



Una versión de ti
más feliz y más
saludable

USANA
THE CELLULAR NUTRITION COMPANY



Bienvenido A USANA

Estamos entusiasmados de estar cerca de ti mientras llevas tu estilo de vida saludable al siguiente nivel. Además de tomar regularmente tus suplementos USANA®, la mejor forma de hacer un cambio completo a mejor es establecer hábitos saludables a diario.

Sea cual sea tu objetivo final, vamos a repasar algunas de las pequeñas actividades diarias en las que puedes centrar tus esfuerzos a la hora de establecer los hábitos con los que tu cuerpo se sentirá feliz.



CONSTRUYE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

La salud integral incorpora seis principios básicos:

- Alimentación equilibrada y saludable
- Sueño
- Gestión del estrés
- Ejercicio regular
- Rutina constante para el cuidado de la piel
- Ingesta diaria de suplementos



Una alimentación Equilibrada y saludable

Una alimentación saludable no consiste en dietas extremas o cambios drásticos y poco realistas. Es un estilo de vida construido sobre acciones constantes y diarias. Consiste en llenar tu despensa de alimentos más saludables y elegir la comida adecuada para darle a tu organismo la energía que necesita para funcionar a pleno rendimiento.

Nosotros recomendamos seguir una dieta con un bajo índice glicémico. El índice glicémico (IG) mide el efecto que ciertos alimentos tienen sobre tus niveles de glucosa en sangre. Los alimentos con un índice glicémico bajo pueden ayudarte a mantener niveles de energía constantes a lo largo del día.

Échale un vistazo a la **Guía para comprar alimentos de bajo índice glicémico** e inclúyelos en tu dieta.

Los tres

PRINCIPALES CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN

- **LA MITAD** de una comida ideal de bajo índice glicémico debe consistir en frutas y verduras. La otra mitad debería consistir en proteína magra y carbohidratos de bajo índice glicémico.
- **PRESTA ATENCIÓN** al tamaño de las porciones. La cantidad que comes es tan importante como lo que comes.
- **NO OLVIDES** hidratarte. Tu ingesta de agua juega un papel importante en una digestión saludable. Se recomienda beber unos ocho vasos de agua todos los días.

Sueño

Cómo te sientes durante el día depende, en parte, de cómo duermes. Tu cuerpo se recupera físicamente cuando duermes, pero además, las 7 a 9 horas de sueño de calidad que se recomiendan cada día pueden ayudar a proteger tu mente, tu cuerpo y tu calidad de vida en general.

Establece una rutina relajante a la hora de acostarte para que puedas sacar el máximo partido a tus horas de sueño, e intenta mantener un horario uniforme de descanso—incluso si ello supone tener que levantarte pronto los fines de semana.

Gestión del estrés

El estrés forma parte de la vida. Encontrar una forma positiva de gestionarlo es un hábito saludable, al igual que lo es comer bien, practicar ejercicio y tomar tus suplementos.

Si te sientes estresado, auséntate un momento y date un breve paseo, encuentra un sitio donde puedas sentarte tranquilamente durante unos pocos minutos, riéte con el último vídeo viral o vete al gimnasio. Simplemente asegúrate de que te dedicas tiempo a ti mismo al menos una vez al día.

Ejercicio

Como sabes, el ejercicio mejora tu organismo, pero también mejora tu mente. Te mantiene mentalmente ágil y mejora los estados de ánimo de forma natural. ¡Todo son ventajas!

Si ya practicas deporte regularmente, ¡genial! Recuerda variar los ejercicios para trabajar los diferentes músculos y que tu cuerpo no se acostumbre. Esto también mantendrá tu mente ocupada. Y si no puedes hacer ejercicio uno o dos días, no intentes sudar el doble para compensarlo. La buena salud es una maratón, no un sprint.

Si estás empezando una tabla de ejercicios, o si no puedes ir al gimnasio con frecuencia, échale un vistazo a nuestra **Guía para hacer ejercicio con USANA** para aprender algunos ejercicios sencillos que puedes empezar a hacer hoy mismo.

Cuidado de la piel

La belleza va más allá de la piel. Cuidar tu piel implica una buena alimentación, la suplementación habitual, la ingesta de mucha agua y la elección de un tratamiento para el cuidado de la piel que sea adecuado para tu tipo de piel.

Suplementación

Tomar suplementos diarios de alta calidad y con base científica es una forma sencilla de cubrir las carencias de tu alimentación y de asegurarte de que tu organismo obtiene todos los nutrientes que necesita. Y como ocurre con cualquier hábito, la clave es la constancia. La única forma de experimentar todos los beneficios es asegurarte de que tomas tus suplementos a diario conforme a las instrucciones de uso. Y es sencillo. Con solo 30 segundos, dos veces al día, obtendrás el apoyo de la nutrición óptima que necesitas para vivir tu vida de la forma más saludable posible.



QUÉ ESPERAR DE TUS PRODUCTOS

A CONTINUACIÓN, RESPONDEMOS A ALGUNAS PREGUNTAS QUE TE PUEDEN SURGIR UNA VEZ COMIENCES A USAR TUS PRODUCTOS USANA.

¿NECESITO TOMAR A DIARIO LA DOSIS RECOMENDADA DE LOS SUPLEMENTOS PARA EXPERIMENTAR LOS BENEFICIOS?

USANA tiene un equipo de más de 60 científicos que han formulado la cantidad ideal de nutrientes que tu cuerpo necesita para cubrir las carencias de tu dieta. Con solo unos pocos suplementos, tomados a diario conforme a los consejos de uso, puedes obtener fácilmente todos los nutrientes que necesitas para mantener una salud excelente cada día.

¿POR QUÉ NECESITO TOMAR MIS SUPLEMENTOS CON COMIDA?

El tomar tus suplementos USANA con comida permite que su absorción sea óptima, y ayuda a reducir posibles molestias digestivas. Siempre debes tomar tus suplementos con comida.

¿POR QUÉ MI ORINA TIENE COLOR AMARILLO INTENSO?

Es una señal de que tu cuerpo está eliminando el exceso de vitamina B2 (riboflavina). La vitamina B2 es una vitamina soluble en agua, lo que significa que tu cuerpo no puede almacenarla y necesita obtenerla diariamente a través de la alimentación o de la suplementación.

AL EMPEZAR UN NUEVO TRATAMIENTO PARA EL CUIDADO DE LA PIEL, ¿CÓMO PUEDE CAMBIAR EL ASPECTO DE MI PIEL?

Empezarás a notar una piel luminosa de aspecto más juvenil entre dos y cuatro semanas después de comenzar el tratamiento. Pero, al igual que ocurre con cualquier otro tratamiento para el cuidado de la piel, cuando lo inicias puedes experimentar temporalmente brotes de acné o manchas. Simplemente ten paciencia, pues las manchas suelen desaparecer entre la primera y segunda semana.

¿EL CAMBIO DE ALIMENTACIÓN AFECTARÁ A MI SISTEMA DIGESTIVO?

Si empiezas a comer más alimentos naturales e integrales, ricos en fibra, podrías experimentar un efecto natural de detoxificación (especialmente si también comienzas a beber más agua). Esto es normal, y tu organismo se regulará a sí mismo a medida que se acostumbre a los alimentos que necesita para optimizar su funcionamiento.

CÓMO MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Al igual que ocurre con casi todas las cosas en la vida, la clave está en la constancia. No vas a sentir los beneficios de tu nuevo estilo de vida saludable a no ser que lo mantengas en el tiempo, y si te sigues concentrando en tomar decisiones saludables día a día, con el tiempo se convertirán en hábitos para toda la vida.

USANA está aquí para servirte de guía.

Ahora tienes acceso a una comunidad activa y comprometida de Distribuidores USANA Independientes y usuarios de productos, así como recursos para vivir de forma saludable y productos selectos para ayudarte a seguir un estilo de vida más saludable.

La constancia hecha fácil

Al activar un Pedido Automático, ya no tienes que preocuparte de que se terminen tus suplementos o de mantener tus hábitos saludables. Y, además, en estos pedidos recibirás un ahorro adicional del 10% sobre el precio Preferente.

Da de alta tu Pedido Automático la próxima vez que compres productos en USANA.com.





Síguenos

SOMOS BASTANTE SOCIALES

Nosotros creemos en ser activos, y eso incluye las redes sociales. Síguenos para obtener más guías y más consejos sobre nuestro estilo de vida, motivación, información de productos o cómo conectar con otras personas que se esfuerzan por seguir un estilo de vida saludable cada día.

Hay muchas formas de conectarse y seguir **#LiveUSANA**.

 **USANA.com**
 **/USANASpain**
 **@USANA_ES**
 **@USANAinc**
 **USANAinc**
 **USANAhealthsciences**
 **whatsupUSANA.com**

 **askthescientists.com**
 **/askthescientists**
 **askthescientists**
 **@Ask_Scientists**