

Product Training Guide

**¿QUÉ ES 3-DAY REFRESH™?**

The 3-Day Refresh es un programa científicamente diseñado que te ayuda a acelerar tu pérdida de peso, empezar a tener una alimentación saludable y romper con los malos hábitos de nutrición. 3-Day Refresh es un programa simple y sencillo que te ayudará a limpiar tu cuerpo y mejorar la forma en que te sientes, sin pasar hambre. A diferencia de las limpiezas con jugo o los ayunos con líquido que suelen tener un alto contenido de azúcar y ser pobres en proteínas (que te hacen sentir débil, perezoso y con hambre), este programa fácil de seguir ayuda a estimular tu metabolismo mientras nutre tus órganos vitales.

Durante 3 días, seguirás un programa que consta de 3 licuados al día, una bebida de fibra, abundante agua filtrada, más una amplia variedad de frutas y vegetales frescos, y grasas saludables durante todo el día para mantener tu energía y metabolismo en funcionamiento.

¿POR QUÉ HACER 3-DAY REFRESH?

Quizás disfrutaste de un banquete como un rey o una reina durante el fin de semana y quieres volver a la normalidad. Quizás solo quieres perder esas últimas llantitas molestas. Quizás comías saludable, pero poco a poco te fuiste descontrolando y ahora estás listo para recuperar tus hábitos. También es posible que nunca hayas tenido una dieta saludable, pero ahora estás finalmente listo para empezar. Algunas veces, quieres bajar rápidamente algunas libras para un evento social. O quizás estás empezando un nuevo programa de ejercicios y quieres acelerar el proceso de inmediato. O quizás, solo quizás, estás listo para pasar unos días de alimentación sana, tan solo porque es lo que se debe hacer.

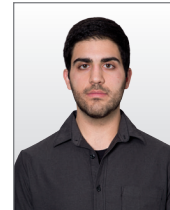
No importa cuál sea tu "quizás", todos pasamos por momentos en los que queremos encaminar nuestra nutrición y de eso se trata 3-Day Refresh. Este programa es la forma más fácil de romper el ciclo de los malos hábitos alimenticios mientras adquieres nuevos hábitos, vences tus antojos, aplanas tu abdomen, te sientes más liviano y con más energía, duermes más profundamente, desintoxicas tu cuerpo y mejoras drásticamente la forma de sentirte, **TODO SIN PASAR HAMBRE.****

3-DAY REFRESH.

¡LEE LOS RESULTADOS SORPRENDENTES LOGRADOS CON 3-DAY REFRESH!†

"En 3 días, perdí 5.4 libras, 2½ pulgadas en la cintura y una pulgada en las caderas."

—Jennifer C.



"Con 3-Day Refresh, sin lugar a dudas, sales del período de estancamiento. No puedo creer los cambios ocurridos en tan solo 3 días."

—Nicholas W.

"Después de tener a mi bebé, perder 2½ pulgadas en la región de la cintura es un milagro."

—Leah G.



"En 3 días, logró que mi vida diera un giro. Ni siquiera pensé que eso fuera posible."

—Sherrie S.

"¡Antes de 3-Day Refresh, me sentía una persona común y corriente. ¡Ahora me siento EXTRAORDINARIA!"

—Kelli J.



Product Training Guide

¿CÓMO FUNCIONA 3-DAY REFRESH?

Durante 3 días, tomarás un licuado de Shakeology® lleno de superalimentos en el desayuno junto con la opción de una fruta. Más tarde, durante la mañana, tomarás Fiber Sweep, una bebida para la salud digestiva; en el almuerzo, disfrutarás del licuado Vanilla Fresh, llenador y alto en proteínas, que acompañarás con las opciones de frutas y vegetales frescos; durante la tarde, podrás elegir entre las opciones de grasas saludables. En la cena, tomarás otro licuado Vanilla Fresh acompañado de tu elección de una lista de recetas para la cena deliciosas y fáciles de preparar. También puedes tomar té dos veces al día y tanta agua filtrada como desees (te sugerimos que tomes COMO MÍNIMO la mitad de tu peso corporal en onzas por día).

¿QUÉ DIFERENCIA A 3-DAY REFRESH DE OTROS PROGRAMAS DE LIMPIEZA DE 3 DÍAS?

Las limpiezas con jugo y otras limpiezas populares de corto plazo aportan una nutrición incompleta, lo que promueve la pérdida muscular en vez de la pérdida de grasa y pueden provocar un rebote debido a la falta de proteína adecuada, poca fibra y/o los altos niveles de azúcar. El precio de muchas limpiezas con jugo oscila entre \$50 y \$70 por día, mientras que el Paquete Completo de este programa de 3 días solo cuesta \$23 por día. Ofrece una solución nutricional superior y también es excelente para abrir las puertas a las compras de Shakeology y/o Ultimate Reset®.

¿QUÉ DEBES ESPERAR CUANDO HACES 3-DAY REFRESH?

3-Day Refresh es un programa bajo en calorías (alrededor de 900 calorías por día), pero gracias a que los licuados y las opciones de alimentos frescos tienen mucha proteína y fibra, te ayudarán a mantenerte satisfecho durante el día.

Dado que este programa está repleto de fibra, si todavía no tienes una dieta que contenga abundantes frutas, vegetales y granos integrales, es una buena idea prepararse para 3-Day Refresh comiendo una gran ensalada y/o algunas porciones de vegetales frescos durante la semana previa al programa.

Si tienes gases o hinchazón, eso es un signo de que necesitas aumentar tus niveles de fibra en general. La fibra promueve la saciedad, equilibra el nivel de azúcar, favorece la salud cardiovascular y mantiene el funcionamiento de tu tracto digestivo. Si los gases son un problema, hemos resaltado las opciones con “baja producción de gases” en la lista de vegetales y recetas para la cena en la guía del menú.

También es sumamente importante que te mantengas hidratado durante 3-Day Refresh. El agua es el lubricante del cuerpo y es necesaria para los principales procesos del cuerpo. Permite que se realice la digestión, elimina las toxinas, equilibra tu organismo y ayuda a controlar el hambre.

Recomendamos que tomes la mitad de tu peso corporal en onzas por día. Por lo tanto, si pesas 150 libras, debes tomar 75 onzas, como mínimo, de agua filtrada por día.

¿CUÁNDO ES EL MEJOR MOMENTO PARA HACER 3-DAY REFRESH?

Puedes hacerlo en cualquier momento que necesites perder algunas libras rápido o empezar a llevar una dieta más sana. Quizás después de un fin de semana largo en el que comiste todo lo que veías. Cuando quieres que la ropa te quede un poco más suelta. Antes, durante o después de un régimen de ejercicio. Puedes elegir hacerlo una vez por mes para mantener tus hábitos bajo control y tu cuerpo saludable. Más que nada, puedes hacer 3-Day Refresh cuando sientas que necesitas renovarte.

¿DÓNDE ESTÁ LA PROTEÍNA?

Puedes notar la falta de carne y lácteos en 3-Day Refresh. Las frutas y los vegetales suelen ser ricos en antioxidantes y fitonutrientes, y los efectos restaurativos de las dietas a base de plantas están bien documentados, así que esta es tu oportunidad para aprovecharlos. De hecho, recomendamos que tomes Shakeology Chocolate Vegano o Fresa Tropical Vegano para que elimines los productos de origen animal completamente de tu dieta durante 3-Day Refresh.

No te preocupes por ingerir la cantidad suficiente de proteína. Tanto los licuados de Shakeology como los de Vanilla Fresh están cargados con los aminoácidos que necesitas. Muchos vegetales también son buena fuente de proteína, especialmente, los de hojas verdes y los frijoles.



Product Training Guide

— CONSEJOS PARA LA VENTA AL CONSUMIDOR —

¿QUIÉNES SE PUEDEN BENEFICIAR CON 3-DAY REFRESH?	¿POR QUÉ ELEGIR 3-DAY REFRESH?
Personas que quieren perder peso rápidamente	3-Day Refresh es un programa bajo en calorías (alrededor de 900 calorías por día) que pone en orden tu nutrición para que pierdas pulgadas y libras rápido.
Personas que han probado otras limpiezas de 3 días, pero no obtuvieron resultados	3-Day Refresh es mucho más saludable para la pérdida de peso a largo plazo que una limpieza con jugos y es menos costoso. No es una dieta de "líquido" en la que pasas hambre y te permite comer comidas "reales".
Personas que quieren empezar a tener mejores hábitos alimenticios	Querer comer más saludable y saber cómo lograrlo son dos cosas completamente diferentes. Además, este programa te enseña a preparar comidas deliciosas y saludables que te llenarán sin rellenarte.
Cualquier persona que ha hecho desarreglos, sea "mala" con la alimentación o quiera limpiar el cuerpo (después de un evento o vacaciones)	Este programa te ayudará a mantenerte alejado de los antojos por los alimentos malos para que puedas perder peso y volver a tomar el camino de la alimentación saludable.
Personas que no están dispuestas a asumir el compromiso de un programa más largo o quieren resultados rápidos	Este programa solo dura 3 días. Es súper simple de seguir, con comidas fáciles de preparar y meriendas que son deliciosas. ¡Es sencillo!
Personas que nunca han comido saludable y necesitan una forma de empezar	Romper con malos hábitos es difícil, especialmente, si nunca has sabido lo que significa comer y estar saludable. Este programa no solo te enseñará qué comer, te mostrará cómo preparar los alimentos para que sea sumamente saludable, así como súper llenador.
Personas que quieren tener más energía	Dado que 3-Day Refresh acelera tu metabolismo y desintoxica tu cuerpo, sentirás como si tu día tuviera muchas más horas.
Cualquier persona que se esté preparando para un evento, viaje, etc. y quiere verse y sentirse mejor	3-Day Refresh no solo te ayudará a perder peso, sino también a perder pulgadas de todo el cuerpo. También te sentirás más liviano, saludable y renovado.

SUGERENCIAS DE VENTA CRUZADA



Shakeology

- El programa 3-Day Refresh es una excelente oportunidad para que los Clientes nuevos experimenten los beneficios de Shakeology por primera vez. Después de que hayan terminado 3-Day Refresh, diles que tomar Shakeology todos los días es una excelente manera de mantener los resultados logrados con 3-Day Refresh porque te aporta una Dosis Diaria de Nutrición Densa, mientras te ayuda a continuar con los hábitos alimenticios saludables que acabas de adquirir. Asegúrate de recordarles a tus Clientes que lo último que querrán hacer es tirar por la borda todos los resultados maravillosos al volver a tener hábitos no saludables.



Ultimate Reset

- Después de hacer 3-Day Refresh, los Clientes pueden estar preparados para dar un paso más y mimar sus cuerpos con un reajuste de 21 días completos. Ultimate Reset restablecerá las funciones básicas del organismo para una salud óptima y, a la vez, permitirá que el cuerpo se equilibre mientras se liberan los componentes tóxicos y se crean nuevos hábitos alimenticios más saludables de por vida. Ahora que saben lo que significa sentirse renovado tras romper con los hábitos no saludables durante 3 días, recuérdales lo increíble que se sentirán después de 21 días completos de alimentación sana y desintoxicación del cuerpo!

Product Training Guide

¿QUÉ SE INCLUYE EN EL PAQUETE DE 3-DAY REFRESH?

El Paquete de 3-Day Refresh está disponible en 2 opciones:

EL PAQUETE COMPLETO DE 3-DAY REFRESH	
3 sobres de Shakeology: Tienes 6 sabores para elegir, aunque recomendamos Chocolate Vegano o Fresa Tropical Vegano cuando haces 3-Day Refresh, ya que las proteínas a base de plantas suelen ser más fáciles de digerir para el cuerpo.	Cargado de potentes superalimentos, Shakeology empieza cada día de tu programa 3-Day Refresh con Tu Dosis Diaria de Nutrición Densa® para ayudarte a mejorar y favorecer todas las funciones vitales de tu cuerpo, mientras también ayudas a maximizar la energía y mantienes niveles sanos de azúcar en la sangre.**
Vanilla Fresh (6 sobres)	Esta fórmula con patente pendiente, deliciosa y rica en proteínas ayuda a calmar el apetito, ya que incluye más de 20 gramos de proteína a base de plantas saludables, 22 vitaminas y minerales esenciales, probióticos para la salud digestiva y un extracto patentado de proteína de papa clínicamente comprobado que ayuda a calmar el apetito.**
Fiber Sweep (3 sobres)	Elimina de manera natural y progresiva los desechos de tu sistema digestivo con su mezcla con patente pendiente de semillas integrales de lino, chía y cáscara de raíz de psilio. Fiber Sweep puede ayudar a bajar el colesterol, apoyar niveles sanos de azúcar en la sangre y hasta puede reducir el riesgo de enfermedades coronarias, como parte de una dieta saludable baja en grasa saturada y colesterol.**
Guía del programa	En esta guía integral, encontrarás detalles sobre cómo funciona este programa, qué esperar y cómo preparar tu lista de compras y tu cuerpo para 3-Day Refresh. También contiene un planificador de menú con numerosas comidas deliciosas, nutritivas y fáciles de preparar, una lista de opciones de frutas y vegetales, sabores sin culpa y recetas de jugos exprimidos frescos.
EL PAQUETE DE 3-DAY REFRESH SIN SHAKEOLOGY	
Dado que muchos Clientes ya toman Shakeology y cuentan con un suministro suficiente en su casa, ofrecemos un paquete sin este producto para que puedan beneficiarse con un precio más bajo al usar su propio suministro de La Comida Más Saludable del Día™ en el desayuno durante el programa.	
Vanilla Fresh (6 sobres)	Esta fórmula con patente pendiente, deliciosa y rica en proteínas ayuda a calmar el apetito, ya que incluye más de 20 gramos de proteína a base de plantas saludables, 22 vitaminas y minerales esenciales, probióticos para la salud digestiva y un extracto patentado de proteína de papa clínicamente comprobado que ayuda a calmar el apetito.**
Fiber Sweep (3 sobres)	Elimina de manera natural y progresiva los desechos de tu sistema digestivo con su mezcla con patente pendiente de semillas integrales de lino, chía y cáscara de raíz de psilio. Fiber Sweep puede ayudar a bajar el colesterol, apoyar niveles sanos de azúcar en la sangre y hasta puede reducir el riesgo de enfermedades coronarias, como parte de una dieta saludable baja en grasa saturada y colesterol.**
Guía del programa	En esta guía integral, encontrarás detalles sobre cómo funciona este programa, qué esperar y cómo preparar tu lista de compras y tu cuerpo para 3-Day Refresh. También contiene un planificador de menú con numerosas comidas deliciosas, nutritivas y fáciles de preparar, una lista de opciones de frutas y vegetales, sabores sin culpa y recetas de jugos exprimidos frescos.

INFORMACIÓN DEL PRODUCTO

Paquete Completo:

Precio al Consumidor: \$69.95

Precio al Club: \$62.96

Precio al Entrenador: \$52.46

PV: 52

TV: 52

Paquete sin Shakeology:*

Precio al Consumidor: \$59.95

Precio al Club: \$53.96

Precio al Entrenador: \$44.96

PV: 45

TV: 45

Todos los precios son en dólares estadounidenses.

Los precios en moneda internacional varían.

HERRAMIENTAS DEL ENTRENADOR

Beachbody® te proporciona todas las herramientas que necesitas para ayudar a tus Clientes a ponerse más saludables con 3-Day Refresh. Las siguientes herramientas están disponibles en tu Oficina en Línea del Entrenador:

Guía para el Grupo Reto

- Guía de Entrenamiento Semanal
- Guía de Inicio del Entrenador
- Guía de Inicio del Participante

Paquete de Herramientas

- Preguntas Más Frecuentes
- Tarjetas electrónicas
- Ejemplos de mensajes para Facebook
- Ejemplos de correos electrónicos
- Puntos de discusión
- Videos de entrenamiento
- Video promocional
- Anuncios
- Guías para el Grupo Reto

*El paquete sin Shakeology también se ofrece a través de nuestro programa de envío automático Directo a Casa cada 30 o 90 días.

**Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Drogas de Estados Unidos. Estos productos no intentan diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

†Los resultados pueden variar.

© 2015 Beachbody, LLC. Todos los derechos reservados. Beachbody, LLC, es propietario de las marcas comerciales 3-Day Refresh, Ultimate Reset, Shakeology, La Comida Más Saludable del Día™, Tu Dosis Diaria de Nutrición Densa, Beachbody y Team Beachbody, así como de todos los diseños relacionados, marcas comerciales, derechos de autor y demás propiedad intelectual.

Product Training Guide

**Supplement Facts**

Serving Size: 1 Packet (47.5 g) Servings Per Packet: 1

	Amount Per Serving	% Daily Value [†]		Amount Per Serving	% Daily Value [†]
Calories	200		Vitamin K1 (as phytonadione)	28 mcg	35%
Calories from Fat	50		Vitamin B1 (as thiamin mononitrate)	0.53 mg	35%
Total Fat	6 g	9%	Vitamin B2 (as riboflavin)	0.60 mg	35%
Saturated Fat	2 g	10%	Niacin (as niacinamide)	7.00 mg	35%
Monounsaturated Fat	1.5 g		Vitamin B6 (as pyridoxine hydrochloride)	0.70 mg	35%
Polyunsaturated Fat	2 g		Folic acid	140 mcg	35%
Trans Fat	0 g		Vitamin B12 (as cyanocobalamin)	2.10 mcg	35%
Cholesterol	0 mg	0%	Biotin	105 mcg	35%
Sodium	220 mg	9%	Pantothenic acid (as calcium d-pantothenate)	3.50 mg	35%
Potassium	100 mg	3%	Calcium (as dicalcium phosphate)	350 mg	35%
Total Carbohydrate	16 g	5%	Iodine (as potassium iodine)	52.50 mcg	35%
Dietary Fiber	3 g	12%	Magnesium (as magnesium oxide)	140 mg	35%
Sugars	6 g	**	Zinc (as zinc sulfate)	5.25 mg	35%
Protein	20 g	40%	Selenium (as selenium amino acid chelate)	24.50 mcg	35%
Vitamin A (as beta-carotene/vitamin A palmitate)	1750 IU	35%	Copper (as copper amino acid chelate)	0.70 mg	35%
Vitamin C (as calcium ascorbate)	21 mg	35%	Manganese (as manganese amino acid chelate)	0.70 mg	35%
Vitamin D (as cholecalciferol)	140 IU	35%	Chromium (as chromium picolinate)	42 mcg	35%
Vitamin E (as <i>d</i> -alpha-tocopheryl acetate)	10.5 IU	35%	Molybdenum (as sodium molybdate)	26.25 mcg	35%

[†]Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet **% Daily Value (DV) not established.

OTROS INGREDIENTES: Proteína de avena, proteína de chícharo, agave (*Agave tequilana*, fruto), maíz (fibra), TCM (triglicéridos de cadena media), sabor natural de vainilla (con otros sabores), goma de xantano, Bacillus coagulans, stevia (*Stevia rebaudiana*, hoja), extracto de proteína de papa, luó han guo (fruto de los monjes) (*Momordica grosvenori* swingle).

INSTRUCCIONES: Mezcla 1 sobre (47.5 g) de Vanilla Fresh con 10 oz. liq. de agua en una licuadora. Mezcla hasta obtener una preparación cremosa.

Consumir preferiblemente dentro de los 30 minutos. Consulta la Guía del Programa para ver las instrucciones completas sobre la preparación.

INFORMACIÓN SOBRE ALERGIAS: Este producto se fabrica en una planta que también procesa leche, soya, huevo, pescado, mariscos, frutos secos, maní e ingredientes del trigo (gluten).

ALMACENAMIENTO: Almacena en un lugar fresco y seco.

ADVERTENCIA: Consulta con un profesional de la salud si estás embarazada, amamantando o si tienes cualquier condición médica. Mantén fuera del alcance de los niños.

**Supplement Facts**

Serving Size: 1 Packet (14 g) Servings Per Packet: 1

	Amount Per Serving	% Daily Value [†]
Calories	60	
Calories from Fat	25	
Total Fat	3 g	5%
Saturated Fat	0 g	0%
Monounsaturated Fat	0.5 g	
Polyunsaturated Fat	2 g	
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0%
Sodium	0 mg	0%
Potassium	0 mg	0%
Total Carbohydrate	8 g	3%
Dietary Fiber	8 g	32%

[†]Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet

OTROS INGREDIENTES: Cáscara de psilio (*Plantago ovata*, semilla), lino (*Linum usitatissimum*, semilla), chía (*Salvia hispanica*, semilla), sabor natural de limón (con otros sabores naturales), ácido cítrico, stevia (*Stevia rebaudiana*, hoja)

INSTRUCCIONES: Agrega 1 sobre (14 g) de Fiber Sweep a 8 oz. liq. de agua fría. Mezcla bien y luego consume inmediatamente. **NOTA: La bebida se espesará, ya que la fibra natural se liga al agua, así que asegúrate de tomarla de inmediato después de prepararla.**

INFORMACIÓN SOBRE ALERGIAS: Este producto se fabrica en una planta que también procesa leche, soya, huevo, pescado, mariscos, frutos secos, maní e ingredientes del trigo (gluten).

ALMACENAMIENTO: Almacena en un lugar fresco y seco.

ADVERTENCIA: Consulta con un profesional de la salud si estás embarazada, amamantando o si tienes cualquier condición médica. Mantén fuera del alcance de los niños.

AVISO: Este producto se debe consumir con al menos un vaso lleno de líquido. Ingerir este producto sin el líquido suficiente puede provocar asfixia. No consumas este producto si tienes dificultad para tragar.