

# ageLOC® TR90™

## GUIA QUE TE AYUDARÁ A LOGRAR UNA MEJOR VERSIÓN DE TI



Cuando se trata de vivir bien y vivir con una mejor apariencia, hay un obstáculo que millones de nosotros estamos tratando de superar. Ya sea hambre, falta de voluntad o la vida que se nos atraviesa, lograr nuestras metas de cuidado personal se vuelve una labor muy difícil. El deseo está ahí, pero necesitas que tu cuerpo y tu mente trabajen juntos, y que trabajen para ti. La transformación se trata más que sólo el aspecto. Se trata de construir una mejor versión de ti mismo.

Ahora la investigación revela que los cambios del cuerpo se encuentran, probablemente, ligados a la expresión genética. Al lograr una mejor comprensión de la expresión genética, hemos desarrollado productos que ayudan a mantener la cantidad de energía necesaria, así como mejorar tu mentalidad al tiempo que ayuda a mantener tu aspecto.

Presentamos ageLOC TR90, consiste en un sencillo y adecuado plan de malteadas y polvo para preparar el cual te ayudará junto con alguna práctica de actividad física a complementar tu dieta diaria para construir una mejor versión de ti mismo. Además, la combinación de estos elementos contribuye a conseguir hábitos que pueden favorecer tu calidad de vida.

### LA GUIA DE ALIMENTACIÓN AGELOC TR90

#### EL PROBLEMA- DIETAS TRADICIONALES

#### Y HÁBITOS ALIMENTICIOS

Según la investigación al consumir un exceso de refinados y carbohidratos puede producir efectos de almacenamiento de éstos en tu cuerpo. Muchas veces las dietas tradicionales tienden a no estar equilibradas o al consumir mayor número de carbohidratos. Otro problema es que la mayoría de las

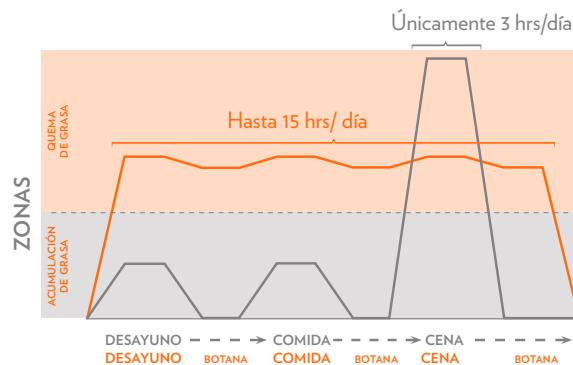
personas consumen más proteína en alguna comida del día, dejándolos en la zona de almacenamiento de grasa, durante la mayor parte del día. En pocas palabras, llevar dietas tradicionales frecuentemente contribuye al almacenamiento de grasas y generalmente lleva a la pérdida de músculo magro, lo que puede hacer que tu aprovechamiento energético sea más lento.

1

#### LA SOLUCIÓN-MEJOR VERSIÓN 30

Mejor Versión 30 se enfoca en ayudarte a lograr tus metas, sea cuál sea. Al seguir el porgrama, facilitarán tu camino a lograr tus objetivos.

El primer paso es comenzar a reducir tu consumo de alimentos de almacenamiento (carbohidratos refinados y comidas grasosas), reduciendo así los depósitos de grasa en tu cuerpo. Al mismo tiempo, es importante enfocarse en mantener tu consumo de proteína, frutas y verduras.



## BENEFICIOS

- Son deliciosas malteadas y polvo que te podrán ayudar a lograr y mantener un mejor estilo de vida.
- Serán los mejores aliados para brindarle a tu cuerpo la nutrición que necesita.

## GUÍA

En el núcleo del sistema, estudios del producto, se encuentran los miembros de la “súper clase” de productos ageLOC. Estos productos han sido desarrollados usando nuestra exclusiva ciencia. Además, estos productos han sido diseñados para trabajar en armonía con la guía de ageLOC TR90.

Adicionalmente el consumo óptimo de proteínas es importante para tener una alimentación equilibrada, según fuentes, el consumo de éstas a lo largo del día es un paso definitivo para comenzar el cambio de alimentación. Una manera sencilla para que recuerdes cuanta proteína necesitas a diario es 30/30/30:

2

Ejemplo: 30 gramos de proteína en cada alimento, 3 veces al día. Asegúrate de consumir 30 gramos de proteína en el desayuno, en el almuerzo y en la cena te ayudarán a mantener la masa muscular (el motor metabólico de tu cuerpo) y a que permanezcas en la zona de quema de grasa.

¿Sabías qué la proteína es importante para el mantenimiento de músculo, el control de apetito y ayuda a regular el azúcar en la sangre?

## TR90 START

Para comenzar de forma adecuada, ageLOC TR90 Start es un polvo para preparar bebida con delicioso sabor cítrico que te ayuda a impulsar tu organismo, soportar la masa del músculo magro y a mejorar tus hábitos alimenticios. Incluyen extracto de azafrán, extracto de granada y extracto de naranja roja.

## TR90 VAINILLA O CHOCOLATE

(POLVO PARA PREPARAR BEBIDA SABOR VAINILLA O CHOCOLATE)

ageLOC TR90 Shake es una malteada fácil de preparar y con un delicioso sabor, puedes disfrutarlo con agua o leche. Al tomarlas logras un aporte de aproximadamente 19 gramos de proteína de alta calidad que los músculos necesitan. Las malteadas ayudan a asegurar un consumo consistente de proteína.\*

## ADVERTENCIAS

Manténgase fuera del alcance de los niños. Las mujeres embarazadas y las personas con condiciones médicas conocidas deben consultar a su médico antes de usar este

sistema. Descontinúa su uso y consulta a tu médico si ocurren reacciones adversas. Si tienes alguna duda, pregunta o cualquier condición médica debes consultar a tu médico antes de comenzar a tomar un suplemento alimenticio.

## PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué tipo de resultados puedo esperar el plan ageLOC TR90?

El programa ageLOC TR90 promueve un mejor estilo de vida. Aunque la báscula casera estándar registra lo mismo si has perdido músculo o grasa, es importante entender que la pérdida de tejido muscular magro es contraproducente. Los programas de control de peso tradicionales no siempre distinguen entre la pérdida de grasa y la de músculo magro, estos programas suelen promover prácticas de pérdida de peso poco sanas que pueden llevar a la pérdida de tejido muscular metabólicamente activo.

¿Necesito tomar ageLOC TR90 Start a una hora específica del día o en conjunto con alimentos?

ageLOC TR90 Start debe ser tomado cada mañana por los primeros 15 días del programa. No necesitas tomarse con alimentos. Si olvidas tomarlo en la mañana o si prefieres tomarlo a otra hora del día, puedes hacerlo sin problema.

¿Por qué tomar las malteadas en el plan ageLOC TR90? Cada porción de malteada ageLOC TR90 Shake ha sido diseñada para sentirte pleno y poder alcanzar tu estilo de vida ideal.

¿Puedo tomar ageLOC TR90 Shake después de los 90 días?

Puedes usar ageLOC TR90 Shake como una fuente de proteína con cualquier comida para asegurar que continúes recibiendo una cantidad adecuada de proteína a lo largo del día.

¿Importa cuándo tomo ageLOC TR90 Shake?

Puede ser tomado con cualquier comida según la preferencia del usuario. Cada comida debe incluir el consumo total de dos porciones de alimentos y al menos una porción de frutas o verduras.

¿Necesito seguir el plan alimenticio para ver resultados con los productos ageLOC TR90?

Sí. El plan ageLOC TR90 y los lineamientos de actividad son componentes esenciales del éxito del programa.

## ESTUDIOS CIENTÍFICOS CLAVE

1. Leidy HJ, Ortega LC, Douglas SM, Hoertel HA. Beneficial effects of a higher-protein breakfast on the appetitive, hormonal, and neural signals controlling energy intake regulation in overweight/obese, “breakfast-skipping,” late-adolescent girls. *Am J Clin Nutr.* 2013 Apr;97(4):677-88.
2. Wycherley TP, Moran LJ, Clifton PM, Noakes M, Brinkworth GD. Effects of energy-restricted high-protein, low-fat compared with standard-protein, low-fat diets: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr.* 2012 Dec;96(6):1281-98.
3. Carbone JW, McClung JP, Pasiakos SM. Skeletal muscle responses to negative energy balance: effects of dietary protein. *Adv Nutr.* 2012 Mar 1;3(2):119-26.
4. Evans EM, Mojtabaei MC, Thorpe MP, Valentine RJ, Kris-Etherton PM, Layman DK. Effects of protein intake and gender on body composition changes: a randomized clinical weight loss trial. *Nutr Metab (Lond).* 2012 Jun 12;9(1):55.
5. Devkota S, Layman DK. Increased ratio of dietary carbohydrate to protein shifts the focus of metabolic signaling from skeletal muscle to adipose. *Nutr Metab (Lond).* 2011 Mar 4;8(1):13.
6. Devkota S, Layman DK. Protein metabolic roles in treatment of obesity. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care.* 2010 Jul;13(4):403-7.
7. Layman DK, Evans EM, Erickson D, Seyler J, Weber J, Bagshaw D, Griel A, Psota T, Kris-Etherton P. A moderate-protein diet produces sustained weight loss and long-term changes in body composition and blood lipids in obese adults. *J Nutr.* 2009 Mar;139(3):514-21.
8. Westerterp-Plantenga MS, Nieuwenhuizen A, Tomé D, Soenen S, Westerterp KR. Dietary protein, weight loss, and weight maintenance. *Annu Rev Nutr.* 2009;29:21-41.
9. Clifton PM, Bastiaans K, Keogh JB. High protein diets decrease total and abdominal fat and improve CVD risk profile in overweight and obese men and women with elevated triacylglycerol. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2009 Oct;19(8):548-54.
10. Paddon-Jones D, Rasmussen BB. Dietary protein recommendations and the prevention of sarcopenia. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care.* 2009 Jan;12(1):86-90.
11. Layman DK. Dietary guidelines should reflect new understandings about adult protein needs. *Nutr Metab (Lond).* 2009 Mar 13;6:12.
12. Krieger JW, Sitren HS, Daniels MJ, Langkamp-Henken B. Effects of variation in protein and carbohydrate intake on body mass and composition during energy

restriction: a meta-regression 1. *Am J Clin Nutr.* 2006 Feb;83(2):260-74.

13. Layman DK, Walker DA. Potential importance of leucine in treatment of obesity and the metabolic syndrome. *J Nutr.* 2006 Jan;136(1 Suppl):319S-23S. Review.

14. Layman DK, Baum JI. Dietary protein impact on glycemic control during weight loss. *J Nutr.* 2004 Apr;134(4):968S-73S. Review.

15. Layman DK, Shiue H, Sather C, Erickson DJ, Baum J. Increased dietary protein modifies glucose and insulin homeostasis in adult women during weight loss. *J Nutr.* 2003 Feb;133(2):405-10.

16. Gannon MC, Nuttal FQ, Saeed A, Jordan K, Hoover H. An increase in dietary protein improves the blood glucose response in persons with type 2 diabetes. *Am J Clin Nutr.* 2003 Oct;78(4):734-41.

## FUENTES

<sup>1</sup>Carbone JW, McClung JP, Pasiakos SM. Skeletal muscle responses to negative energy balance: effects of dietary protein. *Adv Nutr.* 2012 Mar 1;3(2):119-26.

<sup>1</sup> Layman DK. Dietary guidelines should reflect new understandings about adult protein needs. *Nutr Metab (Lond).* 2009 Mar 13;6:12.

<sup>1</sup> Wolfe RR. The underappreciated role of muscle in health and disease. *Am J Clin Nutr.* 2006 Sep;84(3):475-82.

<sup>1</sup> Pratley, R., Nicklas, B., Rubin, M., Miller, J., Smith, A., Smith, M., Hurley, B., & Goldberg, A. (1994). Strength training increases resting metabolic rate and norepinephrine levels in healthy 50- to 65-yr-old men. *Journal of Applied Physiology*, 76, 133-137

<sup>1</sup> Van Etten, L.M., Westerterp, K.R., Verstappen, F.T., Boon, B.J., & Saris, W.H. (1997). Effect of an 18-wk weight-training program on energy expenditure and physical activity. *Journal of Applied Physiology*, 82, 298-304

<sup>1</sup> Poehlman, E.T., Denino, W.F., Beckett, T., Kinaman, K.A., Dionne, I.J., Dvorak, R., & Ades, P.A. (2002). Effects of endurance and resistance training on total daily energy expenditure in young women: a controlled randomized trial. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 87, 1004-1009

<sup>2</sup> Datamonitor Analysis 2009

<sup>3</sup> Datamonitor Consumer Survey, July/August 2010

<sup>4</sup> Euromonitor, July 30, 2012

**AGELOC TR90 START**
**Declaración Nutrimental**

 Tamaño de la porción: 1 sobre de 2,45g  
 Porciones por envase: 15

Cada porción contiene	
Contenido energético	9,7 kcal
Proteína	0 g
Grasas (lipidos)	0 g
De la cual Grasas saturadas 0 g	
De la cual Grasas insaturadas 0 g	
De la cual Grasas polisaturadas 0 g	
Colesterol	0 mg
Grasas Trans	0 mg
Carbohidratos (hídruatos de carbono)	2,32 g
Del cual, azúcares 0,93 g	
Fibra dietética	1,09 g
Sodio	2,62 mg

**INSTRUCCIONES DE USO**

Mezcla el contenido de un sobre en aproximadamente 100-250 ml de agua o de tu bebida favorita y tómalo por la mañana. Consérvalo en un lugar fresco y seco.

4

**AGELOC TR90 SHAKE—CHOCOLATE POLVO**  
 POLVO PARA PREPARAR BEBIDA SABOR CHOCOLATE

**Declaración Nutrimental**

Por porción de 56,9 g

Energía	860 kJ (260 kCal)
Proteínas	19,9 g
Grasas (lipidos)	3,4 g
De las cuales <1 g de grasa saturada	
Carbohidratos (hídruatos de carbono)	25,4 g
De las cuales 19,1 g de azúcares	
Fibra dietética	4,89 g
Sodio	223 mg

	% VNR
Vitamina A	265 µg 47
Niacina	5 mg 45
Folacina	84 µg 22
Vitamina B <sub>12</sub>	1 µg 48
Vitamina C	16 mg 27
Vitamina D	3 mg 2
Vitamina E	3 mg 27
Calcio	400 mg 44
Fósforo	463 mg 70
Hierro	6 mg 35
Magnesio	92 mg 37
Yodo	15 µg 15
Zinc	3 mg 15

**INGREDIENTES:** Pharmanex Mezcla de proteíneas (Leche libre de grasas, en polvo, aislado de proteína de leche concentrada o proteína de suero), Fructosa, Aceite de crema de maíz (aceite de maíz, jarabe de sólidos de maíz, caceínatode sodio, antioxidantes BHT y propil galato), Goma Arábica, Sabores Naturales, Fibra (Fibra de soya, goma xantan, goma de celulosa, fibra de avena, fibra de chicharo, fibra de azúcar de remolacha, salvado de avena), Cocoa (Proceso alcalino), Fosfato tricálcico, Fosfato dipotásico, Sal, óxido de magnesio, Ácido ascórbico, Fumarato ferroso, Cobre, d- Pantotenato de calcio, Citrato de manganeso, Palmitato de Vitamina A, Óxido de Zinc, Gluconato de cobre, Celenito de Sodio, Clorhidrato de pirodixina, Mononitrato de tiamina, Biotina, Riboflavina, Ácido fólico, Vitamina D<sub>3</sub>, Yoduro de potasio, Vitamina B<sub>12</sub>

**INSTRUCCIONES DE USO**

Agregar un sobre de TR90 Shake, a un vaso aproximadamente 250 ml de agua o leche fría. Mezcla perfectamente y disfruta de inmediato. Este producto no debe ser usado como reemplazo de una comida y debe ser consumido como parte de una comida saludable. Consérvalo en un lugar seco y fresco.

**AGELOC TR90 SHAKE—VAINILLA**  
 POLVO PARA PREPARAR BEBIDA SABOR VAINILLA

**Declaración Nutrimental**

Por porción de 53,3g

Energía	837 kJ (200 kCal)
Proteínas	19,3 g
Grasas (lipidos)	3,5 g
De las cuales <1 g de grasa saturada	
Carbohidratos (hídruatos de carbono)	25,4 g
De las cuales 18,8 g de azúcares	
Fibra dietética	4,22 g
Sodio	161 mg

	% VNR
Vitamina A	265 µg 47
Niacina	5 mg 45
Folacina	84 µg 22
Vitamina B <sub>12</sub>	1 µg 48
Vitamina C	16 mg 27
Vitamina D	3 mg 2
Vitamina E	3 mg 27
Calcio	400 mg 44
Fósforo	463 mg 70
Hierro	6 mg 35
Magnesio	92 mg 37
Yodo	15 µg 15
Zinc	3 mg 15

**INGREDIENTES:** Pharmanex Mezcla de proteíneas (Leche libre de grasas, en polvo, aislado de proteína de leche concentrada o proteína de suero), Fructosa, Aceite de crema de maíz (aceite de maíz, jarabe de sólidos de maíz, caceínatode sodio, antioxidantes BHT y propil galato), Goma Arábica, Fibra (Fibra de soya, goma xantan, goma de celulosa, fibra de avena, fibra de chicharo, fibra de azúcar de remolacha, salvado de avena), Cocoa (Proceso alcalino), Fosfato tricálcico, Fosfato dipotásico, Sal, óxido de magnesio, Ácido ascórbico, Fumarato ferroso, Cobre, d- Pantotenato de calcio, Citrato de manganeso, Palmitato de Vitamina A, Óxido de Zinc, Gluconato de cobre, Celenito de Sodio, Clorhidrato de pirodixina, Mononitrato de tiamina, Biotina, Riboflavina, Ácido fólico, Vitamina D<sub>3</sub>, Yoduro de potasio, Vitamina B<sub>12</sub>

**INSTRUCCIONES DE USO**

Agregar un sobre de TR90 Shake, a un vaso aproximadamente 250 ml de agua o leche fría. Mezcla perfectamente y disfruta de inmediato. Este producto no debe ser usado como reemplazo de una comida y debe ser consumido como parte de una comida saludable. Consérvalo en un lugar seco y fresco.

5