

A

ADELGAZA

PROGRAMA

THERMO-SLIM



YOR BEST BODY
RETO DE 8 SEMANAS

DYLAN FLANNERY

ENTRENADOR DE FITNESS Y MODELO INTERNACIONAL DE PORTADAS

"Los métodos usados en el Programa Thermo-Slim son cosas que todos los mejores modelos de fitness del mundo y yo hacemos para mantenernos en la mejor forma todo el año. YOR Health lo ha empaquetado de una manera en la que la persona promedio puede hacerlo también. ¡Esto va a cambiar enormemente el juego en el mundo del fitness!"



CLAIRE MORGAN

ASESORA DE ESTILO DE VIDA Y MODELO INTERNACIONAL DE PORTADA

"YOR Health usa los productos de la más alta calidad en el mercado y realmente se encarga de todas las áreas fundamentales de la salud."

"Empacado en prácticos paquetes que pueden ser entregados en tu puerta, **vivir un estilo de vida saludable jamás había sido tan sencillo.** No podría estar más feliz por mí y por mis clientes."



¡FELICIDADES!

Has dado un importante primer paso para controlar tu peso y mejorar tu salud, y YOR Health está listo para ayudarte en cada paso del camino. Haz elegido el Paquete ADELGAZA para apoyarte en tu meta de bajar de peso. Este paquete de producto incluye el Programa Thermo-Slim con instrucciones para maximizar tus resultados y guiarte hacia el éxito con el Reto de 8 Semanas del YOR Best Body.





QUÉ HAY ADENTRO

GUÍA THERMO-SLIM

CÓMO FUNCIONA

06
CÓMO FUNCIONA EL PROGRAMA

08
CÓMO FUNCIONA EL PLAN DE COMIDAS

10
CÓMO FUNCIONAN LOS EJERCICIOS

12
GUÍA DE INICIO RÁPIDO

15
ANTES DE COMENZAR

GUÍAS SEMANALES

16
THERMO-SLIM NIVEL 1

24
THERMO-SLIM NIVEL 2

LOS PLANES DE COMIDA

34
COMIDAS PARA ADELGAZAR

36
COMIDAS DE CARBO-CARGA

LOS PLANES DE EJERCICIOS

38
ENTRENAMIENTOS "HIIT"

40
ENTRENAMIENTOS PROGRESIVOS

REFERENCIAS

32 PLANEA CON ANTICIPACIÓN
44 RÉGIMEN SIMPLE
46 COMIENDO SANO



**MILES DE RETADORES
OBTENIENDO RESULTADOS MÁXIMOS**

A

ADELGAZA

CONSULTA A TU PROFESIONAL DE LA SALUD

Recomendamos que contactes a tu profesional de la salud antes de iniciar cualquier dieta o programa de ejercicio, y mantente en contacto durante tu progreso de pérdida de peso. Sigue todas las instrucciones de seguridad antes de iniciar el programa. Querrás la supervisión de tu profesional de la salud si tú:

- Eres mayor de 65 años
- Eres menor de 18 años
- Estás embarazada, amamantando, eres diabético(a), hipertenso(a), tienes un historial de dolores en el pecho, de enfermedades cardíacas u otras condiciones médicas serias
- Tomas medicamentos, especialmente aquellos para la diabetes

† Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Asociación de Alimentos y Fármacos (FDA). Los productos de YOR Health no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Para enero 2014, los hombres y mujeres que completaron cualquier ciclo del Reto de 8 Semanas del YOR Best Body en la Categoría de Bajar de Peso (ADELGAZAR), bajaron un promedio de 12.94 lbs. (5.86 kg.) en un período de 8 semanas, o 1 1/2 lbs. (0.68 kg.) por semana. Resultados óptimos son alcanzados siguiendo el régimen de producto en combinación con una dieta saludable y un programa de ejercicio.

**THERMO
ACTIVATION**

EL PROGRAMA THERMO-SLIM

Si tomas en serio tu salud y estás verdaderamente listo para un cambio, entonces éste es el programa que te dará éxito.

El programa Thermo-Slim se basa en los secretos que los modelos de fitness y los atletas profesionales han usado por años para alcanzar y mantener sus increíbles físicos. Esos secretos están ahora simplificados en este programa para que cualquiera pueda usarlos.

En YOR Health, es nuestra pasión proporcionarle a todos una base nutricional sólida para vivir una vida mejor, más saludable y más feliz. ¡Sigue el Programa Thermo-Slim para obtener resultados máximos impresionantes!

CÓMO FUNCIONA

El programa Thermo-Slim integra los productos del Paquete Adelgaza en un plan completo de rotación de dieta y ejercicio para ayudarte a alcanzar resultados máximos. Este revolucionario método está diseñado para confundir al cuerpo al variar sistemáticamente tu dieta y ejercicio. ¿Por qué es esto importante? Una vez que tu cuerpo se adapta a una nueva dieta y plan de ejercicio, hormonas importantes para la pérdida de grasa y construcción de músculo como la tiroideas, la leptina, la testosterona, y la hormona del crecimiento, todas van desapareciendo y se inhiben. Este proceso es el que desacelera tus resultados y hace que te estanques. El secreto para mantener el progreso es aplicar cambios sistemáticos que mantengan a tu cuerpo adivinando. Implementamos este método junto con poderosas técnicas de pérdida de peso y construcción muscular, en un proceso de 3 Etapas que dura 8 semanas.

La primer etapa es la **Etapa de Balance**, la cual proporciona una base sólida y se enfoca en mejorar la digestión para una pérdida de peso máxima. A continuación, la **Etapa de Activación** potencia tu metabolismo, preserva el músculo magro, y desencadena la termogénesis para ayudarte a construir el momentum y los resultados. Y por último, la **Etapa de Encendido** te ayuda a superar estancamientos en pérdida de peso al encender la energía saludable y apoyar un metabolismo saludable. ¡Queremos que te sientas genial al ir alcanzando tus metas!†

Tu cuerpo continuamente estará **Balanceando**, **Activando**, y **Encendiendo**, todo al mismo tiempo durante tus 8 semanas, pero nos enfocaremos intensamente en cada una de las 3 etapas por un período de tiempo para confundir a tu cuerpo y maximizar el éxito.



Éste es un programa evolutivo, lo que significa que ofrece una oportunidad continua para mantener o elevar tu nivel de salud y fitness. Después de completar un ciclo del Reto de 8 Semanas, actualizarás tu plan personalizado en www.slim.yorhealth.com y repetirás la **Etapa de Balance** (más detalles al final de la pág. 13). Puedes seguir retándote y avanzando en el programa, o simplemente repite el programa en el mismo nivel para mantener un estilo de vida saludable y buenos hábitos.

† Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Asociación de Alimentos y Fármacos (FDA). Los productos de YOR Health no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Para ver una lista completa de referencias por favor entra a: referencias.yorhealth.com

EL PLAN DE COMIDAS

¿POR QUÉ EL CICLO CALÓRICO?

El 80% de las dietas falla. ¿Por qué? Muy a menudo, es porque nos estancamos y nos rendimos. Pero, ¿qué tal que hubiera una forma de erradicar los estancamientos en las dietas?

Cada vez que reduces calorías, no pasa mucho tiempo para que tu cuerpo reconozca que estás comiendo menos alimentos y comience a adaptarse al cambio. Pronto, tu cuerpo ajusta tu metabolismo para quemar menos calorías, tu hambre aumenta, tu energía baja, y se hace más y más difícil mantenerte en tu dieta.

El plan de Comidas Thermo-Slim se basa en algo llamado ciclo calórico. Rotarás días bajos en calorías (ADELGAZAR) con días altos en calorías (CARBO-CARGA). Tanto en los días de ADELGAZAR como en los de CARBO-CARGA, comerás 5 comidas pequeñas al día para maximizar la quema de grasa, prevenir el comer de más y balancear los azúcares en la sangre. El plan también contiene el YOR Shake para calmar el hambre, satisfacer los antojos y potenciar la termogénesis --- ¡todo mientras controlas las calorías para ayudarte a bajar de peso y ponerte en forma!



ADELGAZAR

Los días de **ADELGAZAR** son días en los que consumirás menos calorías para bajar de peso y llegar a tu meta. La cantidad de calorías en tus días de ADELGAZAR se basará en tu peso, altura, edad, sexo y nivel de actividad. Los días de ADELGAZAR consisten en 5 comidas al día (3 mini comidas y 2 YOR Shakes), en los cuales reducirás las calorías en la forma de carbohidratos amiláceos, en cada comida. (Para mayor información sobre las comidas de ADELGAZAR, ve a la pág. 34).



CARBO-CARGA

Los días de **CARBO-CARGA** son en los que consumirás más calorías para evitar que tu cuerpo se acostumbre a tu nueva dieta baja en calorías. Los días de CARBO-CARGA también consisten en 5 comidas al día (3 mini comidas y 2 YOR Shakes). Pero en estos días añadirás de nuevo calorías en la forma de carbohidratos amiláceos, mientras reduces las grasas en cada comida. Los días de CARBO-CARGA ayudarán a estimular tu metabolismo y a pasar los estancamientos. (Para mayor información sobre las comidas de CARBO-CARGA, ve a la pág. 36.)



† Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Asociación de Alimentos y Fármacos (FDA). Los productos de YOR Health no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

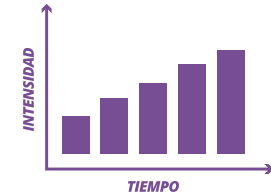
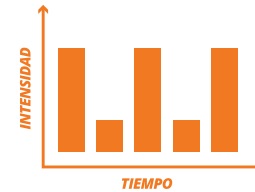
Para ver una lista completa de referencias por favor entra a: referencias.yorhealth.com

EL PLAN DE EJERCICIO

¿POR QUÉ 2 MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO?

Si entrenaras exactamente de la misma manera cada día, tu cuerpo se acostumbraría a la rutina y te estancarías. Para ver resultados máximos necesitas variar tu rutina, la intensidad, y la duración, con el fin de continuar estimulando la pérdida de grasa y el crecimiento muscular.

Es por eso que el Programa Thermo-Slim incorpora 2 métodos de ejercicio, HIIT (Entrenamiento de Intervalos de Alta Intensidad) y entrenamiento con peso PROGRESIVO, para que tu cuerpo progrese continuamente. Al irte moviendo por las Etapas de Balance, Activación y Encendido, tu rutina de ejercicio evoluciona para ayudarte a reforzar tus resultados. Este plan combina los métodos más recientes respaldados científicamente para maximizar la pérdida de grasa, la tonificación muscular y potenciar tu metabolismo para ayudarte a alcanzar tus metas máximas de transformación corporal.



ENTRENAMIENTOS HIIT

La idea detrás de los Entrenamientos HIIT es muy similar a los ciclos calóricos. La idea es confundir a tu cuerpo para que puedas liberarte de esos estancamientos de pérdida de peso.

Los entrenamientos HIIT consisten en rotar períodos cortos de ejercicios de baja intensidad con períodos cortos de ejercicios de alta intensidad mediante distintos entrenamientos de cuerpo completo para potenciar el metabolismo y aumentar la pérdida de grasa. Escogerás 1 Entrenamiento HIIT a la vez, y estos sólo duran 30 minutos - resultando en un período corto de entrenamiento que cualquiera puede integrar en su estilo de vida. (Para mayor información sobre los entrenamientos HIIT, ve a la pág. 38).



ENTRENAMIENTOS PROGRESIVOS

Nuestros ENTRENAMIENTOS PROGRESIVOS consisten en entrenamientos de cuerpo completo con pesas con poco descanso entre ejercicios.

En el programa Thermo-Slim, cada vez que avances a una nueva etapa, aumentarás ligeramente el peso, el número de repeticiones, o el número de series. Incorporar el entrenamiento progresivo con pesas sólo 3 veces a la semana contribuye a una mayor pérdida de grasa, a un aumento en el músculo magro y a un metabolismo más rápido. (Para mayor información sobre los entrenamientos PROGRESIVOS, ve a la pág. 40).



* No importa en qué etapa de salud y fitness te encuentres, ¡verás resultados siempre y cuando lo intentes! No tienes que completar los ejercicios en su totalidad, sólo esfuérzate y lentamente reforzarás tus resultados.

† Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Asociación de Alimentos y Fármacos (FDA). Los productos de YOR Health no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Para ver una lista completa de referencias por favor entra a: referencias.yorhealth.com

¿CUÁL ES TU NIVEL DE FITNESS?

NIVEL 1

0

NIVEL 2



**¡DESCUBRE
EN QUÉ NIVEL ESTÁS
EN SÓLO 5 MINUTOS!**

ENTRA A: WWW.SLIM.YORHEALTH.COM

✓ Llena esta sencilla forma en slim.yorhealth.com para obtener tus números, luego ingresa tus resultados abajo.

INGRESA TUS NÚMEROS

Escribe tu Nivel

En base a tu proporción Cintura a Altura

NIVEL

.....

Días de Adelgazar

Escribe tu número de Días de Adelgazar

DÍAS DE ADELGAZAR

.....
CALORÍAS POR COMIDA

Días de Carbo-Carga

Escribe tu número de Días de Carbo-Carga

DÍAS DE CARBO-CARGA

.....
CALORÍAS POR COMIDA

Proteína

Escribe tu número de proteína

PROTEÍNA

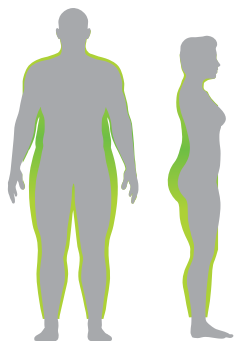
.....
GRAMOS POR COMIDA

IMPORTANTE: Al inicio de CADA Reto de 8 semanas, regresa a slim.yorhealth.com para recalcular tu plan personalizado. Cuando te involucras en repetir ciclos, tu plan necesita evolucionar de acuerdo a tu progreso. Por ejemplo, cuando bajas de peso después de completar un ciclo de 8 semanas, tu Nivel, y tus requisitos de Calorías y Proteína necesitarán cambiar para reflejar tu nuevo estatus de peso.

DETERMINANDO TU NIVEL

NIVEL 1: BAJA DE PESO

Si estás en el Nivel 1, continúa en la Página 16

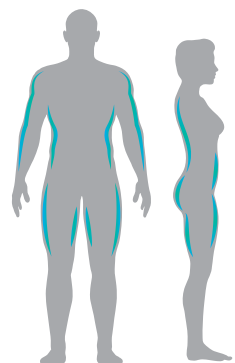


El Nivel 1 se enfoca principalmente en crear un déficit consistente de calorías para ponerte en la zona quema grasa. Si completas un ciclo del Reto de 8 Semanas y alcanzas tus metas de pérdida de peso, pero aún tienes una proporción de cintura a altura por arriba de los requisitos del Nivel 2, necesitarás continuar con el plan del Nivel 1 para el siguiente ciclo de 8 Semanas hasta que tu proporción cintura a altura te califique a avanzar.

Para recibir los máximos beneficios a largo plazo, lucha por continuar al Nivel 2, donde realmente notarás todo el poder del Programa Thermo-Slim.

NIVEL 2: MEJORA TU COMPLEXIÓN CORPORAL

Si eres Nivel 2, continúa en la Página 24



El Nivel 2 es ideal para personas que son generalmente saludables, pero que aún les gustaría adelgazar mientras mejoran su tonicidad muscular y aumentan su fitness. Al acercarte a obtener tu peso ideal, normalmente se hace más y más duro bajar kilos porque el metabolismo tiende a desacelerarse. Este nivel proporciona una estrategia efectiva para ayudar a prevenir la probabilidad aumentada de experimentar un estancamiento en la pérdida de peso en esta etapa.

ANTES DE QUE EMPIECES

5 SENCILLOS PASOS PARA POTENCIAR TU ÉXITO

1 PLANEA POR ADELANTADO PARA ADELANTARTE

Planea por adelantado. Este consejo es poderoso. Esto puede reducir la cantidad de veces en las que necesitas usar la fuerza de voluntad y esto te ayudará a recuperarte más rápido de los retrocesos. Para conocer consejos sobre cómo iniciar, ve a las págs. 32-33

2 EJEMPLOS DE COMIDAS THERMO-SLIM

Alternar Días de ADELGAZAR y de CARBO-CARGA y comer 5 mini comidas al día puede calmar el hambre, balancear el azúcar en la sangre, potenciar el metabolismo y otorgar los mejores resultados. Para conocer ejemplos de un Plan Diario de Comidas, ve a las págs. 34-37.

3 HAZ QUE TU EJERCICIO CUENTE

No siempre tienes que ejercitarte por más tiempo y más duro para obtener los mejores resultados. Lo que haces y cómo lo haces puede tener un mayor impacto en tus resultados. Para ver más información sobre nuestros Entrenamientos HIIT y PROGRESIVOS, ve a las págs. 38-41.

4 COMER SANO PARA MEJORES Y MÁS RÁPIDOS RESULTADOS

¿Sientes que subes de peso muy fácilmente? ¿Te sientes cansado incluso después de dormir bien? Si hubiera algo que pudiera potenciar el metabolismo y aumentar tu energía, ¿te gustaría saber sobre ello? Para mayor información sobre los mejores alimentos quema grasa, ve a las págs. 46-48.

5 HIDRATACIÓN

Es difícil recalcar lo importante que es el agua en tu dieta. La Ingesta Diaria Recomendada (IDR) para el consumo total diario de agua establecida por el Instituto de Medicina es de 3.7 litros para hombres y de 2.7 litros para mujeres. (Esto incluye la ingesta de agua total que puede estar incluida en las frutas, verduras y bebidas como el YOR Berry Blast).

A

THERMO-SLIM

NIVEL 1

GUÍA SEMANAL



ETAPA DE BALANCE

SEMANA 1 – 2

BALANCEA ●●●●●●●●●●
 ACTIVA ●●●●●●●●
 ENCIENDE ●●●●

BALANCEA LA DIGESTIÓN

Cuando cambiamos la ingesta alimenticia, esto puede cambiar también nuestra regularidad intestinal hasta que nuestro cuerpo se adapta a un nuevo método de alimentación. Si estás experimentando irregularidad después de tus primeros 3 a 5 días en el programa, prueba estos métodos adicionales para mejorar la digestión:

Toma 2 cápsulas de YOR Digest Ultra para las comidas grandes, p.ej. el almuerzo y la cena.

Toma bastante agua durante el día.

Toma de 240 a 300 ml de agua caliente con limón al despertar para desencadenar los movimientos intestinales.

Reduce el estrés. Prueba ejercicios de respiración profunda, yoga y caminatas diarias.

Platica sobre las sensibilidades alimenticias con tu doctor. Si mejoraste tus hábitos alimenticios, pero no has notado una mejor digestión, puedes tener alguna alergia o intolerancia alimenticia.

PLAN DE PRODUCTO

PRODUCTOS			
YOR Probiotics Ultra	1 Cápsula		
YOR Digest Ultra		1 Cápsula	
YOR Shake		2 Medidas	
YOR Berry Blast			1 Sobre

* PARA VER INSTRUCCIONES ESPECIALES DEL PRODUCTO, VE A LA PÁG. 45

PLAN DIARIO

ESCRIBE ABAJO TUS CALORÍAS Y PROTEÍNA DE LA PÁG. 12



Desayuno + Media Mañana + Almuerzo + Ejercicio + Post Ejercicio + Cena

140 CAL. POR PORCIÓN DE YOR SHAKE	A META DE CALORÍAS	META DE CALORÍAS	10 CAL. POR PORCIÓN DE YOR BERRY BLAST	140 CAL. POR PORCIÓN DE YOR SHAKE	META DE CALORÍAS
20 gr. DE PROTEÍNA	PROTEÍNA (GRAMOS)	PROTEÍNA (GRAMOS)		20 gr. DE PROTEÍNA	PROTEÍNA (GRAMOS)

⊕ CONSEJO PARA MÁXIMOS RESULTADOS - Consume 3 medidas de YOR Shake para ayudar a ganar masa muscular magra.†

PLAN SEMANAL

PLAN DE EJERCICIO PROGRESIVO CON DÍAS DE ADELGAZAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Cardio De Baja Intensidad 30-45 min	Pesas Moderadas Varias Reps 30 min	Cardio De Baja Intensidad 30-45 min	Descanso	Entrenamiento HIIT ver pág. 38 30 min	Pesas Moderadas Varias Reps 30 min	Descanso

1. **Ve a tu propio ritmo.** Si apenas estás comenzando a ejercitarte, empieza cuidadosamente y progresa despacio. No importa en qué etapa de la salud y el fitness estés, ¡verás resultados siempre y cuando lo intentes!
2. **El entrenamiento de fuerza potencia el metabolismo y quema más grasa en 24 horas.** Añadir sólo dos series de levantamiento de pesas por semana puede reducir tu grasa corporal en un tres por ciento. Ve a la pág. 40 para ver cómo comenzar.

⊕ **IMPORTANTE** - Consume el YOR Shake dentro de la ventana metabólica primordial de 30 min. después de entrenar.†

† Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Asociación de Alimentos y Fármacos (FDA). Los productos de YOR Health no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

A NIVEL 1

ETAPA DE ACTIVACIÓN

SEMANA 3 – 5



ACTIVA EL METABOLISMO

Combinar el YOR Shake en momentos clave con un plan de ejercicio progresivo que incluya levantamiento de pesas puede impulsar a tu metabolismo a quemar más grasa y preservar el músculo magro. Usa estos métodos para asegurarte de que tu metabolismo y tu horno grasas estén funcionando en su estado óptimo:†

Consume el YOR Shake 2-5 veces al día (mínimo 2 veces al día).

Come 5 comidas espaciadas uniformemente al día para mantener una tasa metabólica constante.

Come dentro de la primera hora después de despertar para potenciar el metabolismo y quemar más calorías todo el día.

Añade especias deliciosas para potenciar el metabolismo.

Levanta pesas al menos 2-3 veces por semana - Preserva y construye músculo magro, potenciando tu tasa metabólica en descanso.

Incluye varias sesiones de Entrenamiento de Intervalos de Alta Intensidad (HIIT) durante cada semana de la Etapa de Activación para potenciar la quema de grasa por 24 horas.

PLAN DE PRODUCTO

PRODUCTOS			
YOR Probiotics Ultra	1 Cápsula		
YOR Digest Ultra		1 Cápsula	
YOR Shake		2 Medidas	
YOR Berry Blast			1 Sobre

* PARA VER INSTRUCCIONES ESPECIALES DEL PRODUCTO, VE A LA PÁG. 45

PLAN DIARIO

ESCRIBE ABAJO TUS CALORÍAS Y PROTEÍNA DE LA PÁG. 12



Desayuno + Media Mañana + Almuerzo + Ejercicio + Post Ejercicio + Cena

140 CAL. POR PORCIÓN DE YOR SHAKE	META DE CALORÍAS	META DE CALORÍAS	10 CAL. POR PORCIÓN DE YOR BERRY BLAST	140 CAL. POR PORCIÓN DE YOR SHAKE	META DE CALORÍAS
20 gr. DE PROTEÍNA	META DE CALORÍAS	META DE CALORÍAS		20 gr. DE PROTEÍNA	META DE CALORÍAS
	PROTEÍNA (GRAMOS)	PROTEÍNA (GRAMOS)			PROTEÍNA (GRAMOS)

⊕ **CONSEJO PARA MÁXIMOS RESULTADOS** – Consume 3 medidas de YOR Shake para ayudar a ganar masa muscular magra.†

PLAN SEMANAL

PLAN DE EJERCICIO PROGRESIVO CON DÍAS DE ADELGAZAR Y DÍAS DE CARBO-CARGA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Cardio De Baja Intensidad 45 min	Pesas Moderadas Varias Reps 45 min	Entrenamiento HIIT ver pág. 38 30 min	Descanso	Entrenamiento HIIT ver pág. 38 30 min	Pesas Moderadas Varias Reps 45 min	Descanso

De 1 a 2 Entrenamientos HIIT pueden estimular a tu metabolismo a superar los estancamientos. HIIT es un método de ejercicio en el que simplemente alternas periodos de alta intensidad con periodos de menor intensidad. La clave es escoger ejercicios que usen la mayoría de los grupos musculares. Para mayores detalles ve a la pág. 38.

⊕ **IMPORTANTE** - Consume el YOR Shake dentro de la ventana metabólica primordial de 30 min. después de entrenar.†

Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Asociación de Alimentos y Fármacos (FDA). Los productos de YOR Health no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

A

NIVEL 1

ETAPA DE ENCENDIDO

SEMANA 6 – 8



ENCIENDE LA ENERGÍA SALUDABLE

La Etapa de Encendido te ayuda a continuar viendo resultados al encender la energía saludable para superar los estancamientos de pérdida de peso. Al nivel más básico, romper con un estancamiento de pérdida de grasa simplemente significa introducir cambios para estimular tu metabolismo para re-establecer un déficit calórico.

Deberías ver algún tipo de resultado positivo cada semana. Si no ves ningún resultado después de un período de 7 días, pregúntate con honestidad: “¿He estado haciendo lo que sé que debería hacer cada día? ¿He puesto un 100% de esfuerzo o podría haber hecho más?” Si tu cumplimiento es bueno y los resultados se han estancado, prueba los siguientes métodos para superar estancamientos:

Toma un YOR Berry Blast hasta 3 veces al día para encender la energía saludable y apoyar la oxidación de la grasa.[†]

Mejora tus elecciones de alimentos. Elige más opciones “Mejores” de la lista de alimentos de Comiendo Sano de las págs. 46-48.


Sáltate un Día de Carbo-Carga. Reducir los carbohidratos amiláceos puede forzar a tu cuerpo a quemar más grasa.

Prueba diferentes tipos de actividad física: andar en bicicleta, nadar, escalar, tenis, etc.

Aumenta tu gasto diario de energía. Usa las escaleras. Estaciónate más lejos. Ve al trabajo en bici. Camina en el almuerzo. Minimiza las actividades sedentarias como ver tele a 10 horas por semana.

Aumenta la duración, frecuencia o intensidad de tu ejercicio.

PLAN DE PRODUCTO

PRODUCTOS			
YOR Probiotics Ultra	1 Cápsula		
YOR Digest Ultra		1 Cápsula	
YOR Shake		2 Medidas	
YOR Berry Blast			1 Sobre

* PARA VER INSTRUCCIONES ESPECIALES DEL PRODUCTO, VE A LA PÁG. 45

PLAN DIARIO

ESCRIBE ABAJO TUS CALORÍAS Y PROTEÍNA DE LA PÁG. 12



Desayuno	Media Mañana	Almuerzo	Ejercicio	Post Ejercicio	Cena
140 CAL. POR PORCIÓN DE YOR SHAKE	MEGA DE CALORÍAS	MEGA DE CALORÍAS	10 CAL. POR PORCIÓN DE YOR BERRY BLAST	140 CAL. POR PORCIÓN DE YOR SHAKE	MEGA DE CALORÍAS
20 gr. DE PROTEÍNA	MEGA DE CALORÍAS	MEGA DE CALORÍAS		20 gr. DE PROTEÍNA	MEGA DE CALORÍAS
	PROTEÍNA (GRAMOS)	PROTEÍNA (GRAMOS)		PROTEÍNA (GRAMOS)	PROTEÍNA (GRAMOS)

⊕ CONSEJO PARA MÁXIMOS RESULTADOS – Consume 3 medidas de YOR Shake para ayudar a ganar masa muscular magra.[†]

PLAN SEMANAL

PLAN DE EJERCICIO PROGRESIVO CON DÍAS DE ADELGAZAR Y DÍAS DE CARBO-CARGA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						
Entrenamiento HIIT Ver pág. 38 30 min	Pesas Moderadas Varias Reps 45 min	Entrenamiento HIIT Ver pág. 38 30 min	Pesas Moderadas Varias Reps 45 min	Entrenamiento HIIT Ver pág. 38 30 min	Descanso	Pesas Moderadas Varias Reps 45 min

1. Los días de Carbo-Carga ayudan a incrementar la obtención de músculo aún más cuando los combinas con entrenamientos con pesas más intensos.

2. Añade un 3er día de entrenamiento de fuerza. Según estudios, levantar pesas 3 veces a la semana contribuye a una mayor pérdida de grasa, un aumento en el músculo magro y un metabolismo más rápido.

⊕ IMPORTANTE - Consume el YOR Shake dentro de la ventana metabólica primordial de 30 min. después de entrenar.[†]

† Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Asociación de Alimentos y Fármacos (FDA). Los productos de YOR Health no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

A

THERMO-SLIM

NIVEL 2

GUÍA SEMANAL



ETAPA DE BALANCE

SEMANA 1 – 2

BALANCEA ●●●●●●●●●●
 ACTIVA ●●●●●●●●
 ENCIENDE ●●●●

BALANCEA LA DIGESTIÓN

Cuando cambiamos nuestra ingesta alimenticia, nuestra regularidad cambia hasta que nuestro cuerpo se adapta. Si estás experimentando irregularidad después de tus primeros 3-5 días en el programa, prueba estos métodos adicionales para mejorar la digestión:

Toma 2 cápsulas de YOR Digest Ultra para las comidas grandes, como el almuerzo y la cena.

Toma bastante agua durante el día.

Toma de 240 a 300 ml de agua caliente con limón al despertar para desencadenar los movimientos intestinales.

Reduce el estrés. Prueba ejercicios de respiración profunda, yoga y caminatas diarias.

Platica sobre las sensibilidades alimenticias con tu doctor. Si mejoraste tus hábitos alimenticios, pero no has notado una mejor digestión, puedes tener alguna alergia o intolerancia alimenticia.

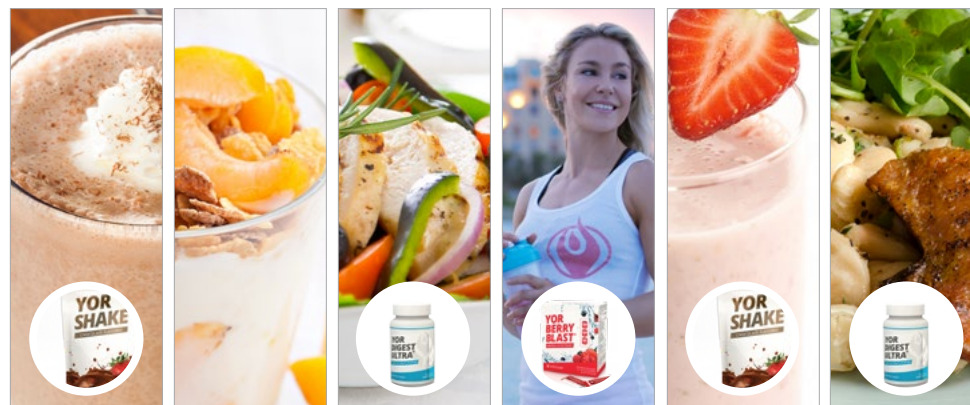
PLAN DE PRODUCTO

PRODUCTOS			
YOR Probiotics Ultra	1 Cápsula		
YOR Digest Ultra		1 Cápsula	
YOR Shake		2 Medidas	
YOR Berry Blast			1 Sobre

* PARA VER INSTRUCCIONES ESPECIALES DEL PRODUCTO, VE A LA PÁG. 45

PLAN DIARIO

ESCRIBE ABAJO TUS CALORÍAS Y PROTEÍNA DE LA PÁG. 12



Desayuno + Media Mañana + Almuerzo + Ejercicio + Post Ejercicio + Cena

140 CAL. POR PORCIÓN DE YOR SHAKE	META DE CALORÍAS	META DE CALORÍAS	10 CAL. POR PORCIÓN DE YOR BERRY BLAST	140 CAL. POR PORCIÓN DE YOR SHAKE	META DE CALORÍAS
20 gr. DE PROTEÍNA	META DE CALORÍAS	META DE CALORÍAS		20 gr. DE PROTEÍNA	META DE CALORÍAS
	PROTEÍNA (GRAMOS)	PROTEÍNA (GRAMOS)			PROTEÍNA (GRAMOS)

⊕ **CONSEJO PARA MÁXIMOS RESULTADOS** – Consume 3 medidas de YOR Shake para ayudar a ganar masa muscular magra.†

PLAN SEMANAL

PLAN DE EJERCICIO PROGRESIVO CON DÍAS DE ADELGAZAR Y DÍAS DE CARBO-CARGA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Cardio De Baja Intensidad 30-45 min	Pesas Moderadas Varias Reps 30 min	Descanso	Pesas Moderadas Varias Reps 30 min	Entrenamiento HIIT Ver pág. 38 30 min	Descanso	Pesas Moderadas Varias Reps 30 min

1. **Ve a tu propio ritmo.** Si apenas estás comenzando a ejercitarte, empieza cuidadosamente y progresa despacio. No importa en qué etapa de la salud y el fitness estés, ¡verás resultados siempre y cuando lo intentes!

2. **El entrenamiento de fuerza potencia el metabolismo y quema más grasa en 24 horas.** Según estudios, levantar pesas 3 veces a la semana otorga los mejores resultados. Ve a la pág. 40 para ver cómo comenzar.

⊕ **IMPORTANTE** - Consume el YOR Shake dentro de la ventana metabólica primordial de 30 min. después de entrenar.†

† Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Asociación de Alimentos y Fármacos (FDA). Los productos de YOR Health no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

ETAPA DE BALANCE

SEMANA 3-5

BALANCEA ●●●●●●●●●●
ACTIVA ●●●●●●●●●●
ENCIENDE ●●●●●●●●●●

ACTIVA EL METABOLISMO

Combinar el YOR Shake en momentos clave con un plan de ejercicio progresivo que incluya levantamiento de pesas puede impulsar a tu metabolismo a quemar más grasa y preservar el músculo magro. Usa estos métodos para asegurarte de que tu metabolismo esté funcionando en su estado óptimo.†

Consuma el YOR Shake 2-5 veces al día (mínimo 2 veces al día).

Come 5 comidas espaciadas uniformemente al día para mantener una tasa metabólica constante.

Come dentro de la primera hora después de despertar para potenciar el metabolismo y quemar más calorías todo el día.

Añade especias deliciosas para potenciar el metabolismo.

Levanta pesas al menos 2-3 veces por semana - Preserva y construye músculo magro, potenciando tu tasa metabólica en descanso.

Incluye varias sesiones de Entrenamiento de Intervalos de Alta Intensidad (HIIT) durante cada semana de la Etapa de Activación para potenciar la quema de grasa por 24 horas.

PLAN DE PRODUCTO

PRODUCTOS			
YOR Probiotics Ultra	1 Cápsula		
YOR Digest Ultra		1 Cápsula	
YOR Shake		2 Medidas	
YOR Berry Blast			1 Sobre

* PARA VER INSTRUCCIONES ESPECIALES DEL PRODUCTO, VE A LA PÁG. 45

PLAN DIARIO

ESCRIBE ABAJO TUS CALORÍAS Y PROTEÍNA DE LA PÁG. 12



Desayuno + Media Mañana + Almuerzo + Ejercicio + Post Ejercicio + Cena

140 CAL. POR PORCIÓN DE YOR SHAKE	A META DE CALORÍAS	META DE CALORÍAS	10 CAL. POR PORCIÓN DE YOR BERRY BLAST	140 CAL. POR PORCIÓN DE YOR SHAKE	META DE CALORÍAS
20 gr. DE PROTEÍNA	C META DE CALORÍAS	META DE CALORÍAS		20 gr. DE PROTEÍNA	META DE CALORÍAS
	PROTEÍNA (GRAMOS)	PROTEÍNA (GRAMOS)			PROTEÍNA (GRAMOS)

⊕ **CONSEJO PARA MÁXIMOS RESULTADOS** – Consume 3 medidas de YOR Shake para ayudar a ganar masa muscular magra.†

PLAN SEMANAL

PLAN DE EJERCICIO PROGRESIVO CON DÍAS DE ADELGAZAR Y DÍAS DE CARBO-CARGA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Cardio De Baja Intensidad 30-45 min	Pesas Moderadas Varias Reps 45 min	Entrenamiento HIIT Ver pág. 38 30 min	Pesas Moderadas Varias Reps 45 min	Entrenamiento HIIT Ver pág. 38 30 min	Descanso	Pesas Moderadas Varias Reps 45 min

1. De 1 a 2 Entrenamientos HIIT pueden estimular a tu metabolismo a superar los estancamientos. HIIT es un método de ejercicio en el que simplemente alternas periodos de alta intensidad con periodos de menor intensidad. La clave es escoger ejercicios que usen la mayoría de los grupos musculares. Para mayores detalles ve a la pág. 38.

2. Los días de Carbo-Carga ayudan a potenciar el metabolismo y a incrementar la obtención de músculo aún más cuando los combinas con entrenamientos con pesas más intensos.

⊕ **IMPORTANTE** - Consume el YOR Shake dentro de la ventana metabólica primordial de 30 min. después de entrenar.†

† Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Asociación de Alimentos y Fármacos (FDA). Los productos de YOR Health no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

A
NIVEL 2

ETAPA DE ENCENDIDO

SEMANA 6 – 8

BALANCEA ●●●●●●●●●●
ACTIVA ●●●●●●●●●●
ENCIENDE ●●●●●●●●●●

ENCIENDE LA ENERGÍA SALUDABLE

La Etapa de Encendido te ayuda a continuar viendo resultados al encender la energía saludable para superar los estancamientos de pérdida de peso. Al nivel más básico, romper con un estancamiento de pérdida de grasa simplemente significa introducir cambios para estimular tu metabolismo para re-establecer un déficit calórico.

Deberías ver algún tipo de resultado positivo cada semana. Si no ves ningún resultado después de un período de 7 días, pregúntate con honestidad: "¿He estado haciendo lo que sé que debería hacer cada día? ¿He puesto un 100% de esfuerzo o podría haber hecho más?" Si tu cumplimiento es bueno y los resultados se han estancado, prueba los siguientes métodos para superar estancamientos:

✓ Toma un YOR Berry Blast hasta 3 veces al día para encender la energía saludable y apoyar la oxidación de la grasa.[†]

✓ Mejora tus elecciones de alimentos. Elige más opciones "Mejores" de la lista de alimentos de Comiendo Sano de las págs. 46-48.

✓ Sáltate un Día de Carbo-Carga. Reducir los carbohidratos amiláceos puede forzar a tu cuerpo a quemar más grasa.

✓ Prueba diferentes tipos de actividad física: andar en bicicleta, nadar, escalar, tenis, etc.

✓ Aumenta tu gasto diario de energía. Usa las escaleras. Estaciónate más lejos. Ve al trabajo en bici. Camina en el almuerzo. Minimiza las actividades sedentarias como ver tele a 10 horas por semana.

✓ Aumenta la duración, frecuencia o intensidad de tu ejercicio.

PRODUCTOS

PRODUCTOS			
YOR Probiotics Ultra	1 Cápsula		
YOR Digest Ultra		1 Cápsula	
YOR Shake		2 Medidas	
YOR Berry Blast			1 Sobre

* PARA VER INSTRUCCIONES ESPECIALES DEL PRODUCTO, VE A LA PÁG. 45

PLAN DIARIO

ESCRIBE ABAJO TUS CALORÍAS Y PROTEÍNA DE LA PÁG. 12



Desayuno + Media Mañana + Almuerzo + Ejercicio + Post Ejercicio + Cena

140 CAL. POR PORCIÓN DE YOR SHAKE 20 gr. DE PROTEÍNA	A META DE CALORÍAS C META DE CALORÍAS PROTEÍNA (GRAMOS)	META DE CALORÍAS META DE CALORÍAS PROTEÍNA (GRAMOS)	10 CAL. POR PORCIÓN DE YOR BERRY BLAST	140 CAL. POR PORCIÓN DE YOR SHAKE 20 g. DE PROTEÍNA	META DE CALORÍAS META DE CALORÍAS PROTEÍNA (GRAMOS)
---	---	---	--	--	---

⊕ **CONSEJO PARA MÁXIMOS RESULTADOS** – Consume 3 medidas de YOR Shake para ayudar a ganar masa muscular magra.[†]

PLAN SEMANAL

PLAN DE EJERCICIO PROGRESIVO CON DÍAS DE ADELGAZAR Y DÍAS DE CARBO-CARGA

Lunes	Marés	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
A+	A+	A+	C+	A+	A+	C+
Entrenamiento HIIT Ver pág. 38 30 min	Pesas Moderadas Varias Reps 45-1 hr	Entrenamiento HIIT Ver pág. 38 30 min	Pesas Moderadas Varias Reps 45-1 hr	Entrenamiento HIIT Ver pág. 38 30 min	Descanso	Pesas Moderadas Varias Reps 45-1 hr

⊕ **IMPORTANTE** - Consume el YOR Shake dentro de la ventana metabólica primordial de 30 min. después de entrenar.[†]

† Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Asociación de Alimentos y Fármacos (FDA). Los productos de YOR Health no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

PLANEA POR ADELANTADO PARA ADELANTARTE

1 LA MENTALIDAD ADECUADA

SABER POR QUÉ.

Iniciar un programa con la mentalidad adecuada lo es todo. Saber por qué quieres ser más saludable puede ayudarte a hacer cambios en tus hábitos alimenticios, y mantenerte positivo sobre esos cambios. Escribe tus razones y úsalas como un recordatorio diario para generar acción positiva.

HAZ UN COMPROMISO Y OBTÉN APOYO.

Haz un compromiso contigo mismo cuando te pongas tus metas. Rodéate de personas que te ayuden a apoyar y reforzar tu compromiso. Tener el apoyo y la comprensión de tu familia puede ayudar a crear el ambiente adecuado para el éxito.

VISUALÍZATE EN TU NUEVO CUERPO.

Tómate 5-10 min. cada día para visualizarte con el nuevo cuerpo que quieres alcanzar. ¡Visualízate sintiéndote poderoso, atractivo, saludable, lleno de energía, vibrante y vivo! Quieres ser capaz de vivir tu vida al máximo. Para poder hacerlo, móvate con dónde quieres estar. Si estás acostumbrado a ser impulsado a actuar por miedo, negatividad, duda u opresión, éste es tu momento de cambiar tu perspectiva, tu mentalidad y tu relación contigo mismo. Si quieres que tu cuerpo cambie, tienes que cambiar tu mente.

2 PLANEA POR ADELANTADO

ELIGE UNAS CUANTAS RECETAS SALUDABLES FAVORITAS Y PREPARA EL DOBLE.

Una de las mejores formas de tener una dieta saludable es preparando tu propia comida. Si tienes tres o cuatro deliciosas comidas planeadas por semana y comes las sobras los demás días, esto puede ayudarte a crear una alternativa saludable a comer comida para llevar, comida rápida o comidas congeladas.

MÉTODO DEL DOMINGO Y EL MIÉRCOLES.

Planea todas tus comidas al inicio de la semana y haz todas las compras el domingo. Aparta algo de tiempo los domingos y los miércoles para picar, rallar, mezclar, cocinar y empacar lo que puedas para tus comidas y colaciones. Es maravilloso cómo incluso hacer algo tan sencillo, como picar vegetales para tus huevos revueltos o ensaladas, te puede ahorrar tiempo durante la semana.

3 ORGANÍZATE

LIMPIA LA COCINA Y LA ALACENA.

Limpiar tu cocina y tu alacena es un importante primer paso para bajar de peso y ser más saludable. Para ponerte en el camino correcto hacia el éxito, tira o dona los siguientes artículos a una colecta de alimentos:

Cualquier cosa en caja o lata. Estos son alimentos como los macarrones con queso, comidas para recalentar, galletas, postres, cereales azucarados y todo lo que esté etiquetado como "instantáneo."

Harinas y azúcares refinadas. Éstas incluyen harina todo propósito, azúcar de mesa, pasta regular, pan blanco, arroz blanco, y galletas saladas blancas. Todas éstas deberían ser reemplazadas con sus equivalentes en granos enteros, tales como arroz integral, y pan de granos enteros.

También es importante limpiar tu refrigerador y tu congelador. Elimina cualquier producto con jarabe de maíz de alta fructosa y azúcar añadida, tales como colaciones de yogurth con sabor y algunos jugos. Comidas preparadas y precocidas como el tocino, los hot-dogs, y los embutidos también deberían ser eliminados porque a menudo son altos en calorías, sodio y nitratos.

MANTÉN UNA ALACENA Y UN REFRIGERADOR BIEN SURTIDOS.

Al tener una cocina bien surtida, tienes las herramientas básicas de la comida, tales como caldos, sopas, frijoles y arroz a la mano. Preparar porciones extras de alimentos como el arroz integral o pechuga de pollo asada también puede proporcionar comidas más adelante en la semana.

4 HAZ UNA LISTA

USA NUESTRA GUÍA 'COMIENDO SANO'

Para preparar tu lista de compras, usa nuestra lista de alimentos en las págs. 46-48 y asegúrate de tener todos los componentes principales para armar tus platillos de ADELGAZAR y CARBO-CARGA. Haz una comida o una colación antes de ir de compras para hacer más fácil el tomar decisiones saludables y apegarle a tu lista. También compra en el perímetro de la tienda de abarrotes. Usualmente es ahí donde están almacenados los alimentos frescos como las frutas, los vegetales, la carne, el pescado, para tener acceso a la refrigeración. Evita los pasillos del centro, donde la comida chatarra acecha.

5 ESTABLECE UNA RUTINA

SIMPLIFICA.

La mayoría de las personas tiene éxito cuando inicialmente reduce la cantidad de sus opciones de alimentos. Por ejemplo, puede que quieras tener dos o tres opciones para comer constantemente para el desayuno y el almuerzo. Cuando limitas tus opciones a tus cuantas elecciones favoritas, se hace más fácil el planear y preparar esas comidas. Si te preocupa la variedad, puedes usar tus comidas de la cena para experimentar con más opciones de alimentos.



COMIDAS DE ADELGAZAR

3 COMIDAS DE ADELGAZAR + 2 YOR SHAKES



PASO 1: LLENA 1/4 DE TU PLATO CON PROTEÍNA



PASO 2: LLENA 3/4 DE TU PLATO CON VERDURAS Y FRUTA



PASO 3: AÑADE GRASAS SALUDABLES COMO ADEREZOS

ESCRIBE TUS NÚMEROS ABAJO. Usa el Método del Plato para planear tus comidas para ADELGAZAR. Si se te hace difícil preparar comidas, no te preocupes, tus porciones no tienen que ser perfectas.

META DE CALORÍAS _____ **Y** **META DE PROTEÍNA** _____

- PROTEÍNA:** Elige una proteína magra para cada comida. Hornea, asa a la parrilla o a la plancha una deliciosa y saludable comida.
- VERDURAS Y FRUTA:** Incluye una variedad de verduras y frutas coloridas para llenarte de una amplia gama de nutrientes y sabor.
- GRASAS SALUDABLES COMO ADEREZOS:** Agrega aguacate, nueces varias, aceites saludables, o aderezo bajo en grasa para ensalada para darle un delicioso sabor y textura.



EJEMPLO DE PLAN DIARIO

CALORÍAS DIARIAS PROM. PARA ADELGAZAR:
HOMBRES 1600 CAL / MUJERES 1060 CAL



DESAYUNO

EJEMPLO:
YOR Shake de Chocolate

CALORÍAS
140 cal
PROTEÍNA
20 gr



MEDIA MAÑANA

EJEMPLO:
2-3 Huevos cocidos con fruta y 113 gr de queso cottage bajo en grasa

CALORÍAS
Hombres 440 cal (3 huevos)
Mujeres 260 cal (2 huevos)
PROTEÍNA
Hombres 35 gr
Mujeres 26 gr



ALMUERZO

EJEMPLO:
Ensalada César con Pollo y aderezo bajo en grasa

CALORÍAS
Hombres 440 cal (140 gr de pollo)
Mujeres 260 cal (85-113 gr de pollo)
PROTEÍNA
Hombres 35 gr
Mujeres 26 gr

EJERCICIO

1 YOR Berry Blast

CALORÍAS
10 cal



COLACIÓN POST-EJERCICIO

EJEMPLO:
YOR Shake de Vainilla

CALORÍAS
140 cal
PROTEÍNA
20 gr



CENA

EJEMPLO:
Bistec de res, ejotes y ensalada jardinera

CALORÍAS
Hombres 440 cal (140 gr de bistec)
Mujeres 260 cal (85-113 gr de bistec)
PROTEÍNA
Hombres 35 gr
Mujeres 26 gr



COMIDAS DE CARBO-CARGA

3 COMIDAS DE CARBO-CARGA + 2 YOR SHAKES (C/FRUTA)



PASO 1: LLENA 1/4 DE TU PLATO CON PROTEÍNA



PASO 2: LLENA 1/2 PLATO CON VERDURAS Y FRUTA



PASO 3: LLENA 1/4 DE TU PLATO CON ALMIDONES



PASO 4: AÑADE GRASAS SALUDABLES COMO ADEREZOS

ESCRIBE TUS NÚMEROS ABAJO. Usa el Método del Plato para planear tus comidas para ADELGAZAR. Si se te hace difícil preparar comidas, no te preocupes, tus porciones no tienen que ser perfectas.

META DE CALORÍAS _____ **Y** **META DE PROTEÍNA** _____

ALMIDONES: Escoge granos enteros sin procesar o procesados al mínimo; arroz integral cocido lento, camote, y avena entera.

***** REALMENTE IMPORTANTE:** Come cada 3 horas para maximizar la quema de grasa, prevenir el comer de más, y balancear los azúcares en la sangre. Evita hábitos irregulares que te mantienen atrapado en un ciclo de hambre y atracones. Mantenerse en un horario de comidas moderado y constante es el distintivo del éxito.



EJEMPLO DE PLAN DIARIO

CALORÍAS DIARIAS PROM. DE CARBO-CARGA:
HOMBRES 2450 CAL / MUJERES 1850 CAL



DESAYUNO

EJEMPLO:

YOR Shake de Vainilla con bayas mixtas

CALORÍAS

190 cal

PROTEÍNA

20 gr



MEDIA-MAÑANA

EJEMPLO:

Yogurt griego sin grasa y fruta con cereal alto en proteína (sin azúcar añadida)

CALORÍAS

Hombres 690 cal

Mujeres 490 cal

PROTEÍNA

Hombres 35 gr

Mujeres 26 gr



ALMUERZO

EJEMPLO:

Pechuga de pollo, arroz integral, brócoli y ensalada chica

CALORÍAS

Hombres 690 cal (140 gr de pollo)

Mujeres 490 cal (85-113 gr de pollo)

PROTEÍNA

Hombres 35 gr

Mujeres 26 gr

EJERCICIO

1 YOR Berry Blast

CALORÍAS

10 cal



COLACIÓN POST-EJERCICIO

EJEMPLO:

YOR Shake de Chocolate con 1/2 plátano

CALORÍAS

180 cal

PROTEÍNA

20 gr



CENA

EJEMPLO:

Salmón a la parrilla, camote, espárragos y ensalada chica

CALORÍAS

Hombres 690 cal (140 gr de salmón)

Mujeres 490 cal (85-113 gr de salmón)

PROTEÍNA

Hombres 35 gr

Mujeres 26 gr



ENTRENAMIENTOS HIIT

BAJA INTENSIDAD - ALTA INTENSIDAD

ELIGE **1 EJERCICIO HIIT** POR SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1 CORRE O ANDA EN BICICLETA

Realiza 8 segundos a alta intensidad y corre o anda en la bici a baja intensidad por 12 segundos

Repite esto por 20 minutos.

2 HAZ SPRINTS

Por 15 segundos y camina/trota por 30 segundos

Repite esto por 20 minutos.

3 HAZ SPRINTS

Por 30 segundos y camina/trota por 60 segundos.

Repite esto por 20 minutos

4 CORRE/CORRE RÁPIDO

Por 60 segundos y camina/trota por 90-120 segundos.

Repite esto por 20 minutos.

5 ENTRENAMIENTO DE CIRCUITO

Mezcla sentadillas, pecho en banca, peso muerto, y dominadas. Muévete rápido entre cada ejercicio y haz 1 minuto de cada ejercicio por cada 1 minuto de descanso.

Repite esto por 20 minutos.

6 ENTRENAMIENTO DE PESO CORPORAL

Combina sentadillas con tu propio peso, lagartijas, y dominadas por 1 minuto de ejercicio, seguido de 1 minuto de descanso.

Repite esto por 20 minutos.

7 SALTO DE CUERDA

Salta la cuerda por 1 minuto de ejercicio seguido por 1 minuto de descanso.

Repite esto por 20 minutos.

8 SUBIR ESCALONES

Sube y Baja escalones corriendo por 1 minuto y luego descansa por 1 minuto.

Repite esto por 20 minutos.

Es útil rotar tus entrenamientos HIIT, para retar a los distintos grupos musculares y estimular tu metabolismo.



PREPARACIÓN DEL ENTRENAMIENTO HIIT

PARA PRINCIPIANTES

ENTRENAMIENTO HIIT BÁSICO: 30 MINUTOS - 4-5 VECES POR SEMANA



ANTES DE QUE COMIENCES

Siempre calienta para prevenir lesiones, y empieza con las rutinas de intervalos más cortos para gradualmente desarrollar tu resistencia. Recomendamos que todos los principiantes inicien con ejercicios de bajo impacto como la bicicleta para que sea más fácil para las articulaciones. Asegúrate de tener un temporizador para llevar el tiempo de tus intervalos.

CORRER O BICICLETA:

Calentamiento: 5 minutos y estírate bien

Intervalo Alto: Realiza 8 segundos de trabajo pesado a alta intensidad

Intervalo Bajo: Realiza 12 segundos de trabajo ligero a moderado a baja intensidad

Repetir: Rota este ciclo por 20 minutos

Enfriamiento: 5 minutos y estírate bien

TIEMPO TOTAL DE ENTRENAMIENTO: 30 minutos

Si no te has ejercitado en un largo período de tiempo, repite El Plan de Preparación de arriba por tantas semanas del programa de 8 semanas como sea necesario, hasta que te sientas con la condición para avanzar en el plan progresivo de ejercicio en el Nivel 1 o en el Nivel 2.

EMPIEZA CUIDADOSAMENTE Y PROGRESA DESPACIO.



ENTRENAMIENTOS PROGRESIVOS

ENTRENAMIENTO DE CUERPO COMPLETO

LA META PRINCIPAL: EJERCITAR TODOS LOS GRUPOS MUSCULARES CADA SESIÓN

Elige al menos 1 ejercicio **POR GRUPO MUSCULAR** por sesión

1 PECHO

Ejemplos: Prueba una combinación de Pecho en Banca, Elevación Lateral, Lagartijas, Fondos para Pecho, o Prensa Francesa.

2 ESPALDA

Ejemplos: Prueba una combinación de Remo, Remo Inclinado, Dominadas Abiertas, o Puente de Cadera.

3 HOMBROS

Ejemplos: Prueba una combinación de Círculos con Brazos, Prensa Militar, Estiramiento Lateral de Banda, Cuerdas, o Remo para Deltoides.

4 BÍCEPS

Ejemplos: Prueba una combinación de Flexiones, Dominadas para Bíceps, o Remo invertido.

5 TRÍCEPS

Ejemplos: Prueba una combinación de Patada para Tríceps, Fondos, Lagartija de Triángulo, Polea o Extensiones.

6 QUADRÍCEPS

Ejemplos: Prueba una combinación de Sentadillas, Desplantes, Extensiones o Subir Escalones.

7 ISQUIOTIBIALES

Ejemplos: Prueba una combinación de Peso Muerto, Ham Raise, Buenos Días, o extensiones para piernas.

8 ABDOMEN

Ejemplos: Prueba una combinación de Abdominales, Levantamiento de Piernas o Plancha.

SI NO TIENES ACCESO A UN GIMNASIO puedes armar tu rutina desde la comodidad de tu casa. El peso a usar puede venir de tu propio peso corporal, de la gravedad, de bandas de resistencia, o del impulso.

REGLAS GENERALES: **1.** Siempre caliente. Trota y estírate por al menos 5 minutos antes y después de tu sesión para prevenir lesiones. **2.** Levanta y baja las pesas lentamente. Tómate 4-5 segundos para completar una repetición de manera lenta y controlada. **3.** Respira. No retengas la respiración, y usa un rango de movimiento completo. **4.** Párate derecho. Pon atención a tu postura y aprieta el abdomen en cada movimiento.

DESCANSA ENTRE SERIES: Descansa de 30-60 segundos entre series. Tómate el tiempo suficiente para recuperar el aliento, pero muévete rápido entre ejercicios para mantener arriba tu ritmo cardíaco. Para las sentadillas y el peso muerto, descansa 2 minutos entre series. (Estos ejercicios demandan más oxígeno y requieren de mayor descanso.)



LA RUTINA PROGRESIVA

ENTRENAMIENTO DE CUERPO COMPLETO

SIGUE LA RUTINA QUE SE ADAPTE A **TU NIVEL**

NIVEL 1

ETAPA DE BALANCE SEMANA 1-2

Realiza 3 series de cada ejercicio con 10-20 repeticiones

ETAPA DE ACTIVACIÓN SEMANA 3-5

Aumenta el peso y realiza 3 series de cada ejercicio con 10-20 repeticiones

ETAPA DE ENCENDIDO SEMANA 6-8

Aumenta el peso y realiza 4 series de cada ejercicio con 15-20 repeticiones.

NIVEL 2

ETAPA DE BALANCE SEMANA 1-2

Realiza 3 series de cada ejercicio con 10-20 repeticiones

ETAPA DE ACTIVACIÓN SEMANA 3-5

Aumenta el peso y realiza 4 series de cada ejercicio con 10-20 repeticiones.

ETAPA DE ENCENDIDO SEMANA 6-8

Aumenta el peso y realiza 5 series de cada ejercicio con 15-20 repeticiones

Cada vez que avances de etapa de **Balance**, **Activación** o **Encendido**, aumenta el peso, y mantén el número de repeticiones igual o mayor. En cada sesión, prueba diferentes ejercicios y cambia el orden en que haces los ejercicios.

IMPORTANTE: Si recién comienzas a ejercitarte, empieza cuidadosamente y progresa despacio. Repite la Etapa de Balance de ser necesario y date tiempo de recuperación. También comienza tu rutina utilizando máquinas en lugar de pesas libres. Esto es ideal porque proporciona mayor soporte y estabilidad al tronco, a las articulaciones, y a otras áreas débiles. Si tienes alguna lesión o condición médica, consulta a tu doctor o terapeuta físico para que te ayude a diseñar un programa de fitness que mejore gradualmente el rango de movimiento, la fuerza y la resistencia.

TUS RESULTADOS PUEDEN DARTTE UNA OPORTUNIDAD DE TOMAR UN PEDAZO DE LOS
**\$265,000 USD EN PREMIOS DE PRODUCTO
 Y DINERO EN EFECTIVO.**

**¡MANTÉN TU
 TRANSFORMACIÓN
 AVANZANDO!**

¡ASEGÚRATE DE ESTAR EN AUTOSHIP!

CAMISETAS DEL RETO

¡DESBLOQUEÁLAS Y COLECCIONALAS TODAS!

Después de completar exitosamente 2 Ciclos del Reto, recibirás una Camiseta Gratis en tu siguiente pedido de AutoShip. Recibirás 1 Camiseta Gratis por cada Ciclo del Reto Adicional que completes exitosamente, hasta tu 6° Ciclo (Profesional). Todas las Camisetas de los Ciclos del Reto que hayas desbloqueado estarán también disponibles para su compra en la tienda en línea de YOR Health.



1ER CICLO



2° CICLO



3ER CICLO



4° CICLO



5° CICLO



6° CICLO



¡CONVIÉRTETE EN UN
GANADOR!
24 GANADORES AL MES

4 CATEGORÍAS - HOMBRE/MUJER + ADELGAZAR/DEFINIR

1ER LUGAR

\$1000 USD

EN PREMIOS-PRODUCTO

2° LUGAR

\$750 USD

EN PREMIOS-PRODUCTO

3ER LUGAR

\$500 USD

EN PREMIOS-PRODUCTO



WWW.YORBESTBODY.COM

Los premios del YOR Best Body son una combinación de productos gratis, premios y vacaciones, con un valor total de \$265,000 usd anualmente. No existe garantía de ganar o de recibir un premio en específico. Para ver las reglas completas del concurso, entra a www.yorbestbody.com

Al completar el Reto de 8 Semanas (56 días), los resultados de cada participante son examinados por un panel de jueces para definir al ganador de cada categoría del Reto del YOR Best Body. Éste no es un sorteo al azar.

RÉGIMEN SIMPLE

PRODUCTOS DE YOR HEALTH + REEMPLAZO DE COMIDAS CON MALTEADAS

El Régimen Simple proporciona una alternativa fácil al Programa Thermo-Slim. Si tienes un estilo de vida muy ajetreado y prefieres una rutina sencilla, ¡reemplaza comidas con malteadas y tómate los productos de YOR Health como se recomienda para obtener grandes resultados!

RÉGIMEN SIMPLE



AL DESPERTAR/
AL DORMIR



DESAYUNO



ALMUERZO



EJERCICIO



POST EJERCICIO



CENA



INSTRUCCIONES ESPECIALES



YOR PROBIOTICS ULTRA®

Toma 1 cápsula de probióticos al despertar o antes de dormir.

Si no estás alcanzando de 1 a 2 movimientos intestinales al día, toma una cápsula adicional de YOR Probiotics Ultra en el almuerzo y/o la cena.

Aquellos con sistemas digestivos sensibles pueden experimentar una ligera inflamación por unos cuantos días, hasta que la regularidad se normalice.



YOR DIGEST ULTRA®

Toma 1 cápsula con 230 ml de agua al inicio de cada comida. Una cápsula es recomendada generalmente, pero pueden tomarse dos cápsulas para necesidades digestivas mayores.



YOR SHAKE™

Vierte de 230 a 350 ml de agua fría en una licuadora o Vaso Mezclador de YOR. Luego añade de 2 a 3 medidas copeteadas de YOR Shake. Mezcla o agita vigorosamente por 15-30 segundos.

Se recomiendan 3 medidas para aquellos que buscan potenciar el metabolismo, obtener masa muscular magra, o quienes actualmente consumen más de 2000 calorías por día.†

Prueba mezclando el YOR Shake de Chocolate o de Vainilla con fruta por sabor, salud y variedad: 1/2-1 taza de fresas, durazno, o mango, 1/2 taza de moras azules, o 1/2 plátano. Nota: mezclarlo con fruta aumenta el contenido calórico.

Para maximizar tu 'ventana metabólica' consume el YOR Shake dentro de los 30 minutos después del ejercicio.†



YOR BERRY BLAST

Mezcla 1 sobre con 180 a 230 ml de agua. Puede ser tomado 1/2 hora antes o durante el ejercicio, o en cualquier momento para elevar la energía. Pero tómatelo antes de las 5 pm, ya que puede ocasionar insomnio. No te excedas de 3 sobres al día.



HIDRATACIÓN

HOMBRES 3.7 Litros (15.5 Tazas)

MUJERES 2.7 Litros (11.5 Tazas)

† Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Asociación de Alimentos y Fármacos (FDA). Los productos de YOR Health no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

COMIENDO SANO PARA MEJORES Y MÁS RÁPIDOS RESULTADOS

Para obtener mejores resultados, prueba comiendo alimentos sanos, deliciosos y quema grasa el 80-90% del tiempo. También revisa nuestras recomendaciones para reemplazar alimentos engordadores con opciones más saludables. Aún puedes bajar de peso sin cambiar completamente tu dieta, pero si estás interesado en tener más energía, en mejorar tu salud, elevar tu humor, y eliminar el exceso de peso, mira las recomendaciones de abajo.

FRUTAS Y CARBOHIDRATOS SIMPLES

VERDURAS

LO MEJOR ✓✓✓	GENIAL ✓✓	BUENO ✓	EVITAR ✗
BAYAS ACAI MANZANAS MORAS NEGRAS MORAS AZULES FRAMBUESAS GRANADA BAYAS GOJI CAMU CAMU BAYA ARÁNDANOS GROSELLAS TORONJA LICHI KIWI	PAPAYA FRESAS MELÓN CEREZAS POMELO PERAS NARANJAS NECTARINAS ALBARICOQUE MANDARINAS CIRUELAS JACA KUMQUAT SANDÍA CLEMENTINA DURAZNO LIMONES LIMAS	PIÑA MANGO UVAS PLÁTANO GUAYABA FRUTA DE LA PASIÓN JUGO EXPRESADO MIEL JARABE 100% MAPLE STEVIA CACAO ALGARROBO	GALLETAS REPOSTERÍA DULCES JUGO PASTEURIZADO REFRESCO AZÚCAR BLANCO JARABE DE ALTA FRUCTOSA JARABE DE MAÍZ AGAVE CHOCOLATE REFINADO
HOJAS VERDES OSCURAS ESPINACA KALE ARÚGULA BERRÓS ACELGAS BRÓCOLI REPOLLO CHINO ALCACHOFAS ESPÁRRAGOS COLES DE BRUSELAS PIMIENTOS TOMATES COL PEPINOS APIO CEBOLLAS PUERROS AJO	LECHUGA ROMANA CALABAZA ZANAHORIAS EJOTES BETABEL COLIFLOR CHAMPIÑONES	ELOTE LECHUGA ICEBERG	

PROTEÍNAS

LO MEJOR ✓✓✓	GENIAL ✓✓	BUENO ✓	EVITAR ✗
PECHUGA DE POLLO silvestre, libre de hormonas PECHUGA DE PAVO extra magra, criado con pastura BACALAO capturado silvestre FLETÁN VIEIRAS ATÚN ALBACORA De EUA o Columbia Británica SALMÓN silvestre de Alaska CLARAS DE HUEVO HUEVOS COMPLETOS orgánicos, sin enjaular y libres de hormonas FRIJOS NEGROS GARBANZOS JUDÍAS FRIJOS LIMA HABICHUELAS FRIJOS PINTOS FRIJOS BLANCOS	BÚFALO BISONTE CARNE DE CAZA MAGRA CORTES MAGROS DE RES alimentados con pastura FALDA TOP SIRLOIN extra magro CARNE MOLIDA DE PAVO baja en grasa TOFU LIGHT SOYA no OGM TEMPEH EDAMAME HUMMUS MANTEQUILLAS DE NUECES natural sin endulzar	CARNE MOLIDA DE RES Extra magra CORTES DE LOMO DE CERDO muy magros FILETE DE PUERCO muy magro MUSLOS DE PAVO muy magros CARNE OSCURA DE PAVO muy magra MUSLOS DE POLLO sin la piel	CARNE MOLIDA DE RES 70-80% magra COMIDAS FRITAS MUSLOS DE POLLO con la piel CARNES PROCESADAS como jamón salchichas y charcutería HOTDOG TOCINO HAMBURGUESAS

Usa la tabla de abajo para determinar cuántos gramos de proteína hay en las selecciones comunes de comida.

Selecciones de Proteína Magra		Cada Porción= 0 g de carbohidratos, 7 gr de proteína, 0-3 gr de grasa, 45 calorías
Res (Grado Selecto o Choice): posta de cuarto, asado (espaldilla, costilla, rabadilla), sirloin		28 g
Bistec (falda, porterhouse, T-bone), lomo:		28 g
Quesos (0-3 gr de grasa por 28 gr)		28 g
Queso Cottage: 1/4 de taza		56 g
Claros de Huevo: 2		66 g
Pescado: bagre, bacalao, lenguado, abadejo, fletán, reloj anaranjado, salmón, tilapia, trucha, atún:		28 g
Caza: búfalo, venado		28 g
Puerco, magro: lomo de cerdo:		28 g
Aves, sin piel: codorniz, pollo, pavo		28 g
Mariscos: almejas, cangrejo, imitación de mariscos, langosta, vieiras		28 g
Selecciones Vegetarianas de Proteína		Cada Porción= 7 gr de Proteína, 0-7 gr de grasa
Tofu, light		115 g
Tempeh		56 g
Frijoles de soja no OGM (todos los tipos, cocidos)		40 g
Huevos		33 g
Frijoles (todos los tipos, cocidos)		112 g
Edamame		112 g

NOTA: no todas las proteínas están hechas de proteína al 100%. Las fuentes animales tienen varios niveles de grasa, y los frijoles y las leguminosas contienen el doble de cantidad de carbohidratos que de proteína.
*Tabla de Proteína - Lista de Intercambio de Comida de la Academia de Nutrición y Dietética (antes ADA) 2008

La tabla muestra alimentos sin procesar, naturales y completos, y están organizados y recomendados de acuerdo a: densidad de nutrientes, proteína, fibra, azúcares, grasa (grasas saturadas bajas y no trans), y contenido de sodio. Centro de la Nutrición Food-A-Pedia USDA

CARBOHIDRATOS AMILÁCEOS

LO MEJOR ✓✓✓

GRANOS ENTEROS
 quinoa
 cebada
 amaranto
 mijo
 espelta
 VEGETALES AMILÁCEOS
 calabaza bellota
 calabaza butternut
 camote
 AVENA
 hojuelas enteras o
 cortadas, sin endulzar
 FRIJOLES NEGROS
 GARBANZOS
 HABICHUELAS
 FRIJOLES OJO NEGRO
 LENTEJAS
 ARROZ
 de grano largo o integral
 GRANOS GERMINADOS
 PANES
 Ezequiel

GENIAL ✓✓

PAN 100% DE GRANOS
 ENTEROS
 PASTAS 100% DE
 GRANOS ENTEROS

BUENO ✓

PAPAS ROJAS
 PAN DE TRIGO ENTERO
 PASTA DE TRIGO
 ENTERO
 ARROZ INTEGRAL DE
 COCCIÓN RÁPIDA

EVITAR ✗

PAN BLANCO REFINADO
 PAN BLANCO
 ENRIQUECIDO
 ARROZ BLANCO
 PASTA DE HARINA
 REFINADA
 MACARRONES CON
 QUESO
 TALLARINES
 INSTANTÁNEOS
 CEREALES DE
 DESAYUNO
 AZUCARADOS
 PASTELES
 REPOSTERÍA
 PANQUECITOS
 DONAS
 COLACIONES
 PROCESADAS
 galletas saladas,
 papitas, galletas
 PAPAS FRITAS

GRASAS

ACEITE DE OLIVA
 EXTRA VIRGEN
 ACEITE DE COCO CRUDO
 prensado en frío
 ACEITE DE LINAZA
 fresco u orgánico
 ACEITUNAS
 AGUACATE
 PESCADOS GRASOS
 salmón, trucha, arenque
 NUECES Y SEMILLAS
 almendras, nueces,
 pistaches, semillas de
 calabaza, semillas de
 linaza, semillas de
 ajonjolí,
 semillas de girasol
 MANTEQUILLAS DE
 NUECES
 natural/sin endulzar

ADEREZO PARA
 ENSALADA BAJO
 EN GRASA

MANTEQUILLA
 MARGARINA
 MANTECA SÓLIDA
 ACEITE DE PALMA
 ACEITE DE PALMISTE
 MAYONESA
 QUESO CREMA
 CREMA ÁCIDA
 COMIDAS RÁPIDAS Y
 PROCESADAS
 (altas en grasas -
 especialmente en
 grasas trans)
 POSTRES ALTOS
 EN GRASA

CONSEJOS:

- * Elige comidas con avena entera, centeno entero, o granos enteros enlistados primero en la etiqueta de la lista de ingredientes.
- * Busca panes con al menos 3 gramos de fibra en cada rebanada.
- * Ten cuidado con los alimentos etiquetados como multi-grano, molidos en piedra, 100% trigo o integral. Estos usualmente NO son productos de granos enteros.
- * Elige alimentos con menos azúcares, grasas o aceites añadidos.



CONVIÉRTETE EN UN CAMPEÓN

3 CAMPEONATOS ANUALES

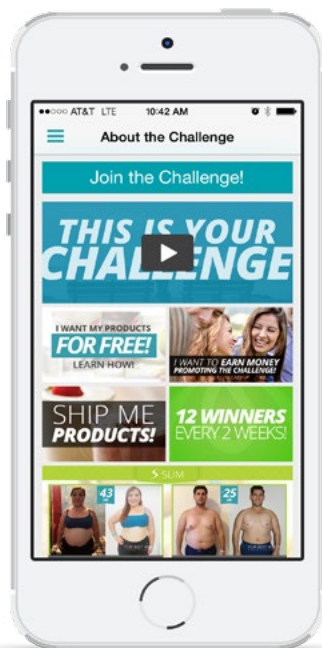
4 CATEGORÍAS - HOMBRE/MUJER + ADELGAZAR/DEFINIR



Para enero 2015, los hombres y mujeres que completaron cualquier ciclo del Reto de 8 Semanas del YOR Best Body en la Categoría de Bajar de Peso (ADELGAZAR), bajaron un promedio de 12.94 lbs. (5.86 kg.) en un período de 8 semanas, o 1 1/2 lbs. (0.68 kg.) por semana. Resultados óptimos son alcanzados siguiendo el régimen de producto en combinación con una dieta saludable y un programa de ejercicio. Los premios del YOR Best Body son una combinación de productos gratis, premios y vacaciones, con un valor total de \$265,000 usd anualmente. No existe garantía de ganar o de recibir un premio en específico. Para ver las reglas completas del concurso, entra a www.yorbestbody.com

MANTENTE EN EL CAMINO

Descarga la App Móvil del
Reto de 8 Semanas del YOR Best Body



Administra tu
Perfil del Reto



Recordatorios de
Régimen
de Productos



Compra de
Productos



Votación de la
Comunidad



Motivación Diaria
Dedicada a Ti



WWW.YORBESTBODY.COM



/YORHEALTH.OFFICIAL



@YORHEALTH



/YORHEALTH



@YORHEALTH