



**R**eset™



# MEJORES RESULTADOS CON RESET

El programa de control de peso RESET™ de USANA es sencillo, es práctico y además funciona. Consiste en sustituir cada día —con deliciosos alimentos de la línea USANA Foods— las comidas y colaciones que usted usualmente come. Además, puede elegir una porción de fruta y una de verduras por día. Para obtener máximos resultados, lo invitamos a apegarse al programa, beber al menos ocho vasos de agua todos los días (64 onzas), y caminar 30 minutos diarios.

**¡Lo felicitamos por unirse a #RESETNATION!**



## Frutas y verduras recomendadas

Asegúrese de comer una porción de fruta y una de verduras cada día. Éstas son nuestras principales recomendaciones:

### VERDURAS

- 1 taza de zanahorias crudas o cocinadas
- 1 taza de brócoli crudo o cocinado
- 1 taza de coliflor cruda o cocinada
- 1–2 tazas de calabacín cocinado
- 1–2 tazas de judías verdes cocinadas
- 1 tomate completo
- 3–4 tallos de apio
- 1 pimiento completo (todas las variedades)
- 1 taza de espinacas cocinadas

### FRUTA

- 1 manzana mediana
- 1 naranja mediana
- 1 taza de moras (todas las variedades)
- 1 taza de sandía
- 1 taza de melón o melón chino
- 1 plátano mediano
- 1 durazno o nectarina
- 10–20 cerezas frescas
- 1 taza de uvas (todas las variedades)

## Consejos para tener éxito

- Beba al menos 64 onzas de agua todos los días
- Evite el ejercicio extenuante durante el programa
- Coma una porción adicional de frutas o verduras si se siente mareado
- Camine 20 o 30 minutos todos los días (alrededor de 3,000 pasos)



# Lista de verificación RESET

Comida

Día 1

Día 2

Día 3

Día 4

Día 5

Malteada de desayuno					
Essentials					
Colación					
Malteada de almuerzo					
Colación					
Malteada de cena					
Essentials					
1 Porción de fruta					
1 Porción de vegetales					

Ponga por escrito sus objetivos

¡Usted puede lograrlo!

¡Ya casi llegas!

Usted es fuerte, ¡siga adelante!

¡Felicitaciones! Ha descubierto su nuevo yo con RESET.

**Una vez que haya completado esta Fase de Arranque del programa RESET, mantenga el ritmo que ya logró pasando a la Fase de Transformación y luego a la de Mantenimiento.**

## Fase de Transformación

**Para ayudarle a llegar a su peso ideal:**

- Sustituya dos comidas con malteadas Nutrimeal™ al día
- Consuma una comida de bajo índice glicémico al día
- Consuma una barra USANA a base de proteínas y una colación de bajo índice glicémico al día
- Siga un programa de ejercicio moderado
- Tome sus USANA® Essentials™ todos los días

**Esto es lo que necesitará para 28 días:**

- 6 bolsas de Nutrimeal™
- 2 cajas de nuestras barras a base de proteínas
- 1 caja de Essentials de USANA

## Fase de Mantenimiento

**Siga las instrucciones de la Fase de Mantenimiento para mantener su peso ideal y sustituya solo una de sus comidas con una malteada Nutrimeal.**

Recuerde, RESET es para usted solo el inicio de un nuevo yo, un yo más saludable. En los recursos que proporcionamos a continuación podrá encontrar el apoyo que necesita:

- USANA.com
- Facebook.com/RESETUSANA
- YouTube.com/USANAHealthSciences
- Twitter.com/USANAinc
- USANAtoday.com (solo para Distribuidores USANA y Clientes Preferenciales)
- #RESETNATION



## ¡Ahorre con el Pedido Automático!

Pida ahora sus productos para las Fases de Transformación y de Mantenimiento de manera que garantice el éxito de su programa y ahorre algo de dinero. Puede recibir deliciosos productos USANA a las puertas de su hogar cada 28 días, todo con un 10% de descuento sobre el Precio Preferencial. ¿Qué está esperando?

USTED ES ASÍ,  
ES UNA PERSONA FUERTE, CON DETERMINACIÓN.  
NACIÓ PARA VIVIR UNA  
VIDA FELIZ Y SALUDABLE  
Y HA DADO LOS PRIMEROS PASOS PARA IR POR ESE CAMINO.  
SABEMOS QUE NO ES FÁCIL. NUNCA LO SON.  
PERO USTED YA FIJÓ SUS OBJETIVOS Y SABE QUE LO APOYAMOS EN CADA PASO DEL CAMINO.  
LO FELICITAMOS POR DECIDIRSE A REINICIAR SU VIDA Y UNIRSE A  
**#RESETNATION.** ¡AHORA VAYA TRAS SU OBJETIVO!

Los resultados individuales pueden variar. El sistema de control de peso RESET genera resultados a través de la reducción de la ingesta calórica diaria y de ejercicio moderado. Si desea más información visite la página de RESET. El resultado típico es de 4 libras en 5 días.

Recomendamos pedir a su médico su opinión respecto al uso de estos productos si pretende cambiar su dieta, comenzar un programa de ejercicios, si padece alguna alergia, si está tomando actualmente algún medicamento o está bajo cuidados médicos, así como durante el embarazo y la lactancia.

Los menores de 18 años no deben seguir el programa RESET a menos que sea por recomendación de su médico o nutriólogo.

**USANA**  
tu salud. tu vida. a tu manera.™

