso, porque su masa muscular delgada está aumentando. Aunque la escala pueda estar mostrando aumento de peso, esto es una indicación de aumento en el peso de la masa muscular y no peso de grasa. El músculo pesa más que el tejido graso, y este Sistema protege, revitaliza y ayuda en el crecimiento del desarrollo de masa muscular delgada. Por esta razón la mejor indicación de su progreso, es el cómo le va quedando la ropa, no lo que diga la escala (la pesa).

## **P. ¿Por qué algunas personas comen mucha comida y no aumentan de peso?**

**R.** Un metabolismo que de forma natural es acelerado, le va a permitir a algunas personas el comer mucha comida y no aumentar de peso. Esto usualmente es por el proceso de sus cuerpos y queman calorías a niveles mucho más altos. El ejercitarse también contribuye a acelerar el metabolismo.

## **P. ¿Qué sucede si alguien dice que tiene hambre incontrolable?**

**R.** Para algunas personas los primeros dos días del proceso de limpieza son los más difíciles. El programa, luego se va haciendo más fácil, pero aun así requerirá fuerza de voluntad. Recuerde que la mayoría de las personas tiene malos hábitos alimenticios. A menudo, el llevar una limpieza fácil estará determinado por los hábitos alimenticios que haya tenido la persona previamente. Personas que típicamente consumen mucha azúcar, deben asegurarse de consumir de 6 a 12 “Snacks” (meriendas) del Sistema al día, con un vaso de agua fría cada vez. Individuos con azúcar baja encuentran de mucha ayuda añadir media manzana o unas almendras secas, sin sal, con los “Snacks” del Sistema.

## **P. ¿Este Sistema de Limpieza Nutricional, causa algún cambio en los hábitos alimenticios?**

**R.** Este Sistema promueve buenos hábitos de nutrición, así como también aumentar el consumo de fibras, minerales y vitaminas esenciales, a la vez que reduce la ansiedad por comidas altas en grasas, sal y azúcar. Al ayudar a controlar la dieta, este Sistema ayuda a individuos a alcanzar y mantener su peso ideal. Este Sistema puede ser su compañero de por vida, que le ayude a tomar decisiones sabias en relación a su dieta.

## **P. ¿Por cuánto tiempo debo tomar este Sistema?**

**R.** Este Sistema está diseñado para darle un empuje a su cuerpo y al metabolismo para colocarlo en un estatus de limpieza, resultando típicamente en una pérdida de peso dramática. El Sistema puede ser usado de una forma segura según las instrucciones hasta haber alcanzado su meta personal. Una vez alcanzada su meta, el Programa de mantenimiento de Salud y Bienestar Total es la clave para mantener el peso perdido y ayudar a mantener su cuerpo limpio internamente. Este Sistema de mantenimiento está diseñado para ayudarle a mantener en su cuerpo unos niveles correctos de las vitaminas y minerales esenciales, ayudándole a asegurarse de continuar con un estilo de vida saludable. La pregunta que nos debemos hacer es: ¿Por cuánto tiempo deseo mantenerme saludable y con el cuerpo limpio internamente? ¡Por 9 días, por 30 días o por toda mi vida!

La compañía ofrece diferentes combinaciones de productos diseñados específicamente para las diferentes etapas de pérdida y mantenimiento de peso saludable. Todas las combinaciones están específicamente creadas para maximizar los beneficios usándolos según de indica.

## **P. ¿Cuántas veces puedo utilizar este Sistema consecutivamente?**

**R.** Testimonios indican que el Sistema de Limpieza de 9 Días y 30 Días promueven la pérdida de peso y limpieza interna de forma segura. La compañía recomienda que su meta siempre deba ser de mantenimiento de peso a largo plazo, lo que incluye incorporar una modificación de comportamiento. Que esté consciente de lo que come en todo momento, especialmente si tiene la tendencia a aumentar de peso rápidamente. Por eso es importante manejar su meta de mantenimiento de peso a largo plazo.

Si su meta es bajar de peso, puede utilizar el Programa de 30 Días. Si desea utilizar el Programa de 9 Días, puede utilizarlo hasta por dos veces consecutivas, haciendo sólo 2 días de Limpieza entre finalizar uno y comenzar el otro, seguido por días de batidas y luego el Programa de Salud y Bienestar Total.

## **P. ¿Tengo que beber galones de agua durante la Limpieza?**

**R.** Ya sea que usted esté en un programa de limpieza interna, haciendo dieta o manteniendo un estilo de vida saludable, siempre es importante beber suficiente cantidad de fluidos para evitar deshidratación. Para la mayoría de las personas que viven en climas moderados, es sugerido beber de 8 a 10 vasos de agua diarios. Sin embargo, es recomendable beber de 10 a 12 vasos de agua durante el Sistema de Limpieza Interna.

## **P. ¿Es necesario tomar suplementos adicionales durante la Limpieza?**

**R.** El Sistema de Limpieza Interna por sí solo es una fuente nutricional completa. Este Sistema provee un empuje nutricional y entrega la mejor proteína baja en lactosa, según el cuerpo la necesite. El Sistema también provee al cuerpo minerales orgánicos líquidos, obtenidos de plantas prehistóricas. La “LIMPIEZA” es el ALKALINIZADOR del sistema, y puede ser de ayuda en mantener un correcto pH y la actividad de electrolitos necesaria, mientras limpia, repone y revitaliza su cuerpo.

## **P. ¿Este Programa es una dieta de proteína líquida o una dieta en la que pasas hambre?**

**R. Este Sistema no es ninguna de las anteriores.** Al tomarse como se indica, el Sistema está nutricionalmente completo para una segura y efectiva limpieza y quema de grasa.

Las dietas conocidas como “Proteína Líquida”, a menudo son nutricionalmente desbalanceadas, de baja calidad proteínica y son generalmente conocidas como “dietas de pasar hambre”, ya que literalmente requieren pasar hambre para perder peso. Las famosas “Dietas Líquidas” o “Dietas Rápidas” no son saludables, son potencialmente peligrosas y menos de un 10% de las personas logran resultados a largo plazo. Estos planes de dietas son considerados no seguros y pueden provocar pérdida muscular, así como otros serios problemas de salud.

## **P. ¿Por qué debo evitar las bebidas carbonatadas?**

**R.** Las bebidas carbonatadas tienen un alto contenido de azúcar (se les ha conocido como el “dulce líquido) y en los Estados Unidos su consumo está ligado al aumento en los niveles de obesidad y diabetes. Aún cuando las bebidas no contienen azúcar, el carbonatado puede destruir las enzimas y las bacterias amistosas intestinales que se necesitan para una digestión saludable e inmunidad. El carbonatado también destruye las enzimas activas contenidas en la batida.

## **P. ¿Por qué no debo comer de dos a tres horas antes de ir a dormir?**

R. El nivel de su metabolismo baja significativamente durante la noche, causando que el cuerpo almacene las calorías como grasa, en vez de utilizarlas como energía. Además, muchas personas tienden a picotear más mientras están viendo TV. El romper este hábito va a ser un cambio positivo en su estilo de vida, una vez haya alcanzado las metas en relación a su peso. ¿Cuándo es que el cuerpo quema más calorías durante el día? Después del almuerzo. Por esto es que se sugiere que el almuerzo sea su comida más completa durante el día.

## **P. He escuchado que hay numerosos factores que pueden afectar la pérdida de peso. ¿Cuáles son los otros factores que pueden ayudar a que una persona pueda perder peso rápidamente?**

R. Algunos de estos factores incluyen:

1. **¿Cuánto peso necesita perder una persona?** Aquellos que tienen que perder más cantidad de libras, a menudo pierden más libras más rápidamente.
2. **¿Cuán a menudo una persona se ejercita de su nivel normal de actividad a través del día?** La actividad física aumenta el número de calorías quemadas, lo que puede aumentar el nivel de pérdida de peso.
3. **¿Qué cosas adicionales está comiendo la persona a través del día?** Es importante comer una comida sensible en la cena y si le da hambre (picadera) durante el día incluir los "Snacks" o las meriendas de chocolate de la compañía.
4. Es importante recordar que los jugos, sodas y bebidas alcohólicas añaden calorías adicionales. Trate de beber agua y eliminar los aperitivos azucarados, bebidas altas en calorías y alimentos procesados.
5. **Inadecuada ingesta de agua.** La deshidratación puede poner su metabolismo lento, lo que desacelera los esfuerzos en la pérdida de peso. Beba suficiente cantidad de agua.
6. Cómo la historia de dietas pasadas le han afectado el metabolismo (especialmente los que han tenido las dietas del yo-yo).
7. **El estatus nutricional de cada persona.** Si la persona está extremadamente falto de nutrientes, los nutrientes en este Sistema podrían primeramente ser utilizados para restablecer la deficiencia de nutrientes antes de tener los efectos en su metabolismo y perder peso.
8. **El estatus hormonal de la persona.** Las mujeres en menopausia o post menopausia tienden a ganar peso. El utilizar este Sistema puede ayudarlas a perder peso o prevenir el ganar peso, lo que de todas formas iba a ocurrir. Los nutrientes y la energía que recibe de este Sistema podrían ayudarlas primeramente a balancear el sistema hormonal.
9. (1) El estatus hormonal del hombre es reforzado por ciertos minerales claves.  
(2) Estos minerales son cobre, zinc y selenium.  
(3) Estos minerales son provistos dentro de las bases de las 70 plantas con minerales iónicos que se encuentran en el Cleanse For Life, la Batida y el Ionix.

Algunos medicamentos pueden crear deficiencia de nutrientes o causar aumento de peso como efecto secundario del tratamiento. El Sistema de Limpieza puede ayudar a reponer la deficiencia de nutrientes y combatir el efecto del aumento de peso provocado por ciertos medicamentos, pero

la pérdida de peso podría continuar siendo más lenta que si no estuviera en esas medicaciones. Debido a dietas pasadas, ciertas condiciones de salud y ciertos medicamentos podrían causar deficiencia de nutrientes muy importantes en el cuerpo. Estos factores podrían hacer que en algunas personas el esfuerzo en la pérdida de peso sea más lento. Para algunas personas, le podría tomar algún tiempo a su cuerpo re-balancearse en los nutrientes que les faltan, antes de que vean una pérdida de peso dramática. La situación más común está relacionada con el uso de pastillas anticonceptivas o terapias de reemplazos hormonales.

## ► Preguntas de las Comidas, Bebidas y Suplementos

### P. ¿Existen comidas que aceleren el metabolismo?

R. Dicen los expertos que la pimienta cayenne roja, la cebolla y el jengibre pueden acelerar su metabolismo. Para acelerar su metabolismo, su mejor reto es el entrenamiento de levantar pesas. Por cada libra que su músculo gana, significa que está quemando 50 calorías extra al día.

### P. ¿Cómo yo puedo acelerar mi propio metabolismo?

R. Estudios han demostrado formas eficientes de acelerar el metabolismo, que incluyen:

- Limpiar su sistema
- Respiraciones profundas regulares
- Beber mucha agua
- Rutina de ejercicios

Mientras más duro trabaje su cuerpo, más rápido sus niveles metabólicos.

### P. ¿Qué es una dieta balanceada y saludable?

R. Alrededor del 30% de las calorías que consumimos deberían provenir de carbohidratos complejos como el pan integral, arroz o pasta no refinada, cereales, productos de granos, frutas y vegetales. Otro 30% debería provenir de altas densidades de grasas lipoproteínas y 40% de proteínas. Es recomendable usar con moderación el consumo de grasa, sal y azúcar. Consumir de 5-7 porciones de frutas y vegetales y de 3-4 porciones de proteínas al día.

### P. ¿Qué es mejor: la mantequilla, margarina o aceite de oliva?

R. El aceite de oliva contiene mayormente grasa monosaturada saludable, la cual ha demostrado mejorar los niveles del colesterol bueno HDL en comparación con el colesterol malo, HDL. La mantequilla está cargada con grasas que obstruyen las arterias. La margarina contiene grasas ácidas hidrogenadas (“trans-fatty acids”), una grasa que es alterada químicamente, la cual

aumenta los niveles de colesterol en la sangre. Si usted va a usar mantequilla, su mejor opción es buscar una variedad que sea libre de grasa. Otra alternativa es cocinar con “Pam” u otro producto para que la comida no se pegue.

### **P. ¿Por qué es importante beber de 12 a 14 vasos de agua al día?**

**R.** Nuestro cuerpo está compuesto de 80% agua. Más específicamente, nuestros músculos están compuestos de agua. Si el músculo no se hidrata debidamente, se debilita y pierde energía, afectando el metabolismo. El agua también ayuda a la digestión, asiste en la eliminación, regula la temperatura del cuerpo, mantiene el volumen de sangre, estimula el sistema linfático y mejora la condición física del cuerpo. Para mejorar el sabor del agua, pruebe añadir lima y/o limón.

### **P. ¿Se debe eliminar el consumo de alcohol y cafeína mientras utilizamos el Sistema Nutricional de Limpieza Interna?**

**R.** Generalmente hablando, la contestación es No. Un vaso de cerveza o una copa de vino contiene alrededor de 100 calorías. Recuerde esto: el alcohol puede actuar como estimulante de apetito. Usted debería evitar el alcohol mientras esté haciendo la limpieza o haciendo dieta. Aunque el alcohol es alto en calorías, no existe evidencia, que evitando el alcohol, asista en eliminar peso. Por el contrario, estudios estadounidenses revelaron que personas que eliminaron el alcohol durante sus dietas, perdieron más peso, que aquellos que se mantuvieron bebiéndolo. ¡Es más importante mantenerse feliz, que eliminar todas las calorías posibles! Pero, mantenga moderación al consumir alcohol. Escoja beber agua, porque es de mayor beneficio para usted.

### **P. ¿Hay suficiente fibra en este Sistema?**

**R.** Al usar el Sistema según recomendado recibirá un nivel saludable de fibras esenciales que exceden cualquier dieta promedio.

### **P. ¿Qué puedo utilizar para sustituir la sal?**

**R.** El mejor sustituto para la sal es una variedad natural de vegetales marinos, los cuales proveen sabor salado, así como las algas.

### **P. ¿Puedo romper un poquito la dieta del Sistema?**

**R.** Si va a romper la dieta, asegúrese que sea con alimentos saludables, así como pedazos de manzanas, almendras y celery. Si la rompió con algo no saludable, procure continuar con el Sistema al próximo día.

## **P. ¿Puedo comer durante los días de limpieza – cuándo y qué?**

**R.** Lo ideal es que no coma fuerte mientras está en los días del proceso de limpieza. Pero, si tiene que merendar, escoja meriendas altas en proteínas, como por ejemplo, algunas almendras, pequeñas porciones de frutas y/o vegetales frescos, también está bien; utilizar los “Snacks” del programa y/o los chocolates de la compañía. Recuerde, este no es un programa de pasar hambre, es un programa de limpieza interna, y es para pasarla bien. Si pasa hambre lo está haciendo incorrectamente.

Evite consumir carbohidratos en la noche. El exceso de carbohidratos no utilizado por el cuerpo se convierte en grasa. Pruebe comer alimentos altos en proteínas durante la noche. Piense en hacer mejores elecciones de comidas. Un gran favorito es la Gelatina Libre de Azúcar y Libre de Grasa. El “pudding” con leche baja en grasa es una gran fuente de proteínas y satisface bastante. Otras buenas opciones son el queso “cottage”, yogurts bajos en grasa, y frutas frescas, tales como los melocotones, melón, uvas, manzanas y fresas.

## **► Preguntas Médicas y de Seguridad**

### **P ¿Qué causa la sensación de aumento de energía?**

**R.** La pérdida de peso y el efecto de aumento de energía del Sistema de Limpieza Interna se debe a la efectiva Limpieza, así como las fórmulas nutricionales únicas y científicamente balanceadas contenidas en los productos.

**¡Nuestros productos no utilizan hierbas peligrosas. Lo que significa que NO utilizamos MAHUANG O EFEDRA. NO utilizamos ingredientes dañinos. No añadimos cafeína y NO estimulantes agresivos!**

### **P Algunas personas han experimentado constipación, ¿Qué se puede hacer?**

**R.** Hay varios ingredientes en el Programa de Limpieza Nutricional que promueven la regularidad. En cambio, algunas veces, el cuerpo trata de eliminar las impurezas a un paso bien rápido, llevando a constipación. Si experimenta constipación, es posible que antes de tomar los productos del Programa, ya sufría de constipación. Asegúrese de beber suficiente agua, esto ayudará a “floshear” el sistema. También puede añadir fibra, semillas de “flax seeds” (puede añadir producto IsaCrunch) a la batida. Añadir a la batida, 1-2 onzas del Cleanse For Life también podría suavizar la constipación. Inclusive en el Programa de 30 Días, ya está incluido el producto IsaFlush que también puede ayudar (úsese como indican las instrucciones).

## **P ¿Qué tal si alguien se queja de un suave malestar de cabeza?**

**R.** En algunas personas es una reacción típica el experimentar una sensación suave de malestar de cabeza o dolor de cabeza durante el proceso de Limpieza. A menudo esto es causado por la liberación de impurezas del cuerpo, a la vez que se está preparando para disponer de ellas. Es muy importante consumir suficiente agua durante este periodo para eliminar las impurezas del cuerpo. Si no se consume suficiente agua, esto puede llevar a redepositar esas impurezas. Individuos situaciones con su azúcar, pueden encontrar de ayuda el añadir media manzana, o almendras sin sal a los Snacks, inclusive pueden duplicar la cantidad de ingesta de Snacks recomendada.

## **P ¿Cómo respondes cuando alguien se queja de malestar estomacal o náusea?**

**R.** El cuerpo puede estar alcalino o ácido y siempre está buscando el balance. A menudo el cuerpo es más ácido. Los minerales en el producto podrían causar la sensación de náusea. Hay muchos factores que pueden llevar a un sistema ácido. Tomar bebidas cafeinadas: como café, soda o alcohol, e inclusive comer carne roja; a todas se les han atribuido un alto contenido ácido en el cuerpo.

Mientras está haciendo la Limpieza con el Programa, el consumir los Snacks y agua antes de beber el Cleanse For Life ayuda. Esto le provee al estómago una línea de comida que ayuda con la digestión de los minerales en la bebida. También puede tener varias almendras sin sal, un pedazo de manzana o celery. El Cleanse For Life también puede ser consumido en dosis de 2 onzas con 8 onzas de agua 8 veces a través del día. Lo mejor es tratar de evitar las bebidas cafeinadas durante la Limpieza.

## **► Condiciones Médicas y Uso de Medicaciones**

## **P ¿Hay algunas condiciones bajo las cuales no se pueda tomar el Sistema Nutricional de Limpieza Interna y Quema de Grasa?**

**R.** Mujeres embarazadas y lactantes, y niños en la pre-pubertad no deberían comenzar, sin antes consultar con su profesional de la salud.

## **P ¿Que tal si tengo diabetes, colesterol alto, alta presión, etc.?**

**R.** Aunque el Sistema Nutricional de Limpieza Interna y Quema de Grasa es un suplemento alimenticio, es recomendable que consulte con su profesional de la salud para un consejo competente. Isagenix ofrece varias opciones de Programas para ayudar a Limpiar el cuerpo y manejar el peso, así que mantenga sus opciones abiertas cuando se las presente a su proveedor profesional de salud. Sería excelente que su proveedor profesional de salud conozca los detalles de este Programa Nutricional al momento de recibir su consejo.

## **P ¿Este Sistema de Limpieza Interna, interfiere con mis pastillas de control de natalidad?**

**R.** No. El Sistema de Limpieza Interna y Quema de Grasa es comida. Ninguno de los ingredientes deben tener ninguna reacción con las pastillas de control de natalidad, aunque si usted está tomando CUALQUIER medicación, así como anti-depresivos, etc. O tiene preguntas médicas relacionadas, consulte con su doctor o farmacéutico.

## **P ¿Puedo tomar este Sistema de Limpieza Interna y Quema de Grasa si estoy tomando medicaciones u otros suplementos?**

**R.** Si tiene cualquier pregunta relacionada a la compatibilidad de sus medicaciones, con el Sistema Nutricional de Limpieza Interna o cualquier otro producto de esta compañía, consulte con su doctor o proveedor de cuidado de salud antes de consumirlos. Ciertas medicaciones requieren que se utilicen con comida. Antes de comenzar, pregunte a su profesional de la salud qué comidas será mejor para usted consumir. Si el Programa de 9 Días no encaja en su rutina, una mejor alternativa lo sería el Programa de 30 Días o el Programa de Salud Total y Bienestar. Si está tomando algún otro suplemento nutricional, este Programa recomienda que usted suspenda utilizarlos durante los 2 días de la Limpieza, para mejores resultados.

### **• Seguridad**

## **P ¿Pueden todos utilizar el Sistema de Limpieza Interna y Quema de Grasa?**

**R.** Por el hecho de que estos productos son suplementos alimenticios nutricionales son absolutamente seguros para la mayoría de las personas. Como siempre, cualquiera con alergias o bajo el cuidado de un profesional de la salud, incluyendo niños, mujeres embarazadas, o lactantes, se les aconseja que consulten a su proveedor de salud antes de comenzar éste o cualquier otro programa de Limpieza, programa de manejo de peso o régimen de ejercicios.

Esta compañía ha creado los productos que hacen al Sistema Nutricional de Limpieza Interna y Quema de Grasa complementarse unos con otros, para la más alta calidad de éxito.

Ciertamente, si la dieta o cualquier otra situación de salud le impide utilizar uno o más productos, el utilizar otro producto de la compañía en su dieta, también puede ser un paso positivo para un estilo de vida saludable.

## **P ¿Es seguro perder peso rápidamente?**

**R.** En general, la pérdida rápida de peso puede ser peligrosa. Típicamente esto significa privar al cuerpo de nutrientes esenciales necesarios para mantener un balance químico saludable y un propio funcionamiento del cuerpo.

Este Sistema nutre al cuerpo con todos los nutrientes que necesita para mantener un correcto balance bioquímico, para que los clientes puedan experimentar una Limpieza Saludable y una pérdida de peso potencialmente significativa. El Programa trabaja de forma segura, porque no priva al cuerpo de nutrientes.

### **Este Programa tiene un proceso de dos fases:**

1. Durante la fase 1: las primeras 48 horas, el producto entrega más de 130 nutrientes esenciales en el cuerpo (Días de Pre-Limpieza con la Batida).
2. La fase 2: (Días de Limpieza con el Cleanse For Life) sule al cuerpo con más de 140 nutrientes, incluyendo 70 minerales iónicos orgánicos basados de plantas antiguas. Esta maravillosa tecnología nutre al cuerpo. Con cada fase del Programa, su cuerpo se va a estar nutriendo con lo mejor y la más alta calidad de nutrientes disponibles para la limpieza interna. Este no es un programa típico de suplemento de pérdida de peso; esto es comida. Es un Programa repleto de nutrientes que se enfatizan en la limpieza interna, lo que puede llevar a mejorar la pérdida de peso natural.

Al seguir este Programa, muchas personas han experimentado una dramática y segura pérdida de peso. Es importante recordar que la pérdida de peso y pulgadas puede variar, pero su cuerpo se va a estar recargando para limpiarse y nutrirse con los nutrientes correctos.

## **P ¿Son seguros los niveles de vitaminas y minerales?**

**R.** Los niveles de vitaminas y minerales de este Sistema han sido cuidadosamente diseñados para asegurar que su consumo no va a llevar a deficiencias o excesos. Todas las fórmulas han sido creadas para mantener nutrición óptima, a la vez que las fórmulas del Sistema han sido formuladas con un cuidado especial para asegurar que todos los nutrientes contenidos son completamente seguros y nunca llevar a acumulación de residuos, inclusive cuando sean consumidos juntos con una dieta rica en minerales y proteína.

## **P ¿Qué hacen las hierbas y botánicos incluidas en el Sistema, y son seguras?**

**R.** Las hierbas han sido utilizadas por miles de años para apoyar la nutrición en general, energizando, limpiando, desintoxicando y revitalizando el cuerpo. Son consideradas el tesoro nutricional de la naturaleza. Las hierbas y botánicos son ricas en fuentes de fitoquímicos, vitaminas, minerales, fibras y nutrientes esenciales, relacionados con la buena salud y un manejo de peso efectivo. Las fórmulas herbarias utilizadas en este Programa de Limpieza Interna y Quema de Grasa han sido creadas por profesionales de la salud para maximizar la efectividad

nutricional y potencia. Las hierbas utilizadas son de la más alta calidad disponible en el mundo y están libres de residuos de pesticidas y contaminantes.

La FDA reconoce muchas de las hierbas como “Generalmente Aceptadas Como Seguras” (GRAS). La mezcla, encapsulado y empaque de las fórmulas herbarias ocurren bajo estricto control de calidad para asegurar su pureza y seguridad.

## P. ¿Estos productos contienen Ma-Huang y Ephedra?

R. Ma-Huang y Ephedra son fórmulas herbarias utilizadas para la pérdida de peso, las cuales han estado en controversia. Se ha dicho que son fórmulas sofisticadas para la efectiva pérdida de peso. Son fuentes de efedrina, un potente y peligroso bronquio dilatador y estimulante. Los efectos secundarios de la efedrina incluyen: aumento en la presión de sangre, insomnio, acelerados niveles del corazón y nerviosismo. Nosotros NO utilizamos Ma-Huang Ni Efedrina en estos productos.

## P. ¿Qué es Ketosis?

R. Estar en **ketosis** significa que su cuerpo ha quemado grandes cantidades de grasa, al no tener suficiente glucosa disponible para sus necesidades de energía. Bajo las condiciones diarias, los carbohidratos que come se convierten en glucosa, lo que es la fuente primaria de energía del cuerpo. Siempre que su ingesta de carbohidratos esté limitada a ciertas cantidades, por un período largo de tiempo, usted va a alcanzar un punto en donde su cuerpo conseguirá un sistema de energía alterno, grasa almacenada, para energía.

A esta condición se le llama **ketosis dietética**, lo que significa que su cuerpo quema grasa y la convierte en una fuente de “energía” llamada **Ketones**. Los **Ketones** son producidos siempre que la grasa corporal se quema. Cuando quemas una mayor cantidad de grasa de la que es necesaria para energía, el exceso de **ketones** es eliminado en la orina. Algunos beneficios que muchas personas experimentan mientras están en el estado de **Ketosis Dietética** para la pérdida de peso intencional pueden incluir: rápida pérdida de peso, disminución de hambre y ansiedad, mejor estado de ánimo, aumento de energía y, mientras la ingesta de proteína sea adecuada, protección de la masa muscular delgada.

La **Ketosis** sucede durante dietas rápidas, dietas bajas en carbohidratos, embarazo y puede ser causada por diabetes. Tú utilizas tu almacenamiento de glicógeno (azúcar en la sangre) y luego tu cuerpo pasa a un modo permanente de quemar grasa para energía para las funciones del cuerpo. Este cambio en el metabolismo ocurre cuando al cuerpo ya no están entrando carbohidratos para producir glicógeno y luego que el hígado ha agotado su almacenamiento de glicógeno. Ya sea que la grasa corporal almacenada o la grasa proveniente de la dieta que consumimos se utilice para energía se convierte en ketones.

## **P. ¿Este Sistema ha sido probado?**

**R.** Absolutamente. Este Sistema ha sido probado clínicamente en los Estados Unidos por varios doctores. Se le han realizado pruebas clínicas por el Dr. Thomas McNeilis, M.D. (OB/GYN, Médico Vol. para el Equipo Olímpico de los EU 2002), Dr. Brian Turner, M.D., D.V.M., Cardiología Preventiva, Dr. Dennis Harper D.O., y otros. Todos los estudios han demostrado que este Sistema Nutricional de Limpieza Interna es seguro y efectivo, tanto a corto, como en una base a largo plazo. Además, cada uno de los productos de esta compañía es pasado por rigurosas pruebas de calidad para asegurar la integridad y consistencia del producto.

## **P. ¿Pueden los niños utilizar este Sistema y hacer la Limpieza?**

**R.** Nuestros productos generalmente son seguros para todos, porque son alimentos. Aunque las formulaciones están basadas para el uso de adultos y nosotros no hacemos ninguna recomendación para niños. Consulte a su pediatra.

## **P. ¿Pueden las drogas o pastillas de dieta ayudarme a perder peso?**

**R.** Muchas pastillas de dieta que reclaman poder ayudarle a perder peso, pueden ser peligrosas. Manténgase alejado de cualquier producto dietético que contenga Ma-Huang o Efedra. Algunos suplementos para perder peso que se consiguen “over-the-counter” contienen extractos de tiroide de animales, u otras sustancias que supuestamente actúan como hormonas tiroideas humanas para acelerar el metabolismo. El reporte de efectos secundarios de dichos productos incluyen:

- |                                    |                              |
|------------------------------------|------------------------------|
| → Nerviosismo y temblores          | → Letargo                    |
| → Bolsas debajo de los ojos        | → Alta presión de sangre     |
| → Acelerar los latidos del corazón | → Diarrea y constipación     |
| → Ansiedad y/o Depresión           | → Sudor excesivo y mucho más |

## **Productos de Suplementación Natural que apoyan su Mantenimiento de Peso y Meta Nutricional**

*Isagenix ha creado formulas maravillosas con propiedades únicas que le permiten disfrutar de un plan versátil cumpliendo con requisitos nutricionales específicos. Estas fórmulas incluyen:*

**IsaLean Bars – (Barras)** Deliciosas y fáciles de cargar. Una alternativa perfecta para una comida completa o merienda. Contiene 17 gramos de proteína, vitaminas y minerales.

**IsaPro** - El producto perfecto para añadir proteínas y combatir la grasa difícil de perder.

**Omega 3-6-9** - Una manera ideal y económica para proveer al cuerpo las grasas esenciales requeridas que apoyan la buena salud.

**Slim Cakes** - Deliciosa galleta rica en fibra la cual contiene proteínas y grasas esenciales de alta calidad e incluye nuestra fórmula secreta de minerales IsaLyte™.

**Sopa IsaLean de Pollo o Tomate** – Deliciosas sopas calientitas, con los mismos beneficios que la batida IsaLean.