Guía de regalos navideños

USANA HEALTH SCIENCES | 2020

USANA

MX / SP

Bienvenido

La temporada navideña es un momento para reflexionar sobre el año que termina y anticipar las oportunidades que vendrán. Tanto si tus días se están haciendo más cortos como si se están haciendo más largos, tanto si hay un manto de nieve en tu futuro cercano como un cielo soleado, todos estamos conectados por el hecho de formar parte de la familia más saludable de la Tierra.

Esperamos sinceramente que dediques un momento a apreciar todo lo que has logrado este año. Si bien 2020 ha planteado una buena cantidad de desafíos, continúas viviendo USANA a tu manera, equilibrando el bienestar, la familia y tu carrera laboral. Nos sentimos honrados de continuar ofreciéndote productos de calidad a medida que avanzas hacia 2021 y más allá.

En esta guía encontrarás consejos para sentirte bien y disfrutar de la temporada, ahorros especiales en productos USANA, recetas deliciosamente saludables y mucho más.

¡Celebremos juntos estas fiestas con salud y felicidad!

Con nuestros más cálidos deseos,

USANA Health Sciences

Marcando la Diferencia

Ahora más que nunca, el mundo está necesitado de una mano amiga. Al hacer planes esta temporada navideña, reserva tiempo para hacer voluntariado en tu comunidad. Una de las mayores necesidades, a nivel mundial pero también en sitios tan cercanos como tu comunidad, es el acceso a fuentes estables de alimentos. Considera la posibilidad de donar alimentos no perecederos a tu banco de alimentos local, cocinar comidas para vecinos necesitados o reunir a la familia para que preste servicio en una organización benéfica local sin ánimo de lucro.

Promociones de temporada

¡Aprovecha y ahorra a lo grande!

BiOmega para todos

Compra **1 BiOmega** y **1 BiOmega Jr.** y recibe **1 BiOmega a mitad de precio.**

MXN $958 | 25 PVC

Dúo Brillante

Disfruta de una experiencia tipo spa, en la compra de una mascarilla **Vivid White Sheet Mask** y un suero iluminador **Light Complexion Serum por un precio especial**.

MXN $1099 | 30 PVC

Paquete en Movimiento

Compra dos **Procosa** y recibe GRATIS un **MagneCal D,** y mantén tu ritmo de vida durante la ajetreada temporada de fiestas navideñas dándole a tu cuerpo una amplia gama de nutrientes.

MXN $1278 | 40 PVC

Paquete Balance*

2 HPS + 2 Probiotic con 15% de descuento.

MXN $1999 | 60 PVC

* Este producto no es un fármaco. El uso de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo consume.

"Lo que más me gusta de USANA es la calidad de los productos. Es una compañía en la que realmente puedo confiar, que es lo más importante para mí como atleta profesional".

– Felicity "Flick" Palmateer, surfista profesional, Australia

Regalos ideales para incluir en las botas navideñas

Mascarilla Hydrating + Lifting Sheet Mask

Consiente tu piel con un tratamiento humectante intensivo, rico en péptidos y extractos botánicos que hidratan, levantan, reafirman.

Incluye tres mascarillas.

USANA Celavive Exfoliating Scrub + Mask

La fórmula exfoliante de doble acción suaviza la piel mientras que el carbón ayuda a combatir los efectos visibles de la contaminación y eliminar impurezas.

USANA Oral Probiotic

Protege la salud a largo plazo de su lengua, dientes y encías. Ayuda a las bacterias buenas a florecer para mejorar protección.

Dentífrico USANA Whitening Toothpaste, con ADP-1

Limpia los dientes y las encías para la salud bucal a largo plazo. Blanquea los dientes para una sonrisa de aspecto saludable. Fórmula libre de fluoruro.

USANA Probiotic

Mezcla de bacterias benéficas, Bifido bacterium BB-12 y Lactobacillus rhamnosus LGG.

Incluye 14 sobrecitos.

BiOmega Jr.

Una mezcla en gel de omega 3, DHA (ácido docosahexaenoico) y EPA (ácido eicosapentaenoico) en sobres, con un delicioso sabor a naranja-piña. Adicionado con Vitamina D.

Rev3 Energy Surge Pack

Práctico, con un suave sabor a té de limón. Mezcla el contenido de este sobre con agua caliente para iniciar tu día con toda la actitud.

Disponible en 14 o 28 sobres.

Todas las marcas registradas son propiedad de sus respectivos titulares.

USANA
BIOMEGA JR.
USANA
WHITENING TOOTHPASTE
USANA
ORAL PROBIOTIC

Obsequios ecológicos

Reutilizar el moño y deshacerse del papel de regalo desechable son grandes pasos para lograr un regalo ecológico. Este año, da un paso más con obsequios que tanto tus amigos como el planeta agradecerán. Aquí tienes algunas ideas para dar obsequios sin generar residuos:

Artículos de cocina

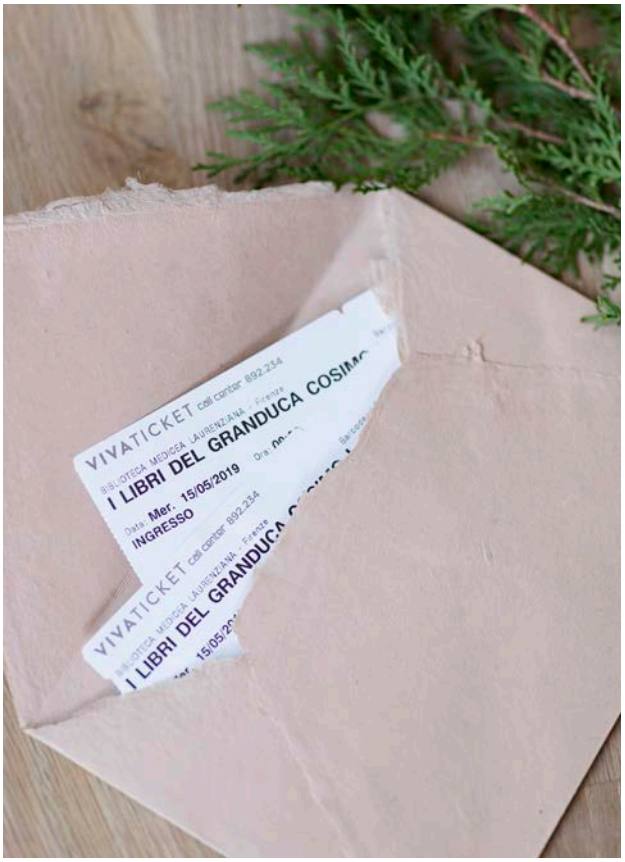
como popotes reutilizables, envolturas de alimentos y paños de cocina de origen sostenible. Tienen un gran aspecto y el destinatario te recordará cada vez que los use..

Una membresía

en un club local, gimnasio o mercado orgánico. Las membresías siempre son bien recibidas.

Productos para veganos

como té de hojas sueltas, nueces de lavado, frutas y verduras orgánicas y plantas de interior. No se necesita tener buena mano con las plantas para cuidar de una planta de interior; incluye una nota especial e instrucciones sencillas.



Boletos

para una obra de teatro, una exhibición de arte o conciertos sin salir de casa. Dale a tu destinatario una excusa para pasar un buen rato cuidándose con las medidas necesarias.

Donaciones

hechas a nombre de tu destinatario. Cuando se trata de caridad, todos ganan. Este es un regalo perfecto, que no genera residuos, para la persona que ya tiene de todo.

Regalos que le encantarán a él

Los hombres de tu lista agradecerán cualquiera de estos divertidos y prácticos obsequios. Añade un toque personal combinando nuestros suplementos y productos del cuidado de la piel con regalos complementarios.

USANA CellSentials

Juntos, CorMinTM y Vita-AOTM constituyen los CellSentials de USANA®. Una exclusiva combinación de vitaminas esenciales formuladas con el Complejo InCelligence y minerales biodisponibles de alta calidad.

Combínalo con una agenda para registrar las fechas importantes de momentos memorables.

USANA Creamy Foam Cleanser

Crea una abundante espuma para eliminar la suciedad y la grasa al tiempo que exfolia suavemente las células de la superficie, dejando una piel fresca y de apariencia más joven.

Combínala con una brocha de afeitar hecha a mano.

BiOmega

Producido a partir de agua fría purificada, aceite de pescado de las profundidades marinas y rico en ácidos grasos omega 3. Abundante en EPA y DHA.

Combínalo con un audiolibro o una suscripción a libros electrónicos.

USANA Celavive Perfecting Toner

Purifica suavemente su cutis y ayuda a equilibrar los niveles de pH para gozar de una piel bella.

Combínalo con una navaja de afeitar de filo recto para un afeitado suave y limpio.

MagneCal D

Mezcla adecuada de calcio, magnesio, silicio y vitamina D.

Combínalo con una inscripción a un gimnasio o a una clase de acondicionamiento físico en línea, para hacer ejercicio en cualquier momento.

Protective Day Lotion + Cream SPF 30

Protege contra los dañinos rayos UVA/UVB que pueden ocasionar señales de envejecimiento prematuro.

Combínalo con gafas de sol polarizadas ideales para estas vacaciones.

Los obsequios que recomendamos combinar no se incluyen con la compra.

Regalos para los pequeños

Alimenta esas mentes jóvenes con juguetes y tareas creativas que los desafíen mientras los combinas con suplementos USANA.

Usanimals

Vitaminas y minerales masticables de USANA, divertidos y fáciles de comer. Diseñados para niños de 24 meses a 12 años de edad.

Combínalos con un trenecito para esos niños a los que les gusta construir y explorar.

BiOmega Jr.

Una mezcla en gel de omega 3, DHA (ácido docosahexaenoico) y EPA (ácido eicosapentaenoico) en sobres, con un delicioso sabor a naranja-piña. Adicionado con Vitamina D.

Combínalo con juguetes coloridos que estimulen los sentidos o con bloques de construcción.

Feliz y Deslumbrante

Brilla esta temporada con consejos para el cuidado de la piel que te harán sentir segura de ti misma y lucir hermosa en cada fiesta navideña.

Suero revitalizante Vitalizing Serum

Favorece los procesos naturales de renovación de tu piel con una innovadora fórmula a base de agua que contiene una alta concentración de ingredientes activos

Replenishing Night Cream y Gel

Favorece una piel radiante e hidratada gracias a una suntuosa mezcla de péptidos y extractos botánicos

"Me encanta toda la línea USANA Celavive para el cuidado de la piel. Los productos dejan una sensación increíble en mi piel".

– Sara McMann, luchadora de artes marciales mixtas de la UFC

CONSEJOS PARA UNA *Navidad radiante*

Consejo #1 HAZ DEL CUIDADO PERSONAL UNA PRIORIDAD

La vida es acelerada, pero para el cuidado de tu piel, la constancia es clave, así que dedica tiempo por la mañana y por la noche a realizar una rutina de cuidado con productos USANA CELAVIVE.

Consejo #2 BRILLA DESDE EL INTERIOR

Cuidar tu hidratación y llevar una dieta equilibrada es clave para lucir una piel de aspecto saludable. Aumenta el consumo de frutas y verduras ricas en nutrientes, vitaminas y antioxidantes. Además incluye suplementos como **Proflavanol C^{100}**.

Consejo #3 APROVECHA EL SOL SABIAMENTE

La luz solar es buena para el bienestar físico y mental, pero una exposición excesiva a los rayos ultravioleta puede causar la apariencia de envejecimiento prematuro. Incluye en tu rutina productos para el cuidado de la piel con protección solar certificada, aplícalos de nuevo un poco más tarde y con frecuencia si vas a pasar el día al aire libre.

Consejo #4 DUERME BIEN

El sueño se conoce también como el descanso que embellece, y con razón. La falta de un sueño de calidad puede hacer que te sientas fatigada y que tu piel tenga un aspecto desfavorable. Trata de comenzar a bajar el ritmo temprano y fíjate como objetivo ocho horas de sueño reparador.

Consejo #5 PERFECCIONA TU LUMINOSIDAD

Exfolia tu piel regularmente con el exfoliante y mascarilla **USANA Celavive Exfoliating Scrub + Mask,** que ayuda a reducir los efectos visibles de los contaminantes, equilibra el exceso de grasa y desintoxica los poros para que parezcan más pequeños.

Celavive Brightening

NUEVO!

USANA CELAVIVE EVOLUCIONA

Logra un cutis visiblemente más luminoso y más terso gracias a la fórmula diseñada para tratar las distintas etapas de decoloración e hiperpigmentación visible.
Regálate estos productos esta temporada navideña.

Disfruta esta temporada

Celebrar las fiestas generalmente implica excederse un poco, pero si cambias algunos de esos gustos culposos por soluciones sensatas, será de gran ayuda para que puedas sentirte bien y con mejor humor.

Tómatelo con más tranquilidad y disfruta de tus comidas. Es fácil comer en exceso cuando tienes prisa, así que bebe un vaso lleno de agua antes de sentarte a la mesa, come sin prisa cada bocado y concéntrate en comer. Esto te ayudará a comer menos y le dará a tu sistema digestivo el tiempo que necesita para procesar los alimentos.

“Siempre ando de un lado para otro y no quiero que esto me impida tomar los nutrientes que mi cuerpo necesita para estar en plena forma. Nutrimeal de USANA me ayuda a obtener proteínas y fibra en una malteada proteínica rápida y sencilla”.

– J’den Cox, lucha libre por EE. UU.

Nutrimeal

Las malteadas NutrimealTM son una mezcla de proteína de soya con sabor chocolate o vainilla. NutrimealTM ofrecen una balanceada mezcla de carbohidratos y proteínas.

TotalPak

Cada sobre contiene la combinación perfecta de vitaminas y minerales que complementan tu ingesta diaria, formulado con la exclusiva tecnología Incelligence de USANA.

Caprichos dulces con un toque saludable

Invita a tus amigos, familiares y a los invitados a tus fiestas a disfrutar una colación deliciosa aprobada por USANA. Entra en calor con la tarta o refrescate con un chocolate helado.

Muffins crumble de pastel de café

Receta para 3 muffins grandes

Ingredientes

Masa:

- ½ taza (5 cucharadas) de **Nutrimeal sabor vainilla francesa**
- ¼ taza de harina de arroz integral
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 cucharada de azúcar o sustituto del azúcar
- Una pizca de nuez moscada molida
- ½ taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Cobertura crumble:

- 1 cucharada de azúcar o sustituto del azúcar
- ½ cucharadita de canela molida
- 2 cucharadas de harina de arroz integral
- 1 cucharada de aceite de coco, derretido
- ½ taza de nueces, troceadas

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 165˚C.
2. Mezclar los ingredientes secos para la masa en un recipiente grande: **Nutrimeal sabor vainilla francesa,** harina de arroz integral, polvo de hornear, azúcar y nuez moscada.
3. Añadir la leche de almendras y la vainilla y mezclar bien.
4. Con una cuchara trasladar la mezcla a tres moldes grandes de silicón para muffins.
5. Mezclar los ingredientes secos para la cobertura crumble en un recipiente mediano: azúcar, canela y harina de arroz integral.
6. Añadir el aceite de coco y mezclar bien.
7. Añadir las nueces troceadas.
8. Espolvorear la cobertura crumble uniformemente sobre la masa de cada molde para muffins.
9. Hornear de 20 a 25 minutos, o hasta que un palillo insertado en el medio salga limpio.
10. Dejar enfriar completamente antes de sacar los muffins de los moldes.

Panqué con Nutrimeal y plátano

Receta para 12 personas

Ingredientes

- 3 cucharada de aceite de coco
- ½ taza (5 medidas) de **Nutrimeal sabor vainilla francesa**
- 1 ½ tazas de harina de almendra
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- 1 cucharadita de canela
- 3 plátanos medianos/grandes
- 2 huevos grandes
- ½ taza de yogurt griego natural
- ⅓ taza de miel de maple sin azúcar
- 3 cucharadas de aceite de coco, derretido
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ⅓ taza de chispas de chocolate oscuro

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 175 ° C y engrasar el molde de pan con aceite de coco.
2. Combinar los ingredientes secos en un recipiente grande para mezclar: **Nutrimeal sabor vainilla francesa** harina de almendras, sal, bicarbonato de sodio y canela.
3. Triturar los plátanos con un tenedor en un recipiente mediano. Batir los plátanos junto con los huevos, el yogur griego, la miel de maple, el aceite de coco derretido y la vainilla. Añadir las pepitas de chocolate.
4. Añadir la mezcla de plátano a los ingredientes secos y mezclar bien.
5. Verter la mezcla en un molde de pan engrasado y hornear durante 55 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el medio salga limpio.
6. Dejar enfriar 10 minutos antes de cortar y servir.

Chocolate helado

Receta para 4 personas

Ingredientes

- 3 ½ tazas de hielo
- 2 tazas de leche de almendras
- ¼ taza (2 medidas colmadas) de **Nutrimeal sabor chocolate holandés**
- 2 sobres individuales de mezcla para chocolate en taza (hot cocoa mix)
- 2 cucharaditas de jarabe de chocolate
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- Crema batida y jarabe de chocolate adicional para la cobertura

Instrucciones

1. Colocar en el congelador los recipientes de cristal donde se servirá el postre, para que se enfríen.
2. Mezclar en una licuadora el hielo, la leche, el Nutrimeal sabor chocolate holandés, la mezcla para chocolate, el jarabe de chocolate y el extracto de vainilla.
3. Batir hasta que el hielo esté completamente triturado y todo esté bien mezclado.
4. Sacar los recipientes de vidrio del congelador y verter la mezcla en ellos.
5. Cubrir con la crema batida y jarabe de chocolate.

Horchata congelada

Receta para 4 personas

Ingredientes

- 2 tazas de agua muy caliente
- ¾ tazas de arroz de grano largo
- ½ lata (207 ml) de leche condensada azucarada
- ½ taza de leche de almendras o arroz
- 2 ramas de canela
- ¼ cucharadita de canela molida, más una pizca para decorar
- 2 tazas de hielo
- ¼ taza (2 medidas colmadas) de **Nutrimeal sabor vainilla francesa**

Instrucciones

1. Mezclar el agua, el arroz, la leche condensada azucarada, la leche y las ramas de canela en un recipiente grande.
2. Cubrir y dejar enfriar a temperatura ambiente.
3. Refrigerar al menos dos horas, preferiblemente durante la noche.
4. Retirar las ramas de canela y con una cuchara verter el arroz en la licuadora (reservando el agua de remojo).
5. Licuar a alta velocidad hasta que la mezcla esté completamente suave, de 3 a 4 minutos.
6. Colar a través de un paño de queso sobre un recipiente hermético y mezclar con canela molida.
7. Colocar en el congelador hasta que esté parcialmente congelado, alrededor de 1 hora.
8. Verter la mezcla en la licuadora con hielo y el **Nutrimeal sabor vainilla francesa.**
9. Licuar hasta que el hielo esté completamente triturado y todo esté bien mezclado.
10. Verter la mezcla en vasos y decorar con una pizca de canela molida.

Sándwich helado de menta con proteína

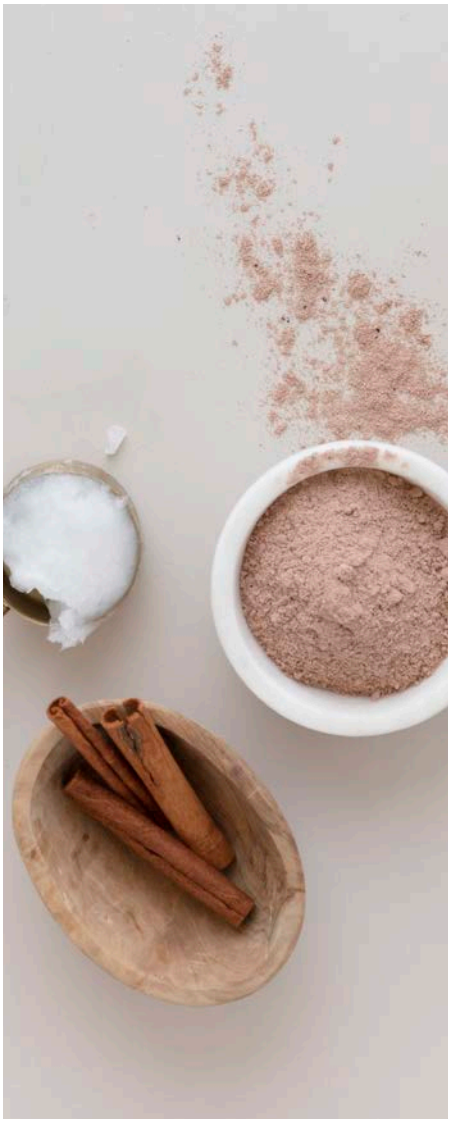
Receta para 4 sándwiches

Ingredientes

- 1 taza de leche de almendras sabor vainilla
- ¼ taza (2 medidas colmadas) de **Nutrimeal sabor vainilla francesa**
- ¼ cucharadita de extracto de menta
- ¼ taza de yogurt griego natural

Instrucciones

1. Colocar todos los ingredientes en una licuadora y licuar hasta que estén bien mezclados.
2. Verter la mezcla en una bolsa resellable del tamaño de un sándwich.
3. Llenar una bolsa de 4 litros hasta la mitad con hielo y añadir ½ taza de sal de mesa.
4. Colocar la bolsa pequeña dentro de la bolsa grande y sellarla.
5. Agitar vigorosamente durante 5 minutos.
6. Retirar la bolsa pequeña y enjuagar la sal.
7. Colocar una cucharada rasa entre dos galletas sin gluten y disfrutar.



USANA TE DESEA UNA TEMPORADA FESTIVA
RODEADA DE TUS SERES QUERIDOS.
USANA México
USANA México
USANA México
holaUSANA.com
USANA México
www.usana.com
#USANA #USANAMéxico
#ComparteUSANA
USANA