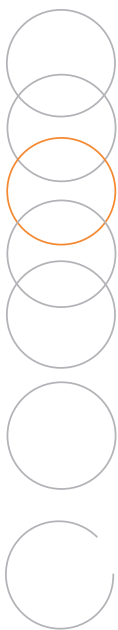


ageLOC®

TR90™

GUÍA DE PROGRAMA





 ageLOC®

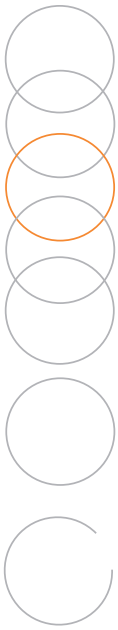
TR90™ GUÍA DE PROGRAMA



TABLA DE CONTENIDO

Comenzando, Pasos 1–8	3
Productos ageLOC TR90	15
Plan Alimenticio ageLOC TR90	19
Plan Alimenticio de 7 Días con Recetas	
Mantente en Movimiento, Tips de Actividad	57
Número de Transformación	63
Apéndice	67
Plantillas de Rutina Diaria	70
Diario ageLOC TR90	72





BIENVENIDO A AGELOC® TR90™

TRANSFORMA TU VIDA EN 90 DÍAS

Introduciendo un sistema revolucionario que se basa en ciencia de expresión genética altamente innovadora, que unifica tu cuerpo y mente para una mejor versión de ti.

Esta guía ha sido diseñada para ayudarte a entender los fundamentos del sistema ageLOC TR90 que seguirás durante este exclusivo programa de 90 días.

El completo programa ageLOC TR90 consiste en innovadores productos ageLOC, un plan único pero sencillo de alimentación y tips de actividad. Además, encontrarás herramientas de soporte y educación adicionales en [TR90.COM](https://www.tr90.com)

Ahora es el momento de empezar a construir una mejor versión, más sana y más feliz de ti. Así que, ¡comencemos!

PASO 1 | CREAR UN PERFIL

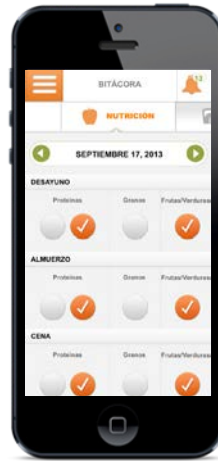


Toda la información que necesitas se encuentra a tu alcance.

La aplicación y el sitio de ageLOC TR90 hacen uso de nuestro mundo tecnológico para brindarte detalles del programa, una bitácora de transformación, herramientas y otros recursos. Descarga la aplicación o visita el sitio TR90.com para configurar tu perfil y empezar tu viaje a un estilo de vida más sano. Te invitamos a registrar tu progreso con la aplicación o el sitio en donde encontrarás acceso completo a herramientas y comunicados.

SITIO WEB Y APLICACIÓN AGELOC TR90

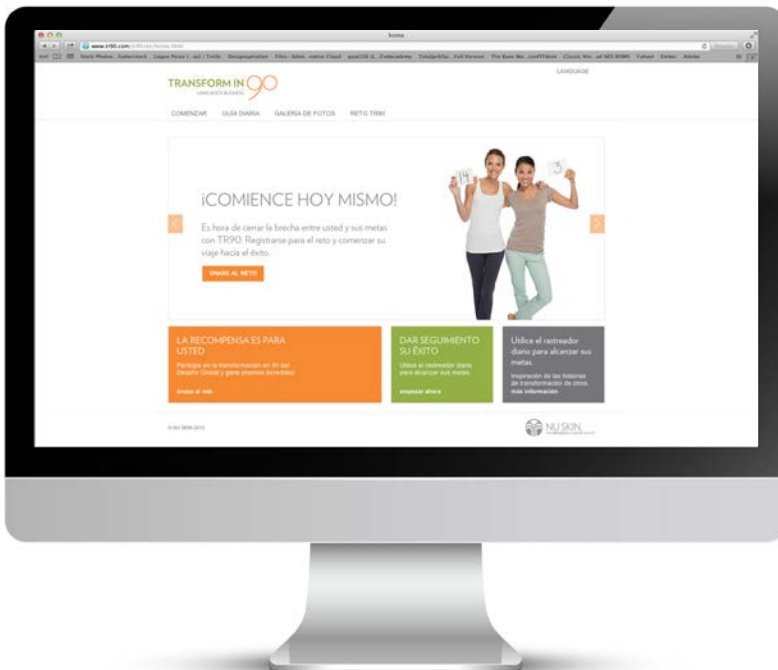
Usa la aplicación y el sitio web de ageLOC TR90 para llevar un registro, establecer metas, ver alertas de actividad y recordatorios de forma fácil e inmediata. Ve tus cambios de transformación con gráficas y accede información de soporte a través de tu iOS y teléfono Android, tableta o computadora. La aplicación y el sitio web ageLOCTR90 te permiten contar con el conocimiento que necesitas para mantenerte en el camino hacia al éxito. Descarga la aplicación o visita el sitio web en TR90.COM.



iOS



ANDROID



PASO 2 | IDENTIFICA TU OBJETIVO

Escribe una meta que describa cómo quieres verte y sentirte después del programa ageLOC TR90. No necesita ser una meta relacionada con la pérdida de peso. Puede ser cualquier objetivo que desees lograr, como “Quiero correr un maratón para el mes de agosto” o “Quiero disfrutar actividades con mis hijos”.

TIPS PARA CREAR UNA META

¿Qué área de tu vida quieres influir con tu transformación? ¿Nutrición, cuerpo, estilo de vida? ¿Cómo cambiará tu vida con esta transformación?

MIS METAS

Recuerda añadir tu meta a tu perfil en la aplicación o el sitio web ageLOC TR90. Este objetivo también puede ser tu “porqué” y tu “número de transformación”. Consulta la página 70.



PASO 3 | TOMA TUS FOTOS DEL DÍA 1

¿Te da pena tomarte fotos? ¡No por mucho tiempo más! Una vez que hayas alcanzado tus metas, estarás emocionado de compartir tu éxito con otros. Toma tus fotos y súbelas a tu perfil en la aplicación o el sitio web de ageLOC TR90.

Puedes tomar fotos de estilo de vida que representen tu proceso de transformación (por ejemplo, si te enfocas en aumentar tu nivel de creatividad, puedes tomar fotos de tu nivel actividad al principio del programa, y después otra, una vez que lo hayas completado) o puedes tomar fotos de “antes” y “después” tradicionales.

REQUISITOS DE LAS FOTOGRAFÍAS

Una gran forma de compartir tu transformación es a través de fotos.

A continuación encontrarás lineamientos para asegurar que tus fotos cumplan con los requisitos legales de Nu Skin.

ESTILO DE VIDA

- Las fotos deben ser originales y no deben ser retocadas o modificadas con programas como Photoshop.
- Incluye la fecha cuando fueron tomadas las fotos.
- Usa la configuración de alta definición de tu cámara o smart phone.
- Cualquier foto que sea usada para materiales de mercadeo tendrá que ser aprobada legalmente y recibir tu consentimiento.

REQUISITOS ADICIONALES PARA “ANTES” Y “DESPUÉS”

- Usa la misma iluminación, ángulo de la cámara, claridad, y postura en todas las fotos.
- Toma la foto frente a un fondo de color sólido.
- Toma una foto en donde aparezcas de frente, de lado y de espaldas.
- Usa la misma ropa de ejercicio en todas las fotos.

DÍA 1 | FOTOS



FOTO
FRENTE
O ESTILO DE VIDA 1

FOTO
COSTADO
O ESTILO DE VIDA 2



FOTO
ESPALDA
O ESTILO DE VIDA 3



PASO 4 | REGISTRA TU PROGRESO

Usa tu cinta métrica para tomar tus medidas actuales y regístralas en la aplicación o el sitio web ageLOC TR90 en la columna marcada Día 1 en la tabla a continuación. Registra tu progreso y tu transformación tomando y registrando tus medidas en los días 15, 30, 60 y 90.

	DÍA 1	DÍA 15
FECHA		
ALTURA		
PESO		
IMC		
% DE GRASA CORPORAL		
BRAZO		
PECHO		
CINTURA		
CADERA		
MUSLO		
PANTORRILLA		

Recuerda añadir tus medidas a la bitácora de la aplicación o el sitio web ageLOC TR90.

INSTRUCCIONES PARA TOMAR MEDIDAS

Brazo: Toma la medida en la parte más ancha de tu brazo (arriba del codo).

Pecho: Mide la circunferencia de tu pecho. Coloca una punta de la cinta para medir en la parte más ancha de tu busto, envuélvela por debajo de tus axilas y alrededor de tus omóplatos y de nuevo hasta el frente para obtener la medida.

Cintura: Coloca la cinta para medir una media pulgada arriba de tu ombligo (en la parte más delgada de tu cintura) para medir tu torso. Cuando midas tu cintura, exhala y mide antes de inhalar.

Cadera: Coloca la cinta para medir alrededor de la parte más ancha de tu cadera/glúteos y mide la circunferencia mientras mantienes la cinta paralela al piso.

Muslo: Mide la parte más ancha de tu muslo.

Pantorrillas: Mide la parte más ancha de tus pantorrillas.

DÍA 30	DÍA 60	DÍA 90

PASO 5 | PREPÁRATE

Consulta las recomendaciones de uso del producto, el plan de alimentación y los tips de actividad en esta guía del programa y en la aplicación y el sitio web de ageLOC TR90 para que puedas aprovechar estas herramientas al máximo.

PASO 6 | REGISTRA TU PROGRESO

Registra tu progreso todos los días en la aplicación y el sitio web de ageLOC TR90. Llevar un registro te permitirá identificar patrones, caídas y triunfos para que sepas qué funciona y qué no. Asegúrate de describir los cambios en tu humor, apetito, antojos o apariencia, en la sección de notas en la bitácora.

PASO 7 | TOMA RESPONSABILIDAD

Controlar activamente tu peso es personal, y compartir tus metas con otras personas puede ser un reto. Sin embargo, hay verdadero poder en compartir tus objetivos con alguien más – especialmente alguien que se encuentra trabajando hacia metas parecidas. Te invitamos a que compartas tus metas con otro participante del programa, un miembro de tu familia, o tu líder Nu Skin durante la primera semana de esta prueba.

Comparte tus experiencias con ellos durante tu viaje de 90 días para fortalecer tu motivación y determinación. Asegúrate de establecer socios de responsabilidad en la aplicación o el sitio web de ageLOC TR90.

STEP 8 | COMIENZA TU HISTORIA DE TRANSFORMACIÓN

Conforme participes en el programa ageLOC TR90, piensa acerca de cómo crearás tu historia de transformación. Esta historia de éxito le dirá a otros acerca de tu experiencia, cómo ayudó a mejorar tu vida el programa, y cómo impulsará tu negocio.

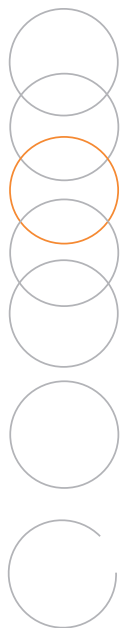
Para comenzar tu historia de transformación, visita la aplicación, el sitio web ageLOC TR90, o la página 73 de esta guía.

Usa las siguientes preguntas para empezar a escribir tu historia:

- ¿Cómo te sientes contigo mismo actualmente?
- ¿Qué esperas lograr al participar en este programa?
- ¿Cómo piensas permanecer motivado?
- ¿Crees que habrá retos en el camino?



Malteada TR90 Vainilla Naranja- Moras
Encuentra la receta en la página 39



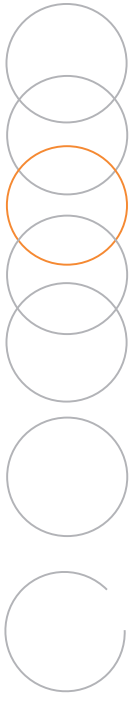
AGELOC[®] TR90[™]

TRANSFORMA TU VIDA EN 90 DÍAS



UN AVANZADO SISTEMA QUE TE AYUDA A
LOGRAR UNA MEJOR VERSIÓN DE TI EN 90 DÍAS.





PRODUCTOS AGELOC® TR90™

PRODUCTOS AGELOC TR90



En el corazón de nuestro sistema ageLOC TR90 clínicamente probado, se encuentran nuestros miembros más nuevos de la “súper clase” de productos ageLOC.

RUTINA DE PRODUCTOS AGELOC TR90

PRODUCTOS AGELOC TR90	MAÑANA	TARDE	NOCHE
ageLOC TR90 Start Días 1-15	1 paquete mezclado con agua o tu bebida favorita, fría o caliente.		
ageLOC TR90 Complex F* Días 1-90	1 cápsula	1 cápsula	1 cápsula
ageLOC TR90 Complex C* Días 1-90	2 cápsula		2 cápsula
ageLOC TR90 Shake Días 1-90	2 porciones al día		

*Tómala 15-20 minutos antes de las comidas.

Toma cada producto a diario, de acuerdo a las instrucciones mostradas en la etiqueta. Toma ageLOC Start sólo durante los primeros 15 días y toma ageLOC Complex F, ageLOC Complex C, y ageLOC Shake todos los días durante todo el programa de 90 días.

LifePak, ageLOC Vitality y otros productos Pharmanex complementan el programa ageLOC TR90 y puedes seguir usándolos.

AGELOC START

El producto perfecto para prepararte para el éxito. Al restablecer el balance de tu cuerpo, puedes ver los comienzos del éxito en sólo 15 días – y vivir toda la motivación que acompaña tu logro.



AGELOC COMPLEX F

Una gran manera de preparar a tu cuerpo para el éxito con el sistema TR90.



AGELOC COMPLEX C

Un componente clave para hacer más fácil que te mantengas en el camino hacia el éxito con el sistema TR90.



AGELOC SHAKE

Una excelente y deliciosa solución que te brinda una fuente de proteína de buena calidad, aislado de suero de leche, mientras ayuda a que controles tu consumo de calorías.



*Se condujeron estudios clínicos que demostraron los beneficios del sistema ageLOC TR90 usando ageLOC TR90 Shake, la malteada recomendada para el sistema TR90.

USANDO LA CIENCIA AGELOC

Para unificar al cuerpo y la mente en una cooperación poderosa.

MENTE & CUERPO



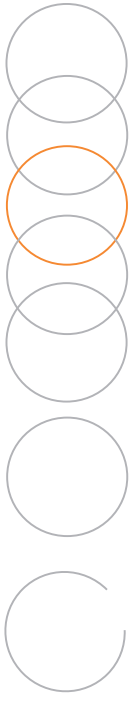
MENTE



CUERPO







PLAN ALIMENTICIO AGELOC TR90



ageLOC TR90 te alienta para que continúes en el camino hacia una mejor vida, más sana y más feliz. Una parte importante del sistema ageLOC TR90 es el sencillo plan de alimentación – un plan científicamente avanzado, seguro y balanceado que ha sido diseñado para promover el control saludable de peso. El plan de alimentación consiste de tres sencillos pasos: 3-2-1. Cada paso ha sido diseñado para ayudarte a recordar cómo estructurar tu alimentación diaria.

3 – PROTEÍNAS MAGRAS

El plan de alimentación ageLOC TR90 se enfoca en mejorar el metabolismo y en mantener y construir masa muscular magra, usando las proteínas que ayudan a tu cuerpo en lugar de almacenar los alimentos que consumes. Muchas personas elijen comer la mayoría de su proteína por la tarde, pero este programa te invita a comer proteína magra a lo largo del día (y especialmente durante el desayuno) para ayudar a maximizar el metabolismo. Dos de tus fuentes de proteína deben ser ageLOC TR90 Shake que son una fuente fácil y rápida de proteína magra. Consulta la página 35 de esta guía para ver deliciosas recetas que ayudarán a que satisfagas los requisitos de proteína de tu cuerpo.

FÓRMULA PARA DETERMINAR TU CONSUMO DE PROTEÍNA

Los requerimientos de proteína difieren de persona a persona. Usa la siguiente fórmula para calcular tus requerimientos diarios de proteína en gramos.

PASO 1: Calcula tu peso meta en kilos.

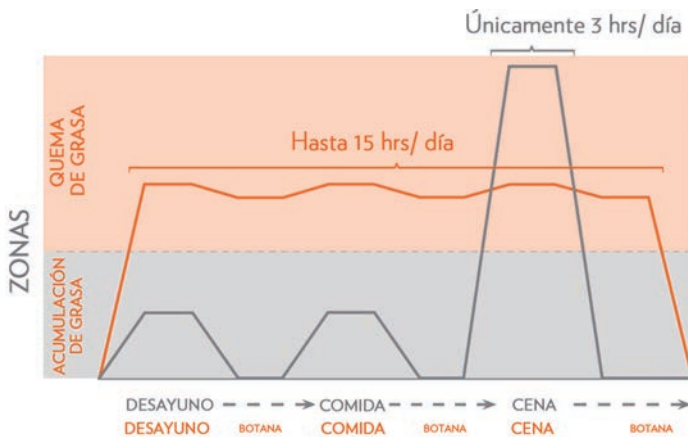
PASO 2: Multiplica tu peso meta en kilos por 1.6 para obtener una recomendación de proteína diaria.

PASO 3: Divide ese número entre 3 para obtener el consumo de proteína en cada una de tus tres comidas diarias.

Por ejemplo: Peso actual: 250 lbs., peso meta en 90 días: 226 lbs.

- $226/2.2 = 103 \text{ Kg}$.
- $103 \text{ Kg} \times 1.6 =$ se recomiendan 164 gramos de proteína al día.
- 55 g de proteína por comida (desayuno, comida y cena).

CONSUMO BALANCEADO DE PROTEÍNA



La línea gris indica un individuo que omitió botanas saludables y consumió un desayuno y comida baja en proteína pero una cena alta en proteína. Si el consumo de proteína no es balanceado uniformemente entre cada comida, el cuerpo se mantiene en la zona de acumulación de grasa por más tiempo y sólo llega a la zona de quema de grasa por unas tres horas. En contraste, un individuo que balancea el consumo de proteína entre comidas y consume botanas saludables se mantiene en la zona de quema de grasa por mucho más tiempo (línea naranja).

2 - BOTANAS

El programa ageLOC TR90 recomienda dos botanas saludables pequeñas entre comidas más grandes. Comer botanas de buena calidad ayudará a reducir tu apetito, que suele llevar a que comas en exceso. Las botanas de calidad también pueden ayudar a que mantengas niveles sanos de energía y a mantenerte en la zona de quema de grasa.

1 - COMIDA SALUDABLE

Tu cuerpo necesita de una variedad de nutrientes para mantener una salud adecuada, especialmente cuando trabajas para controlar y moldear tu cuerpo. Come una comida bien balanceada al menos una vez por día. Tu comida debe consistir de proteína magra, una abundancia de vegetales, una cantidad moderada de fruta, y una pequeña porción de granos, cereales o pastas. Para mejores resultados evita comer salsas y alimentos altos en grasa, fritos, procesados y azucarados.



Tilapia horneada con Salsa de Mango
Encuentra la receta en la página 55

PLAN ALIMENTICIO

3X DÍA

SUPLEMENTO:
COMPLEX F

30-60 Gramos de Proteína/
Comida

(Dependiendo del peso objetivo)

Opciones de Fuentes

Proteínas:

Malteadas TR90

(2 x por día)

Carne Magra, Pescado

Lácteos, Huevos

Queso, Frijoles/ Leguminosa

Nueces, Semillas

2X DÍA

SUPLEMENTO:
COMPLEX C/LIFEPAK

Botanas:

Barras de Proteína

Frutas

Vegetales

1X DÍA

SUPLEMENTO:
START

1 Comida saludable distinta
a la Malteada:

Componentes de la comida:

1 Proteína

1 Grano

1 Fruta

1 Vegetal



Malteada TR90 Fresa con Vainilla

Encuentra la receta en la página 38

RECUERDA ESTOS CINCO IMPORTANTES TIPS

1. No omitas comidas. Come un desayuno rico en proteína.
2. Consume las porciones recomendadas de cada grupo de alimentos.
3. Come lentamente para reconocer cuándo te sientes satisfecho más fácilmente y evitar comer en exceso.
4. Mantente hidratado a lo largo del día tomando mucha agua: 6–8 vasos de 250 ml .
5. Haz las mejores elecciones en lo que comes eligiendo opciones de los “Mejores” alimentos (para ver ejemplos, consulta la tabla en la siguiente página).
 - a. Elige alimentos altos en fibra. Ayudarán a que te sientas satisfecho por más tiempo.
 - b. Evita comidas fritas o procesadas ya que cuentan con más calorías.
 - c. Lee las etiquetas cuidadosamente para obtener cuanta proteína sea posible y menor cantidad de calorías.
 - d. Intenta incorporar vegetales cuando sea posible. La baja densidad calórica de los vegetales significa que puedes comer una cantidad considerable sin sabotear tus esfuerzos de control de peso, y su contenido de fibra ayuda a que te sientas satisfecho.

* Siempre consulta a un médico si tienes alergias o condiciones médicas antes de cambiar tu dieta.

ELIGE UNA DE LAS MEJORES OPCIONES

	MEJOR	BUENA	EVITA
Proteínas provenientes de carnes	Pavo magro molido (93% magro)	Hamburguesa molida sin grasa	Hamburguesa normal (73% magra)
	Pechuga de pollo sin piel (sólo carne blanca)	Pollo sin piel (carne oscura y blanca)	Pollo procesado (ejemplo. Nuggets)
	Pescado a las brasas	Cortes magros, remueve la grasa antes de cocinar	Carnes grasosas (salchicha, res con grasa, tocino)
Proteínas de fuentes distintas a la carne	Yogurt griego, endulzado con Stevia o Agave	Yogurt regular sin azúcar	Yogurt endulzado
	Malteada TR90 con leche reducida en grasa	Malteada TR90 con agua	Malteada de proteína con jugo de fruta
	Queso cottage sin grasa	Queso cottage de 2%	Queso cottage con grasa
	Leche descremada/ reducida en grasa	Leche de 2% ó 1%	Leche entera (4% grasa)
	Quesos bajos en grasas	Queso espolvoreado	Queso en exceso
	Yogurt Griego natural	Crema agria sin grasa	Crema agria
Granos, Nueces. Legumbres, Pan de Grano Entero	Pan de grano entero		Pan blanco
	Pan de grano entero tostado	Galletas de trigo integral	Galletas saladas
	Amaranto	Arroz entero	Arroz blanco
	Vegetales frescos/ cocidos en casa	Leguminosas enlatadas reducidas en Sodio	Leguminosas enlatadas altas en sodio
	Nueces crudas sin sal	Nueces tostadas y saladas	Nueces garapiñadas, nueces de Macadamia
Frutas y Vegetales	Frutas frescas		Jugo de frutas, Dátiles, frutas secas con azúcar, fruta enlatada en almíbar
	Manzana fresca (con cáscara)	Puré de manzana sin endulzante	Puré de manzana endulzado
	Camote horneado	Papa horneada con yogurt Griego (o crema agria sin grasa)	Puré de papas con mantequilla
	Vegetales crudos y al vapor (es mejor una mezcla)	Vegetales salteados	Vegetales en salsa, en particular de crema
Aceite	Aceite de Canola (altas temperaturas), aceite de Olivo (bajas temperaturas, aderezo)	Aceite de Cacahuete, aceite vegetal, aceite de Girasol, aceite de Sésamo, aceite de Linaza	Aceite de Maíz, margarina, aceites hidrogenados, manteca
Dulces	Frutas Frescas	Dulces sin azúcar, chocolate amargo	Postres horneados, dulces, chocolate con leche/ blanco
Endulzantes	Stevia	Miel	Azúcar
Bebidas	Agua (comer frutas/ vegetales frescos es mejor que beberlos)	Mezclas de jugos de frutas/ vegetales (sin azúcar añadida), jugo casero	Bebidas endulzados, bebidas de frutas, refrescos

IDEAS PARA POTEÍNA MAGRA

FUENTES DE PROTEÍNA DE CARNE

Pescado (salmón, tilapia, halibut, platija, eglefino, trucha, macarela, atún, etc.)

Cangrejo, Langosta, Camarón, Crustáceos (ostiones, escalope, almeja, etc.)

Pechuga de pollo (sin piel)

Pechuga de pavo (sin piel)

Cortes magros de res y ternera (lomo, solomillo, etc.)

Lomo de cerdo (u otros cortes magros de cerdo)

Cortes magros de borrego

Pavo molido magro

FUENTES DE PROTEÍNA DISTINTAS A LA CARNE

Tofu

Suplemento Proteínico My Victory

Huevos

Yogurt

Yogurt griego

Leche 1%

Leche de soya

Queso cottage

Queso mozzarella bajo en grasa

Crema de nueces (crema de cacahuete, mantequilla de almendra, etc.)

Semillas (calabaza, calabacita, girasol, linaza, etc.)

Amaranto

Lentejas

Soya



IDEAS PARA BOTANAS

Duraznos frescos u otra fruta 1-2 cucharaditas

Yogurt bajo en grasa (natural)

Fresas frescas u otra fruta con 1-2 cucharaditas de yogurt griego

Piña fresca u otra fruta con 1-2 cucharaditas de queso cottage bajo en grasa

Fruta fresca

Vegetales frescos

Vegetales cocidos al vapor

Vegetales rostizados con especias y .5 cucharadita de aceite de olivo

Apio, zanahorias, u otros vegetales frescos con 1 cucharadita de mantequilla de nuez (cacahuete, almendra, nuez de la india, etc.)

Puñado de nueces (crudas/sin sal o rostizadas/saladas) (cuenta como porción de granos)

Jícama u otro vegetal crujiente envueltas en una rebanada delgada de jamón o carne de pavo deli

Jitomates frescos con 1-2 cucharaditas de queso feta o queso mozzarella fresco

Apio u otros vegetales crujientes con 1-2 cucharaditas de hummus bajo en grasa

¿AÚN TIENES HAMBRE?

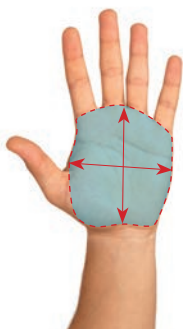
Si te cuesta trabajo sentirte satisfecho entre comidas, intenta elegir botanas que incorporen un poco de proteína adicional, como 1-2 cucharaditas de yogurt bajo en grasa, queso cottage, queso de hebra, o cremas de nueces. La proteína ayuda a disparar las señales de saciedad en tu cuerpo para ayudar a que te sientas satisfecho por más tiempo. Además, intenta añadir vegetales adicionales como botana. Su baja densidad calórica significa que puedes comer bastante sin sabotear tus esfuerzos de pérdida de peso y su contenido de fibra ayuda a que te sientas satisfecho.

ADMINISTRANDO PORCIONES DE ALIMENTOS

El plan alimenticio ageLOC TR90 usa los tamaños de la mano como guía para determinar tamaños de porciones. Este sistema aprovecha el hecho de que los tamaños de porción para cada individuo deben ser proporcionales al tamaño de su cuerpo; un individuo más grande tiene una mano más grande y debe consumir más calorías para mantener su tejido muscular magro y evitar el hambre.

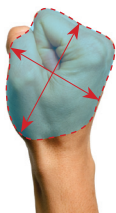
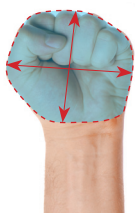
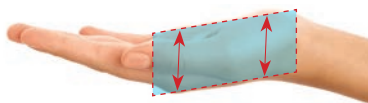
Usa la siguiente métrica de manos para determinar tu tamaño apropiado de porción conforme sigues el plan alimenticio ageLOC TR90.

GUÍA DE PORCIONES



Proteína Proveniente de Carnes:

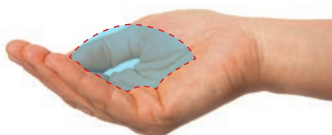
Tamaño y grosor de la palma de la mano (sin incluir los dedos). Por ejemplo, pechuga de pollo, chuleta de puerco, filete de pescado.



Proteína de Fuentes Distintas a la Carne:

Tamaño y grosor del puño.

Por ejemplo: queso cottage bajo en grasa, yogurt griego natural, leguminosas.



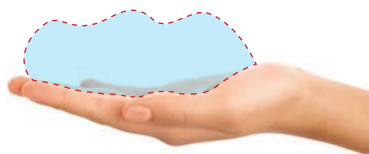
Granos Enteros, Pan, Nueces:

Cantidad que quepa en el hueco de la mano.

Por ejemplo: amaranto, arroz integral, avena.

- Cuando determines los tamaños de porción de granos, el hueco de la mano se refiere a los granos preparados (no secos y crudos).

** Los granos pueden reemplazarse con porciones adicionales de vegetales, pero no al revés.

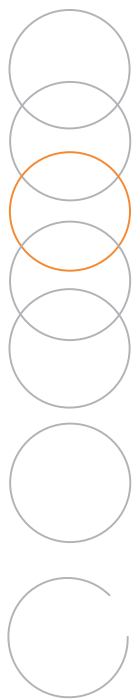


Frutas y Vegetales:

Cantidad que quepa en la palma extendida.

Por ejemplo: espárragos, rábanos, zanahorias.





RECETAS MALTEADAS TR90*



PERA CON CHOCOLATE

1 taza de líquido preferido (agua, leche, leche de almendra, leche de soya)

1 taza de peras rebanadas

1 taza de hielo

1 cucharada de ageLOC TR90 Shake sabor Chocolate



YOGURT GRIEGO CON CHOCOLATE

1/4 taza de líquido preferido (agua, leche, leche de almendra, leche de soya)

1 contenedor de seis onzas de yogurt griego natural sin grasa

1 cucharada de ageLOC TR90 Shake sabor Chocolate

*Estas son algunas de las muchas recetas TR90 para malteadas posibles.



CHOCOLATE - COCO

8-12 oz. de agua de coco
1 cucharada de ageLOC TR90
Shake sabor Chocolate

*Si te encanta la crema de cacahuete, puedes añadir 1/4 de taza de crema de cacahuete iy mejorar el sabor!



DURAZNO Y VAINILLA

1 taza de líquido preferido (agua,
leche, leche de almendra, leche
de soya)
1 duraznos rebanados
1 taza de hielo
1 cucharada de ageLOC TR90
Shake sabor Vainilla



VAINILLA MELÓN

1 taza de líquido preferido (agua, leche, leche de almendra, leche de soya)

1 taza de melón fresco en cubos

1 cucharada de ageLOC TR90

Shake sabor Vanilla



FRESA VAINILLA

8-12 oz. de líquido preferido (agua, leche, leche de almendra, leche de soya)

1 taza de fresas (frescas o congeladas)

1 taza de hielo

1 cucharada de ageLOC TR90

Shake sabor Vainilla



SORPRESA DE PIÑA

1 taza de líquido preferido (agua, leche, leche de almendra, leche de soya)

1 taza de espinaca cambray

1/2 taza de piña fresca

1 cucharada de ageLOC TR90
Shake sabor Vainilla



NARANJA VAINILLA – MORAS

1 taza de líquido preferido (agua, leche, leche de almendra, leche de soya)

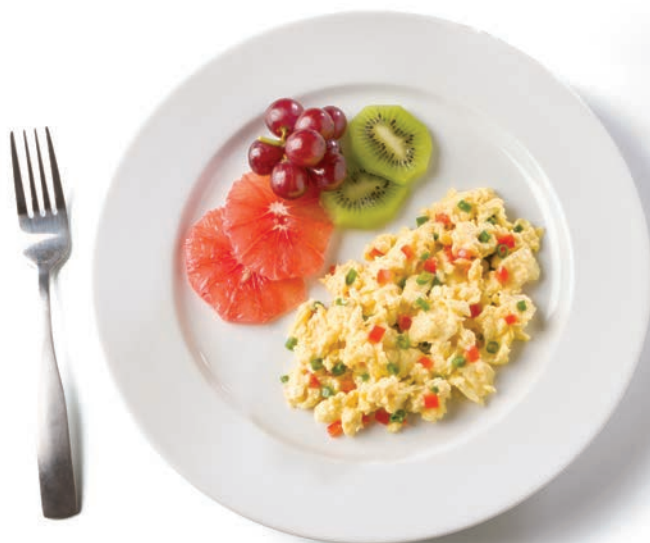
1/2 taza de moras congeladas
(fresas, zarzamora y frambuesas)

Media naranja

1 cucharada de ageLOC TR90
Shake sabor Vainilla

1 taza de hielo

RECETAS DE COMIDAS TR90*



Desayuno

HUEVOS REVUELTOS

Dos huevos

1 cucharadita de agua fría

1 cucharadita de pimiento morrón rojo picado

1 cucharadita de cebolla verde picada finamente

1 cucharadita de aceite olivo

Mezcla los huevos con el agua y bate. Fríe el pimiento y la cebolla en el aceite en una sartén antiadherente hasta que los colores luzcan brillantes. Añade la mezcla de huevo y revuelve al gusto. Salpimenta al gusto. Sirve con una selección colorida de tus frutas favoritas (en la foto se muestran toronja roja y kiwi).

*Estas son sólo algunas de las muchas recetas TR90 posibles.



Desayuno

PARFAIT DE YOGURT

6 oz. Yogurt griego natural (endulza con dos gotas de Stevia sabor vainilla si lo deseas)

1/3 taza fruta fresca (tu preferida) picada muy finamente

1/4 taza de avena

1/2 cucharadita de néctar de agave

Revuelve la avena con el néctar de agave hasta que quede bien cubierta. Esparce en una charola para hornear con spray antiadherente y hornea a 350° hasta que este ligeramente tostado (unos siete minutos). Extiende el yogurt y la fruta en capas en un molde para parfait y espolvorea con la avena.



Desayuno

HUEVO ESCALFADO Y VERDURAS

1 pieza de pan de grano entero tostado

1 cucharadita de aceite olivo

1/2 taza de hongos crimini rebanados

1/4 cucharadita de mezcla sazoadora sin sal (Mrs. Dash, Chef's Shake, etc.)

1 porción espárragos (intenta encontrar espárragos delgados), retira las puntas

Jugo de 1/2 limón

1 huevo + 1 clara de huevo

En una sartén pequeña antiadherente, fríe los hongos en el aceite de olivo hasta que se dore, sazona con sazoador sin sal y coloca sobre la pieza de pan tostado en un plato. Sin lavar la sartén, calienta el agua (sólo suficiente para cubrir los espárragos) con el jugo de limón y un poco de sal hasta que suelte hervor. Escalfa el espárrago en el agua sazoadada hasta que quede tierno, retira y coloca sobre los hongos. Hierve a fuego lento y escalfa el huevo hasta que la clara se haya cocido y la yema esté líquida. Coloca el huevo sobre el espárrago. Sazona con sal y pimienta al gusto.



Desayuno

AVENA CON MANZANA Y CANELA

1/4 taza de avena preparada con agua según las instrucciones del paquete

1/4 cucharadita de canela

2 gotas de Stevia sabor toffee

1/2 manzana pequeña picada

2 cucharaditas nueces de castilla picadas y tostadas

Mezcla los ingredientes con la avena caliente y disfruta.



Desayuno

HOT CAKES DE CAMOTE (2 PORCIONES)

- 1 camote de 1 libra
- 2 tazas de avena
- 2 cucharaditas de aceite de olivo (opcional)
- 1 cucharadita molasa o néctar de agave
- 4 huevos
- 1 clara de huevo
- 2 cucharaditas extracto de vainilla
- 2 cucharaditas de canela molida
- 1 taza de yogurt natural

Perfora el camote varias veces con un tenedor. Envuélvelo en una toalla de papel y cuece en el microondas por cinco minutos o hasta que esté suave. Deja enfriar y retira la piel con un cuchillo pequeño. Mientras tanto, muele la avena en la licuadora o un procesador de alimentos hasta que quede como polvo. Transfiere la avena a un tazón grande. Divide el camote en pedazos y coloca en el procesador de alimentos. Muele hasta que obtengas un puré suave. Transfiere al tazón con la avena, e incorpora el aceite de olivo, las molasas, los huevos, la clara de huevo, la vainilla, canela y yogurt. Ajusta el espesor a tu gusto añadiendo más yogurt si es necesario. Calienta una sartén engrasada ligeramente a fuego medio. Vacía el cuarto de taza de masa en la sartén caliente y cuece hasta que aparezcan burbujas en la superficie. Voltea y cuece el otro lado hasta que esté tostado. Continúa con la masa restante. Cuece toda la masa, después envuelve los hot cakes restantes en pares en un par de capas de plástico para envolver y congela. Así tendrás hot cakes cualquier día de la semana con sólo calentar un par en el microondas por un par de minutos. Sirve con 1/2 taza de yogurt de vainilla con una gota de Stevia (si lo deseas). Esta receta hace una porción grande.



Desayuno

HUEVOS FLORENTINE

1/2 muffin Inglés de grano entero tostado

1 taza espinaca fresca

1/2 diente de ajo picado (dividido en mitad)

1 cucharadita de aceite de olivo

1 huevo cocido a tu gusto

1/2 taza leche descremada

3/4 cucharadita de almidón de maíz disuelto en 2 cucharaditas de agua fría

3/4 taza de queso Asiago o Parmesano rayado

Coloca el muffin inglés en un plato para servir. Fríe la espinaca y el ajo en el aceite hasta que la espinaca languidezca. Coloca sobre el muffin. Coloca el huevo cocido sobre la espinaca. Calienta la leche con el ajo restante hasta que suelte hervor y espesa con el almidón de maíz, revolviendo constantemente. Reduce la flama y hierva lentamente por un minuto. Retira de la flama y añade el queso, revolviendo hasta que se derrita. Sirve la salsa sobre el huevo.



Desayuno

AVENA CON YOGURT

6 oz. yogurt Griego natural (endulzado con dos gotas de Stevia sabor vainilla si lo deseas)

1/3 taza de frutas frescas (tus preferidas) picadas finamente

1/4 taza de avena

1/2 cucharadita de néctar de agave

Mezcla la avena con el néctar de agave hasta que esté bien cubierta.

Esparce en una charola para hornear con spray antiadherente y hornea a 350° hasta que quede ligeramente tostado (unos siete minutos). Deja enfriar. Esparce el yogurt y la fruta en capas en un molde para parfait y espolvorea con la avena tostada.

Comida

ENSALADA DE POLLO Y NUEZ DE LA INDIA CON UNA MEZCLA DE HOJAS Y FRUTA FRESCA

- 2 1/2-oz. pechuga de pollo sin piel ni hueso
- 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 1/2 cucharadita de cebolla amarilla picada
- 1 cucharadita de apio picado
- 1 puñado de uvas rojas (unas 8) cortadas en cuatro
- 1/2 cucharadita de mayonesa de aceite de olivo
- 1/8 cucharadita de tomillo fresco
- 1/4 cucharadita de perejil picado finamente
- 1/4 taza de nueces de la india tostadas y saladas
- Sal y pimienta de cayenne al gusto
- 1 taza de mezcla de lechugas
- 1/2 cucharadita de vinagre de vino tinto
- 1/2 cucharadita de aceite de olivo
- 1/4 cucharadita de mostaza Dijon
- 1/8 cucharadita de néctar de agave
- 1 porción de fruta colorida de tu preferencia



Cuece el pollo en el caldo hasta que esté bien cocido. Retira y enfría, y guarda el caldo para otro uso (tal vez con el puré de papa). Pica la pechuga finamente y combina con los siguientes siete ingredientes, mezcla bien. Sazona al gusto con sal y pimienta de cayenne. Combina el vinagre, aceite, mostaza y agave. Usa como aderezo para las lechugas y coloca en un plato como cama para la ensalada de pollo. Acompaña con tu selección de frutas coloridas.



Comidas

TIRAS DE POLLO CON AJONJOLÍ

3 oz. Pechuga de pollo sin piel ni hueso

Sal y pimienta

1 clara de huevo batida

1 cucharadita de semillas de ajonjolí

2 cucharaditas salsa de soya

1/2 cucharadita jengibre fresco picado

Precalienta el horno a 400.º Corta la pechuga en tres tiras y sazona con sal y pimienta. Baña la pechuga en la clara de huevo y reboza en el ajonjolí hasta que quede completamente cubierta. Coloca en una charola para hornear antiadherente y hornea hasta que quede completamente cocida, durante unos 12 minutos aproximadamente. Combina la salsa de soya con el jengibre y sirve como acompañamiento.

VERDURAS FRITAS

2 taza de col Napa rayada

1/2 taza de pimiento rojo cortado al julienne

1/2 taza de calabacita cortada al julienne

Saltea el pimiento y la calabacita en una sartén antiadherente con spray antiadherente a fuego alto hasta que los colores luzcan brillantes, añade la col y saltea uno o dos minutos hasta que languidezca. Sazona con sal y pimienta al gusto.

PILAF DE ARROZ CON ALMENDRAS

1/3 taza de arroz integral

2 cucharaditas de cebolla amarilla picada finamente

1 cucharadita de aceite de olivo

1/8 taza de almendras tostadas y rebanadas

1 cucharadita de perejil picado finamente

En una sartén de un litro, fríe la cebolla en el aceite hasta que quede translúcida. Añade el arroz y fríe durante un minuto. Añade cuidadosamente 2/3 de taza de agua. Calienta hasta que suelte hervor y hierva, cubierto y a flama baja, hasta que el arroz quede suave y el agua haya sido absorbida, por unos 25 minutos aproximadamente. Añade las almendras y el perejil, sazona con sal y pimienta al gusto.

Nota: La receta de Pilaf de Arroz sirve para dos porciones. Consume una porción por comida y refrigera la otra porción para comerla con otra comida.

Comida

ENSALADA DE TORTILLA

2 oz. pollo cocido y picado

1 tortilla de maíz

1/2 cucharadita de aceite de olivo

2-3 taza de mezcla de lechugas

3/4 taza de frijoles negros enlatados, colados y enjuagados

1 cucharadita de cebolla roja picada

1 cucharadita pimienta morrón verde picado

1/2 chile jalapeño rojo picado (retira las semillas)

1/2 diente de ajo fresco picado

1 jitomate Roma picado (sin semillas)

1/2 cucharadita cilantro picado

1 cucharadita de Queso Fresco o Cotija desmoronado

1/2 aguacate pequeño picado



Coloca las lechugas en un plato para servir y deja a un lado. Extiende el aceite de olivo con una brocha en ambos lados de la tortilla. Corta la tortilla en ocho triángulos y coloca en una charola para hornear. Hornea a 350° hasta que queden tostadas y crujientes, sólo toma unos minutos. Supervisa la tortilla ya que se tostará rápidamente. En una sartén antiadherente, fríe la cebolla, el pimienta, el chile, y el ajo en 1/2 cucharadita de aceite de olivo hasta que queden suaves. Añade los frijoles y el pollo y fríe por un minuto, después añade el jitomate y el cilantro y fríe sólo hasta que queden calientes. Sirve la mezcla sobre la lechuga, rodea de crujientes de tortilla y añade el aguacate picado y el queso desmoronado. Añade 2 cucharaditas de tu salsa (sin azúcar) preferida.



Comida

JITOMATE RELLENO DE ENSALADA DE CAMARÓN CON FRUTA FRESCA

1/2 taza de camarones (si están congelados, descongela primero) drenados

1 cucharadita de cebolla amarilla picada

2 cucharaditas de raíz de apio picada

1 cucharadita de castañas de agua picadas

1 huevo duro picado

1 cucharadita de mayonesa de aceite de olivo

1/4 cucharadita de eneldo seco

1/2 cucharadita de perejil fresco picado finamente

1/4 cucharadita de sazón de limón con pimienta

1 jitomate mediano maduro

1 porción de frutas coloridas de tu elección

Combina los primeros ocho ingredientes y deja a un lado para que se enfríe. Coloca el jitomate con el peciolo hacia abajo y corta en ocho gajos, y deja 1/4 intacto para crear “pétalos”. Sazona el interior del jitomate con sal y pimienta al gusto. Esparce los pétalos de tomate y rellena el centro con la ensalada de camarón. Acompaña con tu elección de frutas coloridas.



Comida

ENSALADA DE GARBANZO MEDITERRÁNEA

1/2 lata de garbanzos bajos en sodio, drenados y enjuagados

2 oz. de pollo cocido picado

1/4 taza de pepino picado (sin semillas)

1/4 taza de jitomate picado (sin semillas)

2 cucharaditas de pimiento morrón rojo

1 cucharadita de cebolla roja picada

1 cucharadita de orégano fresco picado

Jugo de 1/2 limón

1 cucharadita de aceite de olivo

1 oz. queso feta, desmoronado

6 aceitunas Kalamata sin hueso, cortadas en 1/2

Sal y pimienta al gusto

Frota los garbanzos para remover la piel y deséchala. Combina con el resto de ingredientes y revuelve para que quede cubierto uniformemente. Enfría. Sirve sobre una cama de hojas verdes.



Comida

ENSALADA DE TOFU CON ADEREZO DE CACAHUATE

3 oz. Tofu extra-firme

2 oz. pollo (para una receta vegetariana, acompaña con 1/2 taza de queso cottage.)

2 tazas de lechuga Romana picada

1 oz. de pimiento morrón rojo cortado al julienne

1 taza de col de Nappa picada

1 oz. de zanahoria cortada al julienne

2 cebolla verde picada

1 cucharadita cacahuates tostados

1/3 cucharadita de jengibre picado

1 cucharadita de salsa de soya ligera

1 cucharadita de aceite de ajonjolí

1 cucharadita de crema de cacahuete

1/2 cucharadita de pasta de ajo y chile rojo (por ejemplo, pasta Sambal Oelek)

1 cucharadita de néctar de agave

Sazona el tofu con sal y pimiento a tu gusto y fríe en una sartén antiadherente con 1 cucharadita de aceite de olivo hasta que quede dorado y bien caliente. Deja a un lado. Revuelve los ingredientes de la ensalada (hasta la cebolla verde) y espolvorea con cacahuates.

Combina el resto de ingredientes para el aderezo, adelgaza con agua hasta lograr la consistencia deseada. Sirve el aderezo sobre la ensalada y añade el tofu.



Comida

TILAPIA HORNEADA CON SALSA TOMATILLO

4 oz. de filete de tilapia (mezcla sazonzadora sin sal—Mrs. Dash, Chef's Shake, etc.)

1/2 taza de tomatillo picado

1/4 jitomate Roma picado finamente (sin piel)

1 cucharadita de pimiento morrón rojo picado

1 cucharadita de cebolla verde finamente picada

1 cucharadita de cebolla roja finamente picada

1 cucharadita de cilantro picado

Jugo de 1/2 limón

1/2 cucharadita de néctar de agave

Un poco de pimienta de cayenne

Sazona el filete de tilapia con el sazonzador y hornea a 350° hasta que quede bien cocido (unos 12 minutos). Combina los ingredientes restantes yazona al gusto con sal. Cubre la tilapia con salsa y sirve con 3/4 de taza de puré de camote y espárrago a las brasas.

Cena

TILAPIA HORNEADA CON SALSA DE MANGO

4-oz. de filete de tilapia (sazonador sin sal—Mrs. Dash, Chef’s Shake, etc.)

1/2 mango maduro picado finamente

1 cucharadita de pimiento morrón rojo picado finamente

1 cucharadita de cebolla verde picada

1 cucharadita de cebolla roja picada finamente

1 cucharadita de cilantro picado

Jugo de 1/4 de limón

1/2 cucharadita de néctar de agave

Poco de pimienta de cayenne



Sazona el filete de tilapia con sazón sin sal y hornea a 350° hasta que el pescado esté cocido (unos 12 minutos). Combina el resto de ingredientes y sazón al gusto con sal. Cubre la tilapia con la salsa y sirve con 3/4 de taza de puré de camote y espárrago a las brasas.

PURÉ DE CAMOTE

1 camote grande pelado y cortado en trozos

1/2 a 1 taza de caldo de pollo

1 cucharadita de néctar de agave

1/2 cucharadita de canela

Sal y pimienta

Coloca el camote en suficiente agua para cubrirlo y hierva hasta que quede suave. Drena. Machaca con suficiente caldo de pollo para humedecer a tu gusto, después sazón con agave, canela, sal y pimienta.

Nota: La receta de Puré de Camote sirve para dos porciones. Come una porción por comida y refrigera la otra porción restante para comer con otra comida.



Cena

CHULETA DE PUERCO A LAS BRASAS CON SALSA DE JITOMATE Y BERENJENA

- 1 5-oz. de chuleta de puerco ó 1 4-oz. de carne de puerco sin hueso
- 1 taza de jitomates cherry cortados en mitades
- 1 taza de berenjena picada
- 1/2 diente de ajo picado finamente
- 1/4 cucharadita de albahaca seca
- 1/4 cucharadita de tomillo seco
- 2 cucharaditas de puré de tomate
- 1/2 taza de agua

Coloca la chuleta de puerco en una sartén antiadherente pre-calentada sobre flama media y cuece al gusto. Retira a un plato de servir caliente y añade 1 cucharadita de aceite de olivo a la misma sartén. Fríe la berenjena en el aceite hasta que dore, después añade los jitomates y el ajo y fríe hasta que los jitomates queden suaves. Sazona al gusto con sal y pimienta.

AMARANTO Y HONGOS ROSTIZADOS

1/3 taza de amaranto

2/3 taza de hongos picados (tus preferidos)

3 cucharadita de cebolla amarilla picada

1/2 diente de ajo picado finamente

2/3 taza de caldo de pollo (bajo en sodio)

Coloca el amaranto en una coladera y enjuaga bajo el chorro de agua fría. Deja escurrir. Fríe los hongos, la cebolla y el ajo en una sartén de 1 litro con 1 cucharadita de aceite de olivo hasta que la cebolla quede translúcida y los hongos queden suaves. Añade el amaranto enjuagado y cuece, removiendo hasta que el amaranto se seque y empiece a tostarse. Añade el caldo de pollo cuidadosamente y calienta hasta que suelte hervor. Cubre el sartén y reduce la flama para hervir a fuego lento por 15 minutos o hasta que el líquido haya sido absorbido. Retira de la flama y añade la cucharadita de perejil picado y sazona al gusto con sal y pimienta.

Nota: La receta de Amaranto y Hongos Rostizados sirve para dos porciones. Come una porción por comida y refrigera la otra porción restante para comer con otra comida.

Cena

BISTEC “AU POIVRE” CON POLENTA FRESCA

- 4 oz. de bistec de lomo
- 2 cucharadita de pimienta negra, de molido grueso
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de aceite de olivo
- 2 cucharaditas de cognac
- 1/2 taza de caldo de res
- 1 cucharadita de yogurt griego natural



Espolvorea ambos lados del bistec con sal. Coloca la pimienta en un plato y presiona el bistec uniformemente sobre ella. A flama media, soasa el bistec en aceite de olivo (usando una sartén antiadherente) hasta lograr el término deseado. Coloca el bistec en un plato y cubre para mantenerlo caliente. Retira la sartén del fuego y añade el cognac (ten cuidado, no quieres que se encienda así que aleja tu rostro) y agrega inmediatamente el caldo de res. Calienta hasta que suelte hervor hasta que la mitad líquido se haya evaporado. Retira de la flama y añade el yogurt griego y bate ligeramente. Agrega sal a la salsa al gusto. Sirve el bistec bañado en la salsa.

POLENTA DE MAÍZ

- 8 oz. de maíz fresco, desgranado, reserva 1 onza para tostar
- 8 oz. agua
- Una pizca de sal
- 1 cucharadita de queso feta desmoronado
- 2 cucharaditas de aceite de olivo
- 1 cucharadita de pimienta morrón rojo picado

En una sartén pequeña, combina el maíz, agua y sal. Calienta hasta que suelte hervor y cocina por unos 10 minutos hasta que el maíz quede tierno. Drena el maíz y RESERVA el líquido. Muele el maíz en un procesador de alimentos, añadiendo el líquido reservado gradualmente hasta que alcance una textura espesa y cremosa. Fríe el resto del maíz y el pimienta en 2 cucharaditas de aceite de olivo hasta que se dore. Añade esta mezcla y el queso feta a la polenta y revuelve. Sirve como acompañamiento para el bistec.



Cena

POLLO ESTILO SATEH CON RELISH DE PEPINO

SALSA PARA MARINAR

1 oz. de aceite de olivo

2 cucharaditas limoncillo picado

1/2 cucharadita ajo fresco picado

1/4 cucharadita de chile de árbol molido

1/2 cucharadita de polvo de curry

1/2 cucharadita de miel

1/4 oz. de salsa de pescado Tai

4 oz. pechuga de pollo sin piel ni hueso, cortada en tiras

Combina todos los ingredientes de la salsa para marinar. Añade el pollo a la salsa y refrigera por una hora. Mientras el pollo se marina, combina:

1 cucharadita de pepino picado (sin semillas)

1 cucharadita de cebolla roja picada

1 cucharadita de vinagre de vino de arroz

Néctar de agave, sal, chile de árbol molido, pimienta negra al gusto.

Retira el pollo de la salsa para marinar y reserva el líquido. Ensarta el pollo en brochetas (remojados en mena si son de madera), una tira por brocheta, y cuece a las brasas, unos dos minutos por lado. Sirve el pollo con el relish de pepino y 1/3 de taza de arroz integral cocido al vapor (o usa una porción de Amaranto y Hongos Rostizados del día 1 en su lugar).



Cena

SALMÓN COCIDO EN LIMÓN CON PORO E HINOJO

1 4-oz. porción de salmón

1 poro, sólo la porción blanca y verde pálido, bien lavado, picado

1/2 bulbo de hinojo, rebanado

Jugo y cáscara de 1/2 limón

1 rama grande de tomillo

1 hoja de laurel

Sal y pimienta al gusto

En una sartén poco profunda, coloca el poro, hinojo, limón y hierbas. Espolvorea sal y pimienta en ambos lados del salmón y colócalo sobre los vegetales. Añade suficiente agua para cubrir la mitad del filete. Cubre el sartén y calienta hasta que suelte hervor. Cocina lentamente hasta el pescado se haya cocido, unos cinco a ocho minutos. Retira el pescado y drena el líquido de los vegetales. Sirve con espárrago a las brasas y 1/3 de arroz integral cocido al vapor (o usa una porción de Pilaf de Arroz con Almendras de la página 49 en su lugar).

Cena

FAJITAS CON FRIJOLES NEGROS

- 3 oz. de fajitas de res, cortadas en tiras angostas
- 1 cucharadita de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de aceite de olivo
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1/4 cucharadita de tomillo seco
- 1/4 cucharadita de semilla de comino molido
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de chile en polvo



Combina todos los ingredientes excepto la carne, revuelve bien. Añade la carne y marina hasta 30 minutos.

- 2 oz. de pimiento morrón rojo cortado al julienne
- 2 oz. de pimiento morrón verde cortado al julienne
- 2 cucharaditas de aceite de olivo
- 1 oz. cebolla roja cortada al julienne
- 1/2 cucharadita comino molido
- 1/2 cucharadita chile molido
- 1/4 cucharadita orégano seco
- 1/4 taza de caldo de res
- Sal y pimienta al gusto
- 1 tortilla de maíz preparada según las instrucciones de la ensalada de tortilla (sirve sobre 2 tazas de una mezcla de hojas)

Cuando se haya marinado la res, fríe en 2 cucharaditas de aceite de olivo en una sartén antiadherente durante un minuto, añade pimientos y cebolla y fríe dos minutos más para dorarlos ligeramente. Añade el resto de los ingredientes excepto las tortillas y cocina a flama media hasta que se haya evaporado la mitad del líquido. Retira de la flama y sirve en tortillas de maíz calientes con un acompañamiento de frijoles negros sazonados con sal, pimienta, cilantro fresco picado, y un poco de jugo de limón.

Cena

“RISOTTO” DE CEBADA CON POLLO Y HONGOS

6 oz. de pechuga de pollo picada

1 oz. hongos silvestres secos, remojados en 2 tazas de agua

1 cucharadita de cebolla amarilla picada

1 cucharadita de apio picado

1 cucharadita de aceite de olivo

1/2 taza de cebada descascarillada

1/4 cucharadita de tomillo seco

1 hoja de laurel

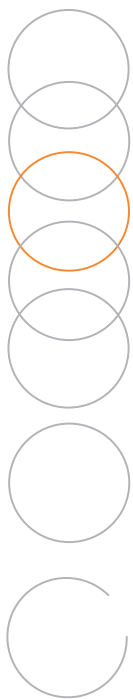
1/4 taza de queso Asiago rallado



Drena los hongos con una coladera fina y reserva el líquido. Pícalos finamente. En una sartén antiadherente, fríe la pechuga de pollo en 1/2 cucharadita de aceite de olivo hasta que esté dorada. Retira el pollo de la flama y deja a un lado. Añade 1/2 cucharadita de aceite de olivo a la misma sartén y fríe a cebolla y el apio hasta que estén suaves. Añade los hongos, la cebada, el pollo, el tomillo y la hoja de laurel. Añade 1 1/2 tazas del líquido reservado. Calienta hasta que suelte el hervor. Cubre, baja la flama y hierva hasta que la cebada quede suave. Espesa el líquido restante con 1/2 cucharadita de almidón de maíz disuelto en 2 cucharaditas de agua fría. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sírvelo con el queso Asiago.

Nota: La receta de Risotto de Cebada con Pollo y Hongos sirve para dos porciones. Come una porción por comida y refrigera la otra porción restante para comer con otra comida.





¡A MOVERNOS!

El programa **ageLOC TR90** incorpora y reconoce la importancia del **ejercicio**. Así que, ¡mantente activo y diviértete! Haz lo que amas y lo que funciona para ti. Recuerda que ambos la mente y el cuerpo necesitan actividad. Cuando ambos se encuentran activos, no sólo ayuda a maximizar tus esfuerzos de control de peso, también promueve un humor y una perspectiva positivos.

Sé creativo y encuentra maneras de ser más activo en tus actividades cotidianas.

- Toma las escaleras en lugar del elevador.
- Estaciona tu coche más lejos de lo usual.
- Bájate del tren una estación antes y camina a tu destino.

Encuentra actividades que te interesen y que sean de una intensidad adecuada para tu estado físico. Después de un tiempo, aumenta la intensidad. Recuerda consultar a tu médico si intentas ejercicios nuevos o agresivos. A continuación encontrarás ejemplos de ejercicios de intensidad baja, media y alta:

EJERCICIOS DE BAJA INTENSIDAD

Ejercicio que puedes realizar mientras participas en una conversación. La respiración se torna sólo un poco más pesada, pero no incómoda. El ritmo cardíaco generalmente se encontrará entre 60-100 bpm (latidos por minuto). Haz ejercicio mínimo 30 minutos al menos tres veces por semana.

ALGUNOS EJEMPLOS INCLUYEN:

- Caminar a un paso normal alrededor de la cuadra, la pista o caminadora.
- Andar en bicicleta a un paso relajado (7-10 mph).
- Quehacer doméstico o en el jardín que involucra movimiento constante.



¡A MOVERNOS! (CONTINUACIÓN)

EJERCICIOS DE INTENSIDAD MEDIANA

El nivel de ejercicio aumenta de tal manera que es difícil hablar. Todavía puedes participar en una conversación, pero entre suspiros. El ritmo cardíaco aumenta y puedes sentirlo. Generalmente se encontrará entre 110-130 bpm.

ALGUNOS EJEMPLOS INLCUYEN:

- Caminar en terracería que incluye cambios de elevación.
- Trotar o andar en bicicleta a un paso moderado (10-15 mph).
- Intensidad moderada en una máquina aeróbica (escaladora, máquina elíptica, bicicleta estacionaria, caminadora NordicTrack, máquina de remo, etc.).
- Quehacer doméstico pesado (mover muebles o cajas pesadas) a un paso constante por al menos 30 minutos.
- Tenis, jugado a nivel recreativo.

EJERCICIOS DE ALTA INTENSIDAD

La respiración se torna pesada y difícil. Conversar es muy difícil. El ritmo cardíaco excederá los 130 bpm.

ALGUNOS EJEMPLOS INLCUYEN:

- Correr.
- Andar en bicicleta a alta velocidad (15+ mph).
- Alta intensidad en equipo de gimnasio.
- Tenis, jugado a nivel competitivo (pocas pausas y mucho movimiento).





¿CUÁL ES TU NÚMERO DE TRANSFORMACIÓN?

Crea y comunica tu historia de transformación personal a través de un relato y un número de transformación que sea completamente único a tu experiencia ageLOC TR90.

Conforme registras tu nutrición, uso del producto, medidas de cuerpo, y factores de estilo de vida durante el programa de 90 días, empezarás a identificar el número de transformación que cuenta tu historia.

30

El número de Amy se relaciona con el hecho de que ahora pasa 30 minutos con su hija en la playa. TR90 la ha motivado a ponerse en forma y comenzar a moverse. Ha creado nuevos hábitos que han cambiado su cuerpo y su salud para siempre.

IDENTIFICA TU NÚMERO DE TRANSFORMACIÓN E HISTORIA

Una vez que hayas completado el programa, por favor rellena el siguiente cuestionario. Este servirá como guía para resaltar tu número de transformación y para compartirlo en una historia personal que celebre tu éxito.

TR90 CRITERIOS DE TRANSFORMACIÓN

Tu historia personal debe ser conmovedora, apasionada e inspiradora. Tu historia de transformación debe ser de 250 palabras o menos y debe incluir los siguientes componentes:

SECCIÓN 1—QUÉ/POR QUÉ:

Explica por qué decidiste participar en ageLOC TR90. Si tenías metas de transformación específicas, descríbelas y explica el por qué detrás de estas metas.

SECCIÓN 2—TU NÚMERO DE TRANSFORMACIÓN:

Este puede ser cualquier número que elijas. No importa si es un número alto o bajo, sólo que tenga un significado personal para ti. Tu número puede ser una talla de ropa, kilos perdidos, u horas a la semana disfrutando de actividad física. Recuerda, lo importante es que represente un logro personal que te enorgullezca.

SECCIÓN 3— CÓMO:

Explica cómo has logrado tu número y haz una descripción de cómo usaste el producto y otros recursos TR90. También debes incluir cualquier cambio en tu estilo de vida, como ejercicio, qué ayudó a que alcanzaras tus metas.

SECCIÓN 4—AHORA:

Comparte cómo ha cambiado tu vida y qué has descubierto de ti mismo durante esta experiencia TR90.

¡FELICITACIONES!

¡Estás listo para celebrar tu éxito e inspirar a otros!

1. QUÉ/POR QUÉ:

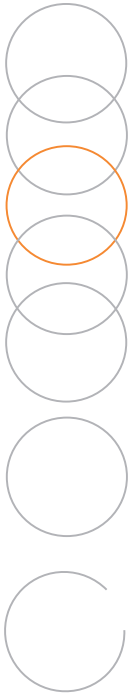
2. TU NÚMERO DE TRANSFORMACIÓN:

3. CÓMO:

4. AHORA:

Recuerda añadir tu número de transformación a tu perfil en la aplicación o el sitio web ageLOC TR90.





APÉNDICE

DETERMINA TU PESO IDEAL

Monitorear la composición corporal es un método efectivo para establecer metas y llevar un registro de tu progreso en cualquier plan de control de peso. Al medir cambios en el porcentaje de grasa corporal, las personas pueden darse una mejor idea sobre qué cambios están ocurriendo en sus cuerpos que si sólo monitorean la pérdida de peso. Uno de los beneficios claves del sistema de control de peso de ageLOC TR90 es la habilidad de soportar el tejido magro metabólicamente activo mientras pierdes masa adiposa. Llevar un registro del porcentaje de grasa corporal permite ver exactamente cuánta grasa están perdiendo mientras mantienen masa corporal magra.

CALCULA TU PESO IDEAL POR % DE GRASA

Para calcular tu peso ideal necesitarás identificar los siguientes:

- Edad
- Peso actual
- % de grasa actual (de la báscula Tanita o similar)
- % de grasa ideal (ver tablas de % de grasa para hombres y mujeres que se muestra a continuación)

PASO 1—CALCULA TU MASA MAGRA

Peso actual - (peso actual × % de grasa corporal)

Ejemplo: 150 lbs - (150 × 30% = 45 lbs) = **105 lbs** de **masa magra**

PASO 2—CALCULA TU MASA ADIPOSITA

(Masa Magra × % Ideal de Grasa Corporal) / (100 % - % Ideal de Grasa Corporal)

Ejemplo: (105 × 25%) / (100% - 25% = 75%) = **35 lbs** de **masa adiposa meta**

PASO 3—CALCULA TU PESO IDEAL

Masa Magra + masa adiposa meta = peso ideal

Ejemplo: 105 + 35 = **140 lb** (**peso ideal**)

PASO 4—CALCULA PESO A PERDER

Peso actual - Peso ideal = peso a perder

Ejemplo: 150 - 140 = **10 lbs**

Tablas de Masa Adiposa

MUJER					
EDAD	ATLETA	IDEAL	PROMEDIO	SOBRE PROM.	SOBREPESO
16-25	12-19%	20-23%	24-30%	31-33%	34+%
26-35	13-20%	21-26%	27-32%	33-35%	36+%
36-45	14-23%	24-27%	28-35%	36-38%	39+%
46-54	15-24%	25-30%	31-37%	38-40%	41+%
55+	16-28%	29-33%	34-38%	39-41%	42+%

HOMBRE					
EDAD	ATLETA	IDEAL	PROMEDIO	SOBRE PROM.	SOBREPESO
16-25	3-8%	9-16%	17-22%	23-25%	26+%
26-35	6-12%	13-18%	19-25%	26-28%	29+%
36-45	7-13%	14-22%	23-27%	28-30%	31+%
46-54	9-18%	19-25%	26-30%	31-33%	34+%
55+	10-20%	21-26%	27-32%	33-35%	36+%

REGISTRA TU ÉXITO

FECHA: _____

Hora del Día	Marca conforme vas completando	Descripción de variedad de alimentos y tamaño de la porción
DESAYUNO (PROTEÍNA)	_____ x Malteada _____ x Otra Proteína*	
COMIDA (PROTEÍNA)	_____ x Malteada _____ x Otra Proteína*	
CENA (PROTEÍNA)	_____ x Proteína Magra _____ x Vegetales _____ x Frutas _____ x Granos y Leguminosas	
EJERCICIO	Tipo de Actividad o Ejercicio _____ Duración _____ mins	

PRODUCTOS AGELOC TR90	Mañana	Tarde	Noche
AGELOC TR90 START (Days 1 – 15)			
AGELOC TR90 COMPLEX F			
AGELOC TR90 COMPLEX C			
AGELOC TR90 SHAKE OR GREENSHAKE			

NOTAS _____

*No es necesario si se satisfacen los gramos de proteína con el licuado

REGISTRA TU ÉXITO

FECHA: _____

Hora del Día	Marca conforme vas completando	Descripción de variedad de alimentos y tamaño de la porción
DESAYUNO (PROTEÍNA)	_____ x Malteada _____ x Otra Proteína*	
COMIDA (PROTEÍNA)	_____ x Malteada _____ x Otra Proteína*	
CENA (PROTEÍNA)	_____ x Proteína Magra _____ x Vegetales _____ x Frutas _____ x Granos y Leguminosas	
EJERCICIO	Tipo de Actividad o Ejercicio _____ Duración _____ mins	

PRODUCTOS AGELOC TR90	Mañana	Tarde	Noche
AGELOC TR90 START (Days 1 - 15)			
AGELOC TR90 COMPLEX F			
AGELOC TR90 COMPLEX C			
AGELOC TR90 SHAKE OR GREENSHAKE			

NOTAS _____

*No es necesario si se satisfacen los gramos de proteína con el licuado



 ageLOC®

TR90™ GUÍA DE PROGRAMA



NUSKIN®
THE DIFFERENCE. DEMONSTRATED.®