



Un yo más feliz

USANA

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



Bienvenido A USANA

“¡Qué emoción poder estar a tu lado, ahora que has decidido hacer cambios en tu estilo de vida! Además de tomar sistemáticamente tus suplementos USANA®, la mejor manera de cambiar para bien es creando hábitos saludables cotidianamente.

Sin importar cuál sea tu objetivo final, repasemos algunas de las sencillas actividades diarias en las que puedes enfocarte mientras estableces los hábitos que le encantarán a tu organismo.



HÁBITOS PARA UN ESTILO DE VIDA

La salud holística incorpora seis principios fundamentales:

- Dieta saludable y balanceada
- Sueño
- Manejo del estrés
- Ejercicio regular
- Rutina de cuidado de la piel
- Complementa tu ingesta con suplementos diarios

🍏 *Mantén una dieta saludable y balanceada*

Comer de forma saludable 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 los requerimientos que necesita para un buen desempeño.

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

Tres sugerencias importantes

PARA COMER DE FORMA SALUDABLE

- Para una comida de IG bajo ideal, **TRATA DE** que la mitad sean verduras y frutas; la otra mitad deben ser proteínas magras y carbohidratos de IG bajo.
- **MANTENTE ALERTA** ante el tamaño de las porciones. La cantidad es tan importante como lo que comes.
- **NO OLVIDES** hidratarte. La cantidad de agua es muy importante para una digestión saludable. Se recomienda beber desde ocho vasos de agua al día.



Sueño

Como te sientas a lo largo del día, dependerá en parte, de cómo duermas. 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, el cuerpo y en general, la calidad de vida.

Establece una rutina relajante para la hora de irte a la cama, así aprovecharás al máximo el sueño. Además, intenta 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 te sientes estresado, camina un rato, busca un sitio tranquilo y por unos cuantos minutos riéte con el video viral más reciente o ve al gimnasio. Solo asegúrate de tener tiempo para ti, por lo menos una vez al día.



Ejercicio

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

Si ya tienes una rutina de ejercicio regular, ¡perfecto! Recuerda combinarla para que trabajen los diferentes músculos y el cuerpo no se acostumbre. La mente también juega un papel importante, y si dejas de hacerlo uno o dos días, no te preocupes.



Cuidado de la piel

La belleza va más allá de la superficie de la piel, cuidala comiendo bien, complementando tu ingesta dietética diaria con suplementos alimenticios, beber mucha agua y elegir el régimen de cuidado específico para tu tipo de piel.



Suplementación

Una manera fácil de llenar los huecos que deja la dieta y de asegurarte de que el organismo recibe todos los nutrientes que necesitas, es tomar suplementos de alta calidad con base científica. Aunque como cualquier hábito, la clave es ser consistente, por ello, la única manera de experimentar verdaderos beneficios es tomar diariamente los suplementos, como se indica. Solo necesitas 30 segundos, dos veces al día.



PREGUNTAS FRECUENTES

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

USANA cuenta con un equipo de 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, obtienes todos los nutrientes que necesitas para conservar una excelente salud todos los días.

¿ES NECESARIO 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.

AL COMENZAR CON UNA NUEVA RUTINA DE CUIDADOS, ¿HAY CAMBIOS NOTABLES EN LA PIEL?

En un lapso de dos a cuatro semanas, comenzarás a notar que la piel luce radiante, con aspecto juvenil. Pero igual que cuando inicias una nueva rutina de cuidado de la piel, tal vez aparezcan barros o espinillas: ten paciencia, pues esas imperfecciones tienden a desaparecer en una o dos semanas.

¿CAMBIAR MI DIETA IMPACTARÁ EN EL SISTEMA DIGESTIVO?

Si empiezas a añadir alimentos integrales y saludables, ricos en fibra, podrías experimentar un efecto de desintoxicación natural, en especial si comienzas a beber más agua. Esto es normal, y tu organismo se regulará por sí solo, conforme se acostumbra a los alimentos que le sirven para funcionar mejor.

CÓMO MANTENER BUENOS HÁBITOS

La perseverancia es clave para lograr tu objetivo, eso quiere decir que si no mantienes tus hábitos alimenticios, no conseguirás llegar a la meta.

Con USANA formarás parte de una comunidad activa y participativa de usuarios y distribuidores, preocupados por generar y promover una conducta basada en los buenos hábitos alimenticios.

¡No es más fácil ser consistente!

Si activas un Pedido Automático, ya no tendrás que preocuparte por la posibilidad de quedarte sin suplementos y no poder apegarte a tus hábitos saludables. Además, en esos pedidos tendrás un ahorro adicional del 10%, adicional al Precio Preferencial.



Síguenos

NOS ENCANTA SOCIALIZAR

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

- [USANA.com](https://www.usana.com)
- [USANA México](https://www.facebook.com/usana)
- [USANA México](https://www.instagram.com/usana)
- [USANA México](https://www.twitter.com/usana)
- [holaUSANA.com](https://www.holausana.com)

¡Sí más CON USANA

Si te gusta USANA, hay una forma sencilla de ayudarte a pagar los productos (o hasta ganar dinero extra): basta con compartir lo que te gusta. Habla con un Distribuidor Independiente USANA de tu localidad y empieza tu propio negocio USANA, hoy.

USANA México S. de R.L. de C.V.
Av. Paseo de las Palmas 525, Piso 8, Col. Lomas de Chapultepec, Del. Miguel Hidalgo, C.P. 11000, CDMX, México