



Un yo más feliz y
más saludable

USANA
LA COMPAÑÍA DE NUTRICIÓN CELULAR





Bienvenido

A USANA

¡Qué emoción poder estar de su lado en el momento en que lleva su estilo de vida saludable al siguiente nivel! Además de tomar sistemáticamente sus suplementos USANA®, la mejor manera de cambiar para bien es crear hábitos saludables cotidianamente.

Sin importar cuál sea su objetivo último, repasemos algunas de las sencillas actividades diarias en que puede enfocarse conforme se esfuerza para establecer los hábitos que le encantarán a su organismo.



🍏 *Coma una dieta saludable y balanceada*

Comer saludablemente no significa someterse a dietas extremas o drásticas, tampoco hacer cambios poco realistas: es un estilo de vida construido sobre acciones diarias, coherentes. Es llenar la cocina de opciones saludables y optar por los alimentos correctos para darle al organismo el combustible que necesita para un óptimo desempeño.

Recomendamos una dieta de bajo índice glicémico. El índice glicémico (IG) mide el efecto de ciertos alimentos en los niveles de glucosa de la sangre. Los alimentos de índice glicémico bajo pueden ayudarle a mantener constantes los niveles energéticos a lo largo del día.

Revise la **Guía de compras de índice glicémico bajo** que incluimos para darle ideas sobre los mejores alimentos de este tipo que no deben faltar en su dieta.

HÁBITOS PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

La salud holística incorpora seis principios fundamentales:

- Dieta saludable y balanceada
- Sueño
- Manejo del estrés
- Ejercicio regular
- Rutina de cuidado de la piel
- Suplementos diarios

Tres sugerencias importantes

PARA COMER SALUDABLEMENTE

- Para una comida de IG bajo ideal, **TRATE DE** que la mitad sean verduras y frutas; la otra mitad deben ser proteínas magras y carbohidratos de IG bajo.
- **MANTÉNGASE ALERTA** ante el tamaño de las porciones. La cantidad es tan importante como lo que come.
- **NO OLVIDE** hidratarse. La cantidad de agua es importantísima para una digestión saludable. Se recomienda beber unos ocho vasos de agua al día.

Sueño

Como se siente a lo largo del día depende, en parte, de cómo duerme. El sueño no solo sirve para que el organismo se recupere físicamente, sino que las 7 a 9 horas de sueño de calidad que se recomiendan, también pueden ayudar a proteger la mente y el cuerpo, y en general, la calidad de vida.

Establezca una rutina relajante para la hora de irse a la cama, así aprovechará al máximo el sueño; además, trate de tener un horario sistemático de sueño, incluso si implica despertarse temprano los fines de semana.

Manejo del estrés

El estrés es parte de la vida. Encontrar la forma de manejarlo positivamente es un hábito tan saludable como comer bien, hacer ejercicio y tomar suplementos.

Si se siente estresado, discúlpese y camine un rato, retírese a un sitio tranquilo unos cuantos minutos, riase con el video viral más reciente o vaya al gimnasio. Solo asegúrese de tener tiempo para usted cuando menos una vez al día.

Ejercicio

Usted sabe que el ejercicio mejora al organismo, pero también a la mente: mantiene alerta y levanta el ánimo naturalmente. ¡Ganar-ganar!

Si usted ya tiene una rutina de ejercicio regular, ¡perfecto! Recuerde combinarla para que trabajen los diferentes músculos y el cuerpo no se acostumbre. Así también participa su mente. Y si no

lo hace uno o dos días, no se agobie. La buena salud es un maratón, no un sprint.

Si apenas está empezando una rutina de entrenamiento o no puede ir siempre al gimnasio, revise en la **Guía de entrenamiento con USANA** algunos ejercicios sencillos para empezar hoy.

Cuidado de la piel

La belleza va más allá de la superficie de la piel, cuidela comiendo bien, creándose el hábito de tomar suplementos, beber mucha agua y elegir el régimen de cuidado específico para su tipo de piel.

Suplementación

Una manera fácil de llenar los huecos que deja la dieta y de asegurarse de que el organismo recibe todos los nutrientes que necesita, es tomar suplementos de alta calidad, con base científica. Y como cualquier hábito, la clave es ser consistente. La única manera de experimentar verdaderos beneficios es asegurarse de tomar diariamente los suplementos, como se indica. Y es fácil: solo se necesitan 30 segundos, dos veces al día, para tener la base nutricional óptima necesaria para vivir un estilo de vida saludable.



QUÉ ESPERAR DE LOS PRODUCTOS

¿NECESITO TOMAR TODOS LOS DÍAS LA DOSIS RECOMENDADA DE SUPLEMENTOS PARA SENTIR LOS BENEFICIOS?

USANA cuenta con un equipo de más de 60 científicos que han formulado la cantidad ideal de nutrientes que el organismo necesita para llenar los huecos que deja la dieta. Con unos cuantos suplementos, usted obtiene sin problema todos los nutrientes que necesita para conservar una excelente salud todos los días.

¿POR QUÉ TENGO QUE TOMAR LOS SUPLEMENTOS CON ALIMENTOS?

Tomar los suplementos USANA con alimentos permite una óptima absorción, además de que suelen reducirse posibles malestares digestivos. Los suplementos se toman siempre con alimentos.

¿POR QUÉ LA ORINA ES AMARILLO BRILLANTE?

Es indicio de que el cuerpo desecha el excedente de vitamina B2 (riboflavina). La vitamina B2 es una vitamina soluble en agua, es decir, que el organismo no puede almacenarla, de modo que es necesario obtenerla diariamente de los alimentos y suplementos.

¿DE QUÉ MANERA SE MODIFICA EL ASPECTO DE LA PIEL AL EMPEZAR UNA NUEVA RUTINA DE CUIDADOS?

En un lapso de dos a cuatro semanas, usted notará que la piel luce radiante, con aspecto juvenil. Pero igual que cuando usted inicia una nueva rutina de cuidado de la piel, tal vez presente barros o espinillas: tenga paciencia, pues esas imperfecciones tienden a desaparecer en una o dos semanas.

¿CAMBIAR MI DIETA IMPACTARÁ EN EL SISTEMA DIGESTIVO?

Si usted empieza a comer más alimentos integrales y saludables, ricos en fibra, podría experimentar un efecto de desintoxicación natural, en especial si también empieza a beber más agua. Esto es normal, y su organismo se regulará por sí solo, conforme se acostumbra a los alimentos que le sirven para funcionar mejor.

CÓMO MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Como con todo en la vida, la perseverancia es clave. Usted no verá los beneficios a largo plazo de un estilo de vida saludable a menos que lo mantenga, y los hábitos no representan nada si no se siguen.

En casos así, USANA es un recurso.

Ahora usted tiene acceso a una comunidad activa y participativa de Distribuidores Independientes USANA, así como de usuarios de los productos, a recursos para vivir saludablemente y a productos de alta calidad que le ayudarán a vivir un estilo de vida saludable todos los días.

Una es más fácil ser consistente

Si activa un Pedido Automático, nunca tendrá que preocuparse por la posibilidad de quedarse sin suplementos y no poder apegarse a sus hábitos saludables. Además, en esos pedidos tendrá un ahorro adicional de 10%, aparte del Precio Preferencial.

La próxima vez que compre productos en USANA.com o a través de su Distribuidor Independiente USANA, inscríbese al Pedido Automático.



Síguenos

NOS ENCANTA SOCIALIZAR

Es importante para nosotros estar activos, incluyendo las redes sociales. Síguenos para tener acceso a más sugerencias y guías sobre estilo de vida o motivación, a información sobre productos o para conectarse con otras personas que se esfuerzan por vivir un estilo de vida saludable todos los días.

 [USANA.com](https://www.usana.com)

 [/USANAhealthsciences](https://www.facebook.com/USANAhealthsciences)

 [@USANAinc](https://www.instagram.com/USANAinc)

 [@USANAinc](https://twitter.com/USANAinc)

 [USANAinc](https://www.snapchat.com/add/USANAinc)

 [USANAhealthsciences](https://www.whatsapp.com/channel/USANAhealthsciences)

 [whatsupUSANA.com](https://www.whatsapp.com/channel/USANA.com)

 [askthescientists.com](https://www.askthescientists.com)

 [/askthescientists](https://www.facebook.com/askthescientists)

 [askthescientists](https://www.instagram.com/askthescientists)

 [@Ask_Scientists](https://twitter.com/Ask_Scientists)

Sea más

CON USANA

Si le gusta USANA, hay una forma sencilla de ayudarse a pagar los productos (*o hasta ganar dinero extra*): basta con compartir lo que le gusta. Hable con un Distribuidor Independiente USANA de su localidad y empiece su propio negocio USANA, hoy.

USANA HEALTH SCIENCES

3838 W. Parkway Boulevard
Salt Lake City, UT 84120