



# Control de Peso

*Hoy en día, mayor número de personas se preocupan de su peso y siguen un estilo de vida saludable. ¿Qué considerarías que es la dieta ideal? Debería tener buen sabor, ser fácil de seguir, aumentar los niveles de energía y desde luego no engordar. ¡Te traemos buenas noticias! Nuestra variedad de productos para el control de peso te ayuda a lograr esto y mucho más. Permite que Forever Garcinia® Plus, Forever Lite® y Forever Lite® Ultra te ayuden a alcanzar la meta de conseguir tu peso ideal.*

## Forever Lite® CHOCOLATE CHIFFON, VANILLA DELIGHT

Si quieres perder peso, aumentar tu masa muscular, o simplemente incrementar tu nivel de energía, cuenta con el Programa Nutricional que te ofrece Forever Lite®.

Mezclando Forever Lite® con leche o tu zumo de frutas favorito obtendrás un batido energizante y nutritivo compuesto por un alto contenido de vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos. Es ideal para personas que practican culturismo o que se encuentran en etapas de crecimiento y recuperación.

Dos batidos al día proporcionan el 100% de las vitaminas y minerales recomendados.

Cada batido contiene 18 aminoácidos (incluyendo los 8 esenciales), oligoelementos como hierro, selenio, cromo y yodo, y fibra soluble e insoluble.

Para ofrecer protección contra los radicales, hemos agregado el antioxidante Beta-Caroteno (vitamina A) y vitamina E, junto con la mezcla de fructosa natural de frutas, en lugar de azúcar o aspartamo. Forever Lite® se encuentra en dos deliciosos sabores: chocolate y vainilla.

Mezclado con leche semi-desnatada o desnatada, leche de soja o zumo de fruta, un batido Forever Lite puede ayudarte a adelgazar de una forma saludable y deliciosa. Si se toma como sustituto de la comida, al menos una vez al día deberás hacer una comida nutritiva y completa baja en calorías, incluyendo fruta fresca, vegetales, semillas y proteína magra.

### INGREDIENTES

Combinación Forever Living Protein (Isolato Proteínico de Soja, Calcinato de Calcio, Polvo de Suero), Fructosa, Cacao Holandés Procesado\*, Celulosa Microcristalina, Celulosa, Algarrobo\*, Lecitina de Soja, Colorante Natural\*, Fosfato de Calcio, Óxido de Magnesio, Sabores Naturales y Artificiales, Aceite de semilla de Soja, Carragenina, Pectina, Ácido Ascórbico (vitamina C), Fumarato Ferroso, Levadura de Cerveza, Goma de Guar, Acetato D-Alfa Tocoferil, Nicotinamida, Óxido de Zinc, Pantotenato de Calcio, Palmitato Vitamina A, Sulfato de Cobre, Bromelina, Piridoxina Hidroclórica, Riboflavina, Tiamina Hidroclórica, Vitamina D3, Ácido Fólico, Biotina, Yoduro Potásico, Beta-Caroteno, Levadura de Cromo GFT, Levadura de Selenio, Espirulina, Cianocobalamina \*Solo en Chocolate Chiffon.  
**Contiene leche y soja.**



Las afirmaciones recogidas en este manual no han sido evaluadas por ningún organismo gubernamental. Estos productos no tienen por finalidad tratar, mitigar, prevenir o diagnosticar enfermedad alguna, ni genérica ni específica. En caso de enfermedad o problema de la salud, se recomienda consultar con su médico.



### CONTENIDO

525 g - aproximadamente 21 porciones por lata.

### INDICACIONES

Agítese antes de usar. Bate o mezcla una cucharada medidora (25 g) con 200 ml de leche desnatada, zumo o agua. Podrás reemplazar dos de las cinco comidas necesarias por Forever Lite®. El resto de comidas han de ser equilibradas. Forever Lite te ayuda al control de peso como parte de un programa dietético controlado de calorías y la práctica regular de ejercicio.



Ref. Producto: 019 (Vainilla) y 021 (Chocolate)

- Dos batidos proporcionan 100% de las cantidades diarias recomendadas de vitaminas y minerales.
- Tentempié saludable o sustituto de comida.
- Proporciona el equilibrio perfecto de proteína y carbohidratos.
- Un envase contiene aproximadamente 21 raciones.
- Sin conservantes añadidos.

# Control de Peso

## Chocolate Chiffon

### Información Nutricional

Tamaño de la Ración: 1 cucharada (25 g). 21 raciones por envase

	Cantidad por Porción	Polvo	Con leche descremada (300 ml)
Calorías		90	200
Calorías de grasa		10	10
		% CDR*	% CDR*
Grasa total	1 g*	2%	2%
Grasa saturada	0g	0%	0%
Colesterol	0 mg	0%	2%
Sodio	150 mg	6%	12%
Potasio	90 mg	3%	17%
Total de carbohidratos	10 g	3%	8%
Fibra dietética	1 g	4%	4%
Azúcares	8 g		
Proteína	11 g		
Vitamina A		50%	60%
Vitamina C		50%	50%
Calcio		20%	60%
Vitamina D		50%	50%
Vitamina E		50%	50%
Tiamina		50%	60%
Riboflavina		50%	90%
Niacina		50%	50%
Vitamina B6		50%	50%
Folato		50%	50%
Vitamina B12		50%	70%
Biotina		50%	50%
Acido Pantoténico		50%	60%
Fósforo		20%	50%
Yodo		50%	50%
Magnesio		40%	50%
Zinc		50%	50%
Cobre		50%	50%
Isoleucina		550 mg†	1210 mg†
Leucina		940 mg†	2010 mg†
Lisina		750 mg†	1610 mg†
Metionina		170 mg†	430 mg†
Fenilalanina		600 mg†	1130 mg†
Treonina		430 mg†	910 mg†
Triptófano		150 mg†	300 mg†
Valina		560 mg†	1290 mg†
Alanina		460 mg†	840 mg†
Arginina		790 mg†	1190 mg†
Ácido Aspártico		1270 mg†	2100 mg†
Cistina		130 mg†	230 mg†
Ácido Glutámico		2370 mg†	4650 mg†
Glicina		450 mg†	680 mg†
Histidina		320 mg†	620 mg†
Prolina		740 mg†	1800 mg†
Serina		590 mg†	1190 mg†
Tirosina		460 mg†	990 mg†

\*Cantidad en polvo. 300 ml de leche descremada contribuyen a 110 calorías adicionales, 150 mg de sodio, 15 g de carbohidratos (14g de azúcares), y 10g de proteína.

† Valor Diario no establecido.

\*\*El porcentaje de Valores Diarios está basado en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos, dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías	2.000	2.500
Grasa total	Menos de	65 g	80 g
Grasa saturada	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2.400 mg	2.400 mg
Potasio		3.500 mg	3.500 mg
Total de carbohidratos		300 mg	375 mg
Fibra dietética		25 g	30 g

Calorías por gramo: Grasa 9; Carbohidrato 4; Proteína 4

## Vanilla Delight

### Información Nutricional

Tamaño de la Ración: 1 cucharada (25 g). 21 raciones por envase

	Cantidad por Porción	Polvo	Con leche descremada (300 ml)
Calorías		90	200
Calorías de grasa		10	10
		% CDR*	% CDR*
Grasa total	1 g*	2%	2%
Grasa saturada	0g	0%	0%
Colesterol	0 mg	0%	2%
Sodio	160 mg	7%	13%
Potasio	60 mg	2%	16%
Total de carbohidratos	10 g	3%	8%
Fibra dietética	1 g	4%	4%
Azúcares	9 g		
Proteína	11 g		
Vitamina A		50%	60%
Vitamina C		50%	50%
Calcio		20%	60%
Vitamina D		50%	50%
Vitamina E		50%	50%
Tiamina		50%	60%
Riboflavina		50%	90%
Niacina		50%	50%
Vitamina B6		50%	50%
Folato		50%	50%
Vitamina B12		50%	70%
Biotina		50%	50%
Acido Pantoténico		50%	60%
Fósforo		20%	50%
Yodo		50%	50%
Magnesio		40%	50%
Zinc		50%	50%
Cobre		50%	50%
Isoleucina		560 mg†	1220 mg†
Leucina		950 mg†	2020 mg†
Lisina		760 mg†	1630 mg†
Metionina		180 mg†	450 mg†
Fenilalanina		600 mg†	1130 mg†
Treonina		440 mg†	930 mg†
Triptófano		150 mg†	300 mg†
Valina		560 mg†	1290 mg†
Alanina		460 mg†	840 mg†
Arginina		790 mg†	1190 mg†
Ácido Aspártico		1290 mg†	2120 mg†
Cistina		130 mg†	230 mg†
Ácido Glutámico		2390 mg†	4680 mg†
Glicina		450 mg†	680 mg†
Histidina		320 mg†	620 mg†
Prolina		740 mg†	1800 mg†
Serina		590 mg†	1190 mg†
Tirosina		460 mg†	990 mg†

\*Cantidad en polvo. 300 ml de leche descremada contribuyen a 110 calorías adicionales, 150 mg de sodio, 15 g de carbohidratos (14g de azúcares), y 10g de proteína.

† Valor Diario no establecido.

\*\*El porcentaje de Valores Diarios está basado en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos, dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías	2.000	2.500
Grasa total	Menos de	65 g	80 g
Grasa saturada	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2.400 mg	2.400 mg
Potasio		3.500 mg	3.500 mg
Total de carbohidratos		300 mg	375 mg
Fibra dietética		25 g	30 g

Calorías por gramo: Grasa 9; Carbohidrato 4; Proteína 4

## Forever Lite® Ultra

WITH AMINOTEIN® \*  
VAINILLA Y CHOCOLATE

Forever Lite Ultra® with Aminotein es el complemento perfecto al estilo de vida saludable de Forever Living. Forever Lite Ultra with Aminotein® integra un nuevo concepto con la más reciente tecnología para ayudarte a mantener un estilo de vida sano.

Dos batidos diarios de Forever Lite Ultra with Aminotein® preparados con leche desnatada como se indica, suministran el 100% de la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) de vitaminas y minerales que aparecen en la sección de Datos de Nutrición. Forever Lite Ultra® proporciona 18 aminoácidos importantes, incluyendo los aminoácidos no esenciales y de cadena ramificada.

Forever Lite Ultra® es también parte integral del programa Nutrilean de Forever. ¡Estos deliciosos batidos te ayudarán a favorecer tu estado de salud y a lograr un control de peso de manera continua y eficaz!.

### INGREDIENTES

#### En Forever Lite Ultra with Aminotein® Vainilla

Proteína de Soja, Crema (Aceite de girasol, maltodextrina), Fructosa, Aroma Natural de Vainilla, Sales de Potasio de Ácido Ortofosfórico (Fosfato de Potasio), Fructooligosacáridos, Sales de Sodio de Ácido Ortofosfórico (Fosfato de Sodio), Estabilizador (Goma guar), Óxido de Magnesio, Aminogen®\* (Mezcla Proteínica Patentada), Sales de Colina, Emulsionante (Lecitina de Soja), Edulcorante (Sucralosa), Carbonato de Calcio, Ácido L-Ascórbico, Fumarato Ferroso, Acetato de D-Alfa-Tocoferilo, Nicotinamida, Yoduro de potasio, Óxido de Zinc, Sulfato de Manganeso, D- Biotina, D-Pantotenato de Calcio, Palmitato de Retinilo, Sulfato Cúprico, Levadura de Cerveza, Cloruro de Piridoxina, Cloruro de Tiamina, Colecalciferol, Riboflavina, Ácido Fólico, Selenito de Sodio, Cianocobalamina. **Contiene soja.**

#### En Forever Lite Ultra with Aminotein® Chocolate

Proteína de Soja, Creme (Aceite de girasol, maltodextrina), Fructosa, Aroma Natural de Chocolate, Sales de Potasio de Ácido Ortofosfórico (Fosfato de Potasio), Polvo de cacao, Fructooligosacáridos, Sales de Sodio de Ácido Ortofosfórico (Fosfato de Sodio), Estabilizador (Goma Guar), Óxido de Magnesio, Aminogen®\* (Mezcla Proteica Patentada), Sales de colina, Emulsionante (Lecitina de Soja), Edulcorante (Sucralosa),



Carbonato de Calcio, Ácido L-Ascórbico, Fumarato Ferroso, Acetato de D-Alfa-Tocoferilo, Nicotinamida, Yoduro de Potasio, Óxido de Zinc, Sulfato de Manganeso, D- Biotina, D-Pantotenato de Calcio, Palmitato de Retinilo, Sulfato Cúprico, Levadura de Cerveza, Cloruro de Piridoxina, Cloruro de Tiamina, Colecalciferol, Beta Caroteno, Riboflavina, Ácido Fólico, Selenito de Sodio, Cianocobalamina. **Contiene soja.**

\*Aminotein® e Aminogen® son marcas registradas de Triarco Industries. Aminogen® está protegido por la patente de Estados Unidos N° 5.387.422.

### CONTENIDO

525 g que equivalen aproximadamente a 21 porciones por lata.

### INDICACIONES

Diluya o mezcle 1 cuchara de medir con 28cl leche descremada. (Utilice la cuchara provista) O disfrute de lo último en batidos bajos en carbohidratos al mezclar Forever LiteUltra con agua en vez de leche (aún menos carbohidratos pero delicioso sabor). Agite la lata antes de cada uso.



Ref. Producto: 324 (Vainilla) y 325 (Chocolate)



- Para un estilo de vida bajo en carbohidratos.
- Dos batidos suministran el 100% de la CDR de numerosas vitaminas y minerales.
- Sabor natural.
- Aproximadamente 21 raciones por lata.

Las afirmaciones recogidas en este manual no han sido evaluadas por ningún organismo gubernamental. Estos productos no tienen por finalidad tratar, mitigar, prevenir o diagnosticar enfermedad alguna, ni genérica ni específica. En caso de enfermedad o problema de la salud, se recomienda consultar con su médico.

# Control de Peso

## Vanilla

### Información Nutricional

Ración: 1 cucharada medidora (25g) Raciones por lata: aproximadamente 21

	Cantidad por 100 g	Cantidad por Ración (con 300 ml de leche descremada)	%CDR*
Calorías	377	227	11%
Grasa total	12 g	6%	9%
Grasa saturada	0g	2 g	10%
Sodio	1 g	0,40%	16%
Potasio	2085 mg	1000 mg	50%
Total de carbohidratos	23 g	21 g	9%
Azúcares	8 g	18 g	20 %
Fibra	4 g	1 g	4%
Proteína	50 g	23 g	51%
Vitamina A	858 µg	400 µg	50%
Vitamina C	154 mg	40 mg	50%
Calcio	73 mg	400 mg	50%
Vitamina D	3 µg	4,4 µg	89%
Vitamina E	23 mg	6 mg	50%
Tiamina	2 mg	0,55 mg	50%
Riboflavina	0,53 mg	0,70 mg	50%
Niacina	30 mg	8 mg	50%
Vitamina B6	2,26 mg	0,7 mg	50%
Folato	327 µg	100 µg	50%
Vitamina B12	1,5 µg	1,8 µg	72%
Biotina	96 µg	25 µg	50%
Acido Pantoténico	7,3 mg	3 mg	50%
Fósforo	807 mg	500 mg	71%
Yodo	288 µg	75 µg	50%
Zinc	14,2 mg	5 mg	50%
Selenio	66,9 µg	27,5 µg	50%
Cobre	1,9 mg	0,5 mg	50%
Manganeso	4 mg	1 mg	50%
Hierro	26,5 mg	7 mg	50%
Magnesio	590 mg	187,5 mg	50%

#### Perfil Típico de Aminoácidos†

	Cantidad por Ración	Cantidad por Ración (con 330 ml de leche descremada)
Isoleucina	618 mg	1149 mg
Leucina	1034 mg	2007 mg
Lisina	790 mg	1650 mg
Metionina	172 mg	440 mg
Fenilalanina	661 mg	1192 mg
Treonina	474 mg	910 mg
Triptófano	172 mg	303 mg
Valina	632 mg	1303 mg
Alanina	546 mg	894 mg
Arginina	963 mg	1256 mg
Ácido Aspártico	1466 mg	2344 mg
Cistina	158 mg	219 mg
Ácido Glutámico	2414 mg	4720 mg
Glicina	532 mg	736 mg
Histidina	330 mg	638 mg
Prolina	647 mg	1660 mg
Serina	661 mg	1280 mg
Tirosina	474 mg	992 mgw

\*Cantidad en polvo. 300 ml de leche descremada contribuyen a 126 calorías adicionales 181mg de sodio, 17g de carbohidratos (17g de azúcares), y 10g de proteína.

† Valor Diario no establecido.

\*\*El porcentaje de Valores Diarios está basado en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos, dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías	2.000	2.500
Grasa total	Menos de	65 g	80 g
Grasa saturada	Menos de	20 g	26 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2.400 mg	2.400 mg
Potasio		3.500 mg	3.500 mg
Total de carbohidratos		300 mg	375 mg
Fibra dietética		25 g	30 g
Proteína		50 g	65 g

Calorías por gramo: Grasa 9; Carbohidrato 4; Proteína 4

## Chocolate

### Información Nutricional

Ración: 1 cucharada medidora (25g) Raciones por lata: aproximadamente 21

	Cantidad por 100 g	Cantidad por Ración (con 300 ml de leche descremada)	%CDR*
Calorías	377	227	11%
Grasa total	12 g	6%	9%
Grasa saturada	0g	2 g	10%
Sodio	1 g	0,40%	16%
Potasio	2085 mg	1000 mg	50%
Total de carbohidratos	23 g	21 g	9%
Azúcares	8 g	18 g	20 %
Fibra	4 g	1 g	4%
Proteína	50 g	23 g	51%
Vitamina A	858 µg	400 µg	50%
Vitamina C	154 mg	40 mg	50%
Calcio	73 mg	400 mg	50%
Vitamina D	3 µg	4,4 µg	89%
Vitamina E	23 mg	6 mg	50%
Tiamina	2 mg	0,55 mg	50%
Riboflavina	0,53 mg	0,70 mg	50%
Niacina	30 mg	8 mg	50%
Vitamina B6	2,26 mg	0,7 mg	50%
Folato	327 µg	100 µg	50%
Vitamina B12	1,5 µg	1,8 µg	72%
Biotina	96 µg	25 µg	50%
Acido Pantoténico	7,3 mg	3 mg	50%
Fósforo	807 mg	500 mg	71%
Yodo	288 µg	75 µg	50%
Zinc	14,2 mg	5 mg	50%
Selenio	66,9 µg	27,5 µg	50%
Cobre	1,9 mg	0,5 mg	50%
Manganeso	4 mg	1 mg	50%
Hierro	26,5 mg	7 mg	50%
Magnesio	590 mg	187,5 mg	50%

#### Perfil Típico de Aminoácidos†

	Cantidad por Ración	Cantidad por Ración (con 330 ml de leche descremada)
Isoleucina	618 mg	1149 mg
Leucina	1034 mg	2007 mg
Lisina	790 mg	1650 mg
Metionina	172 mg	440 mg
Fenilalanina	661 mg	1192 mg
Treonina	474 mg	910 mg
Triptófano	172 mg	303 mg
Valina	632 mg	1303 mg
Alanina	546 mg	894 mg
Arginina	963 mg	1256 mg
Ácido Aspártico	1466 mg	2344 mg
Cistina	158 mg	219 mg
Ácido Glutámico	2414 mg	4720 mg
Glicina	532 mg	736 mg
Histidina	330 mg	638 mg
Prolina	647 mg	1660 mg
Serina	661 mg	1280 mg
Tirosina	474 mg	992 mgw

\*Cantidad en polvo. 300 ml de leche descremada contribuyen a 126 calorías adicionales 181mg de sodio, 17g de carbohidratos (17g de azúcares), y 10g de proteína.

† Valor Diario no establecido.

\*\*El porcentaje de Valores Diarios está basado en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos, dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías	2.000	2.500
Grasa total	Menos de	65 g	80 g
Grasa saturada	Menos de	20 g	26 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2.400 mg	2.400 mg
Potasio		3.500 mg	3.500 mg
Total de carbohidratos		300 mg	375 mg
Fibra dietética		25 g	30 g
Proteína		50 g	65 g

Calorías por gramo: Grasa 9; Carbohidrato 4; Proteína 4

## Recetas de Batidos Forever Lite®

### Fresas y melocotón

**1 cucharada** Forever Lite® de Vainilla  
**120 ml.** Aloe Bits n' Peaches  
**145 ml.** Leche desnatada  
**1/2 taza** Frambuesas o fresas congeladas  
**Hielo picado**  
Batir hasta la disolución de los ingredientes.

### Delicias de avena

**1 cucharada** Forever Lite® de Vainilla  
**1 cucharadita** Azúcar moreno  
**2 cucharaditas** Avena instantánea  
**1/2 cucharadita** Canela  
**230 ml.** Leche desnatada o agua  
Batir hasta la disolución de los ingredientes.

### Estilo Hawaiano

**1 cucharada** Forever Lite® de Vainilla  
**120 ml.** Aloe Vera Gel o Freedom  
**120 ml.** Zumo de Piña  
**1/2 taza Piña**, fresas u otra fruta congelada o fresca  
**Hielo Picado**  
Batir hasta la disolución de los ingredientes.

### Mañana en el huerto

**1 cucharada** Forever Lite® de Vainilla o Fresa  
**1 taza** Zumo de manzana  
**1/2 taza** Fruta fresca de temporada  
**1 taza** Yogurt natural bajo en calorías  
**1 cucharadita** Miel  
**1Tableta** triturada Forever Bee Pollen®  
**Hielo picado**  
Batir hasta la disolución de los ingredientes.

### Todo sabor

**1 cucharada** Forever Lite® Chocolate  
**300 ml.** Leche desnatada fría  
**1 cucharada** Vainilla en polvo  
**1/2** Plátano  
**Hielo picado**  
Batir hasta la disolución de los ingredientes.

### Energía extra con crema de cacahuete

**1/2 taza** Forever Lite® Chocolate  
**1 taza** Mantequilla de cacahuete  
**1/2 taza** de su selección:  
• **coco fresco**  
• **avena**  
• **uvas pasas**  
¡Mezcle, amase y haga bolitas pequeñas para un tentempié rápido!

### Doble chocolate holandés con especias

**1 cucharada** Forever Lite® Chocolate  
**200-230 ml.** Leche desnatada caliente  
**1/2 cucharada** Gengibre  
**1/2 cucharada** Clavo  
**1/2 tapón** Granadina  
Batir hasta la disolución de los ingredientes.

## Forever Lean®

Forever Lean™ contiene dos revolucionarios ingredientes que ayudan a reducir la absorción de las calorías derivadas de grasas y carbohidratos en el cuerpo.

El primero de estos ingredientes es una fibra única derivada del cactus *Opuntia Ficusindica*, conocido también como 'chumbera' o nopal, el cual absorbe la grasa.

Diversos estudios han indicado que esta fibra tiene una alta capacidad para atrapar grasas. El otro magnífico ingrediente de Forever Lean es una proteína derivada de los frijoles de la planta *Phaseolus Vulgaris*, conocidos también como frijoles blancos. Esta proteína disminuye la absorción de azúcar en el intestino delgado al inhibir la actividad de las enzimas que convierten el almidón en azúcar.

Juntos, estos dos revolucionarios ingredientes pueden ayudarte a alcanzar tu peso ideal, al ayudar a bloquear la absorción de algunas de las calorías procedentes de las grasas y carbohidratos que consumes.

El tercer ingrediente activo en Forever Lean es el Tricloruro de cromo. El cromo es un oligoelemento muy importante que facilita que el cuerpo regule el azúcar en sangre de forma natural. Esto es particularmente importante para la normalización del metabolismo.

Para maximizar la eficacia de este complemento, es importante recordar que se debe incorporar una dieta saludable y la práctica regular de ejercicio.

### CONTENIDO

120 cápsulas.

### INDICACIONES

Tome una cápsula con agua inmediatamente antes de la comida principal o comidas ligeras. Se pueden tomar hasta cuatro cápsulas por día.



### Información Nutricional

Tamaño de la dosis: 4 cápsulas. Dosis por envase: 30

	Cantidad por Porción	CDR: %*
Carbohidratos total	1 g	<1%
Fibra Dietética	1 g	4%
Cromo (como Tricloruro de Cromo)	120 µg	100%
Extracto de Nopal ( <i>Opuntia Ficus-Indica</i> ) en polvo (hoja)	1.050 mg	†
Extracto de Frijol Blanco ( <i>Phaseolus Vulgaris</i> ), en polvo	445 mg	10%

\*Porcentaje de Valores Diarios están basados en una dieta de 2.000 calorías.

† Valor diario no establecido

### OTROS INGREDIENTES

Gelatina, Agua (Aqua), Celulosa Microcristalina, Ácido Esteárico, Croscarmelosa Sódica, y Dióxido de Silicona.



- Facilita el bloqueo de la absorción de calorías de grasas y carbohidratos.
- El Cromo ayuda al cuerpo a regular el azúcar en la sangre para mantener un metabolismo normal.
- Temporalmente inhibe la absorción de las calorías del azúcar.

## Forever Garcinia Plus®

Forever Garcinia Plus® es un complemento nutritivo revolucionario cuyos ingredientes contribuyen a la pérdida de peso.

El principal ingrediente es una sustancia natural derivada de la fruta de un árbol asiático del sur, la Garcinia Cambogia, también conocida como Tamarindo Malabar. La cáscara de esta fruta, una vez deshidratada, se usa para elaborar Ácido Hidroxicítrico (AHC), químicamente muy similar al ácido cítrico de las naranjas, limones, pomelos.

Durante muchos siglos, la Garcinia Cambogia ha sido utilizada con propósitos culinarios y herbarios en el sur de la India y Tailandia. En los últimos años de la década de 1960, especialistas en compuestos vegetales han descubierto las increíbles cualidades del AHC. Una de ellas es que puede reducir la producción de grasas que provienen de los carbohidratos, en el cuerpo. Durante el metabolismo normal de una comida, las calorías de los carbohidratos que no son consumidos inmediatamente como energía o almacenadas como glucógeno, se convierten en grasas en el hígado. El AHC actúa inhibiendo la enzima (citrato de liasa) que convierte estas calorías en grasas.

Como resultado, el cuerpo quemará las grasas almacenadas, fomentando así la pérdida de peso. Cuando se han creado y almacenado suficiente glucógeno en el hígado, se envía un mensaje al cerebro indicando que hay suficiente cantidad de alimento. Esta acción que se denomina reflejo de saciedad, calma el apetito y reduce la sensación de hambre.



### INGREDIENTES

Extracto de Garcinia Cambogia (cáscara de fruta en polvo), Aceite de Cártamo, Gelatina, Glicerina, Triglicéridos de Cadena Media, Agua Purificada, Cera de Abeja, Lecitina, Extracto de Algarrobo, Dióxido de Titanio, Picolinato de Cromo. **Contiene soja.**

### CONTENIDO

70 cápsulas de gelatina.

### INDICACIONES

Tomar una cápsula de gelatina aproximadamente 30 minutos antes de cada comida, tres veces al día con un vaso de agua. (La cantidad eficaz comienza a partir de 500mg. Tomada tres veces al día hace que el AHC sea mucho más efectivo).



### Información Nutricional

Tamaño de la dosis: 1 cápsula de gelatina. Unidades por envase: 70

	Cantidad por Porción	CDR: %*
Calorías	5	
Grasa Total	0,5 g	<1%
Sodio	5 mg	<1%
Calcio	95 mg	10%
Hierro	1,35 mg	8%
Cromo	100 µg	80%
Extracto de Garcinia Cambogia, en polvo (cáscara de fruta) *250 mg cedidos de [-] Ácido Hidroxicítrico por cápsula	500 mg	†

\*Porcentaje de Valores Diarios están basados en una dieta de 2.000 calorías.

† Valor diario no establecido



- **Contiene AHC, un inhibidor natural del apetito.**
- **El AHC inhibe la enzima que convierte calorías en grasas.**
- **Un instrumento útil para control de peso.**

# Control de Peso

## Otros Ingredientes Activos en Forever Garcinia Plus®

Un importante ingrediente en Forever Garcinia Plus es el Picolinato de Cromo. El Cromo raramente se encuentra en las dietas de hoy en día. Azúcar y ejercicio hacen que el cuerpo utilice más de la limitada cantidad que es consumida. Tres cápsulas Forever Garcinia Plus ofrecen 300mcg de cromo, corrigiendo así esta deficiencia común. El cromo ayuda a digerir el azúcar que utiliza el cuerpo. Una deficiencia de cromo podría causar fatiga y exceso de producción de grasas. Los otros dos ingredientes importantes contenidos en Forever Garcinia Plus son los Triglicéridos de Cadena Media (TCM) y el Aceite de Cártamo. Ambos son conocidos como “grasas saludables” ya que ayudan a mantener flexibles los vasos sanguíneos y colaboran al bienestar del sistema cardiovascular en general. Estos ingredientes elevan también el metabolismo para que el cuerpo quemé estas grasas obteniendo energía rápidamente. Forever Garcinia Plus® es un complemento excelente para personas que practican deporte y tienen una vida muy activa. Los beneficios extras de estas grasas saludables contribuyen a tener una piel, cabellos y uñas más saludables.



### Información adicional

- Forever Garcinia Plus® es ideal para cualquier metabolismo, rápido o lento. No es necesario ajustar la cantidad sugerida según la estatura y el peso.
- No es aconsejable su ingesta durante los periodos de lactancia y embarazo.
- Consulta a tu médico antes de tomar Garcinia, particularmente si tienes la tensión alta, diabetes, enfermedades cardiovasculares, hepáticas o renales.

## Aloe Body Toning Kit®

Mímate con una sesión de belleza diseñada para ayudarte a adelgazar, tonificar y reafirmar tu cuerpo, minimizando la textura desigual de la celulitis. Los compuestos herbales y los agentes térmicos de Aloe Body Toning Kit ayudan a estimular la circulación y limpiar tu piel, eliminando el líquido atrapado que puede causar la celulitis.

Cada Body Toning Kit® contiene:

- **1 Aloe Body Toner** (Crema Moldeadora Corporal de Aloe, ref. 056) para usarse con la envoltura de celofán.
- **1 Aloe Body Conditioning Creme** (Crema Acondicionadora Corporal de Aloe, ref. 057).
- **1 Aloe Bath Gelée** (ref. 14), para un relajante baño más una esponja de calabaza para suavizar tu piel. Relájate mientras los productos de FLP embellecen tu cuerpo.

### INGREDIENTES

Para consultar los ingredientes lee las fichas correspondientes a estos productos.

### INDICACIONES

Utilizado correctamente, Aloe Body Toning puede ofrecerte increíbles resultados. Encontrarás las indicaciones completas en la próxima página y dentro de cada estuche.



## Cómo Usar el Aloe Body Toning Kit

Los pasos son sencillos y pueden obtenerse resultados excelentes si se combina con una dieta apropiada, práctica de ejercicio físico de forma regular y un consumo adecuado de líquidos. Para comprobar la efectividad del estuche tonificador, mídete antes de comenzar y al finalizar el proceso.

1. Comienza humedeciendo la Manopla de Fibras de Calabaza y pon un poco de Gel de Baño de Aloe sobre ella. Masajea lentamente la piel, mediante movimientos circulares. De esta forma estimularás la circulación sanguínea próxima a la superficie de la piel, y eliminarás las células muertas. Sécate y a continuación aplícate el Activador de Aloe con un algodón, para eliminar posibles residuos que hayan quedado en la piel. El Activador se vende por separado.

2. Aplica la Crema Moldeadora Aloe Body Toner mediante un energético masaje y coloca el film de plástico holgadamente sobre la zona a tratar. Una vez cubierta la zona, envuelve la zona de nuevo con el plástico estirándolo para ajustarlo y dándole 5 ó 6 vueltas sobre la piel. Es importante saber:

Áreas que PUEDEN ser envueltas por el plástico: cintura, caderas, estómago, muslos y zona superior de los brazos, ya que la grasa bajo la piel de éstas áreas es más gruesa.

Áreas que NO pueden ser envueltas por el plástico: cabeza, cuello, antebrazos, pantorrillas y tobillos. Estas áreas tienen menos grasa y más tipos de fibras. Sólo deberás aplicar la Crema Acondicionadora Aloe Conditioning.

3. Relájate durante una hora; pasado este tiempo, retira el plástico, seca el sudor con un pañuelo de papel y masajea los posibles restos de crema que hayan quedado, para que penetren en la piel. NO te duches ni te bañes hasta pasadas 4 horas, pues la piel podría absorber el agua mientras los poros están abiertos.

4. Aplica la Crema Acondicionadora (Aloe Conditioning) en los días alternos a las aplicaciones de la Crema Moldeadora (Aloe Body Toner). La Crema Acondicionadora ayuda a estimular la circulación, rompe los líquidos retenidos y los tejidos grasos. Las células grasas se comprimen y se minimiza el efecto rugoso de la piel. Puedes utilizarla con el plástico para realzar la firmeza de la piel, o bien sin él. También es válida como crema de masaje no grasa, puesto que proporciona una gran sensación de bienestar gracias a su efecto frío-calor.

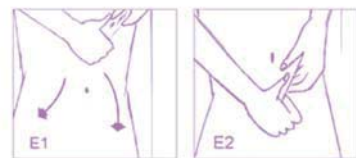
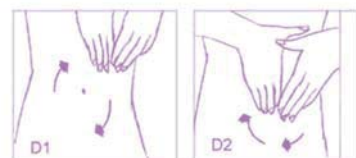
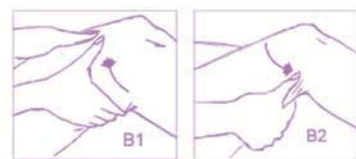
Es **IMPORTANTE** tener en cuenta que: El procedimiento de enrollar el plástico debes hacerlo de acuerdo a tus necesidades. Puede ser tan a menudo como desees. NO se recomienda el uso del plástico durante el embarazo, ciclos menstruales, problemas circulatorios o flebitis.

El efecto es menos obvio en personas con músculos firmes o con sobrepeso, debido a que los depósitos de grasa se han ido formando alrededor, después de permanecer un largo período debajo de la piel. No obstante, tan pronto empieces a perder los depósitos de grasa por la dieta y el ejercicio, los resultados serán asombrosos.

Es normal tener sed después del proceso de tonificación, por la pérdida de agua en el cuerpo. Es recomendable beber mucha agua para mejorar el metabolismo y acelerar la eliminación de líquidos y grasas.

No recomendamos la aplicación de las cremas Acondicionadora y Tonificante en aquellas zonas que en las últimas 24 horas hayan sido depiladas con cuchilla. Mídete cada vez que llesves a cabo el proceso tonificador, y así podrás comprobar los resultados. Comprobarás que se minimiza la textura desigual de la piel ocasionada por la celulitis, y que tu piel se vuelve más suave y firme.

### Consejos de Masaje



# Aloe Body Toner

## CREMA MOLDEADORA CORPORAL

Aloe Body Toner (Crema moldeadora de Aloe) es una crema emoliente, que combina su efecto moldeador con el poder del Gel Estabilizado de Aloe para dar forma y tonificar la piel.

Formulada para utilizarse junto con una envoltura de celofán, contiene emulsionantes, humectantes y agentes que generan calor.

Esta crema diseñada especialmente para embellecer y moldear el cuerpo incluye ingredientes que proporcionarán una agradable sensación cálida y suavizante.

Nuestro secreto está en combinar Aloe Vera y una cuidada selección de hierbas junto con dos agentes térmicos como el aceite de canela y el pimiento.

### INGREDIENTES

Gel Estabilizado de Aloe, Agua DI, Triglicéridos C10-18, Estearato Gliceril, Glicol Propileno, Dicaprilato/Dicaprato, Glicol Butileno, Alcohol Cetil, Trietanolamina, Glicol Propileno, Extracto de Hiedra, Extracto de Espiraea, Extracto de Clemátide, Extracto de Fuco, Extracto de Cola deCaballo, Colágeno Soluble, Elastina Hidrolizada, Aceite de Canela, Estearato PEG-100, Polisorbato20, Laureato Sorbitan, Carbonero, Oleoresina de Pimiento, Ácido Ascórbico (Vitamina C),Metilparaben, Propilparaben.

### CONTENIDO

113 g.

### INDICACIONES

Consultar las instrucciones del Programa Aloe BodyToning suministrado en el estuche.



- Embellece el cuerpo moldeándolo y reafirmando.
- Humecta y acondiciona a la piel.
- Agradable efecto calor.

# Aloe Body Conditioning Creme

## CREMA TONIFICADORA CORPORAL

Después de Moldear la piel con Aloe Body Toner, es el momento de acondicionarla.

Aloe Body Conditioning Creme es el compañero ideal de Aloe Body Toner para conservar una piel suave y elástica. Combinando ambos junto con una dieta saludable y ejercicio podemos ayudar a reducir la aparición de la celulitis.

Son muchas las razones por las cuales aparece la celulitis. Tanto el desequilibrio en la actividad hormonal, como los altos niveles de estrógenos pueden ser factores que contribuyen a ello. También puede ser causada por un colapso en el sistema vascular.

Aloe Body Conditioning Creme ayuda a estimular la circulación sanguínea bajo la piel, favoreciendo la eliminación de los fluidos atrapados y el tejido graso que frecuentemente causa la celulitis.

Aloe Body Conditioning Creme, crema espesa y emoliente, es rica en extractos de hierbas emulsionantes hidratantes. Se puede utilizar también como crema de masaje, o para aplicar en partes que no pueden ser vendadas, como la cadera. De textura no grasa, liberará un agradable efecto frío-calor sobre su piel.

### INGREDIENTES

Gel Estabilizado de Aloe, Agua DI, Triglicéridos C10-18, Estearato Gliceril, Glicol Propileno, Dicaprilate/Dicaprato, Glicol Butileno, Alcohol Cetil, Aceite de Zedoary, Aceite de Jengibre, Aceite de Canela, Trietanolamina, Extracto de Hiedra, Extracto de Espiraea, Extracto de Clemátide, Extracto de Fuco, Extracto de Cola de Caballo, Colágeno Soluble, Elastina Hidrolizada, Estearato PEG-100, Polisorbato 20, Laureato Sorbitan, Carbomero, Dimeticona, Alantoína, Ácido Ascórbico (Vitamina C), Urea Diazolidinil, Metilparaben, Propilparaben, Fragancia.



### CONTENIDO

113 g.

### INDICACIONES

Consultar las instrucciones del Programa Aloe Body Toning suministrado con el estuche.



- Ayuda a tonificar la piel tras el efecto moldeador de la crema Body Toner.
- Favorece la reducción de la celulitis.
- Efectiva como crema para masaje.
- Textura no grasa.