

## EL PLAN DE ALIMENTACIÓN AGELOC TR90

### EL PROBLEMA- DIETAS TRADICIONALES Y HÁBITOS ALIMENTICIOS

Cuando se consumen en exceso, los carbohidratos refinados y la grasa pueden producir efectos de almacenamiento de éstos en tu cuerpo, mientras que la proteína tiene efectos "quema-grasa". Desafortunadamente, las dietas tradicionales suelen reducir el consumo de estos macronutrientes de forma equitativa, reduciendo tu consumo de proteína a niveles sub-óptimos. Otro problema es que la mayoría de las personas consumen más proteína en la cena, minimizando el mantenimiento del aspecto y el potencial de uso metabólico, 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, una espiral contraproducente.

### LA SOLUCIÓN-PLAN AGELOC TR90

Al incorporar una cantidad balanceada de "alimentos para quemar", "alimentos de almacenamiento" y "alimentos color", el plan ageLOC TR90 se enfoca en ayudarte a comer de forma sana y balanceada. Al seguir el plan, puedes promover el aspecto y aumentar el aprovechamiento energético.

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. Y al distribuir tu consumo de proteína equitativamente a lo largo del día, el plan ageLOC TR90 puede promover el aspecto metabólicamente activo.

### BENEFICIOS

- TR90 ha sido diseñado para ayudar a crear una transformación del cuerpo\*.
- Ayuda a soportar y mantener el aspecto\*.
- Te ayuda a aumentar el aprovechamiento energético\*.
- Promueve un mejor aspecto\*.
- Ayuda a mejorar tu humor, reducir antojos, recuperar tu poder de voluntad\*.
- Incorpora un plan diseñado para mantener el aspecto y aumentar el aprovechamiento energético\*.
- Productos derivados de la investigación de la ciencia de expresión genética altamente innovadora\*.
- Se ha dedicado un sitio web completo para brindar todo el soporte que necesitas para alcanzar tus metas.

### ¿SABÍAS QUE?

- 65% de las personas se sienten insatisfechos con su aspecto.<sup>2</sup>
- 77% de los consumidores globales dicen que se encuentran activamente tratando de mejorar su imagen.<sup>3</sup>

### PRODUCTOS DEL PROGRAMA

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 y han sido formulados para fortalecer tu mente, cuerpo y bienestar. Además, estos productos han sido diseñados para trabajar en armonía con el plan de ageLOC TR90.

# ageLOC® | tr90

## ageLOC TR90

- *Sistema 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 un aprovechamiento energético saludable, así como mejorar tu mentalidad al tiempo que ayuda a mantener tu aspecto.



Presentamos ageLOC TR90, un revolucionario sistema basado en la altamente innovadora ciencia de la expresión genética, que unifica tu cuerpo y mente, para una versión de mejor aspecto. ageLOC TR90 te ayudará a alcanzar tus metas. En conjunto con un sencillo y adecuado plan, una parte importante del sistema ageLOC TR90 y un estilo de vida más activo, ageLOC TR90 te guía en el camino hacia un mejor estilo de vida. Con la mente, el cuerpo y ageLOC trabajando para ti, puedes lograr el éxito. ageLOC TR90, transforma tu vida en 90 días.

Dieta tras dieta, moda tras moda, nos hemos obsesionado con el número en la báscula. Nos pesamos todos los días esperando que el número se reduzca, y preocupándonos cuando aumenta. Es hora de deshacernos de nuestra dependencia de la báscula porque la clave no se trata del número en la báscula, sino de redefinir la composición de nuestro cuerpo para construir una mejor versión de nosotros mismos. El término "composición corporal" se usa para describir los porcentajes de grasa, hueso y músculo en el cuerpo humano. Ya que el tejido muscular ocupa menos espacio en el cuerpo que el tejido graso, ambos, la composición y el peso del cuerpo determinan la apariencia. Los expertos están de acuerdo que una clave para mejorar la composición del cuerpo es promover el aspecto a través de la nutrición.

Los científicos de Nu Skin han diseñado un sistema basado en lo que creemos es la investigación científica más sólida y actual. El resultado es un programa que te ayudará a lograr y a mantener tus metas.

### NO TODOS LOS PROGRAMAS SON IGUALES

Con las dietas tradicionales, el peso que las personas pierden proviene en parte de agua, en parte de grasa y en parte de tejido muscular. El músculo puede conformar de 20% a 40% de la pérdida total de peso. Con esa pérdida de músculo metabólicamente activo, el aprovechamiento energético se vuelve más lento. De hecho, por cada kilo de músculo que pierdes como parte de tu gasto de energía de descanso (en otras palabras, sólo permaneciendo sentado) quemas de 25-40 kcals menos por día.<sup>1</sup> Con el programa ageLOC TR90, el enfoque está en redefinir la composición de tu cuerpo al mantener más aprovechamiento energético a través de un innovador plan y suplementos, modificando el balance y facilitando que logres tus metas.

## ageLOC TR90 START

Para comenzar de forma adecuada, ageLOC TR90 Start te brinda el impulso que necesitas al ayudarte a recuperar un aprovechamiento energético normal, soportar la masa de músculo magro y controlar el apetito. Es el empujón perfecto para prepararte para el éxito. Al restablecer el balance del cuerpo, puedes ver el principio de una mejor versión de ti mismo en sólo 15 días, y experimentar toda la motivación que conlleva.\*

Durante los primeros 15 días del programa, toma este innovador producto en la mañana para ayudarte a lograr tus metas. Mézclalo con agua (por ejemplo, pruébalo con agua caliente o g3).

## ageLOC TR90 COMPLEX F

ageLOC TR90 Complex F es una gran manera de ayudar a restablecer tu aprovechamiento energético saludable\*. Por 90 días, toma una cápsula de TR90 Complex F, tres veces al día con alimentos.+

## ageLOC TR90 COMPLEX C

Toma el control sobre tu apetito, mejora tu humor y mentalidad con ageLOC TR90 Complex C. Este producto ha sido formulado para ayudarte a controlar el apetito, reducir antojos y ayudarte a tener un humor positivo de mayor poder de voluntad, haciendo que sea más fácil permanecer en el camino hacia el éxito\*. Por 90 días, toma dos cápsulas de TR90 Complex C, dos veces al día con alimentos.+

## ageLOC TR90 SHAKE

ageLOC TR90 Shake ayuda a controlar las calorías y es una deliciosa fuente de proteína de alta calidad que tus músculos necesitan. Además, te ayuda a reducir tus antojos mientras hace que te sientas satisfecho por más tiempo al producir una sensación de saciedad.\*

## ESTUDIOS CIENTÍFICOS CLAVE

1. Leidy HJ, Ortinau 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, Mojtahedi 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.

## PREGUNTAS FRECUENTES

### ¿Qué tipo de resultados puedo esperar del programa 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. ageLOC TR90 respalda el músculo magro y promueve un aprovechamiento energético sano para ayudarte a mejorar tu cuerpo para que logres una mejor versión de ti

### ¿Qué distingue a ageLOC TR90 Start de otros productos en el programa ageLOC TR90?

ageLOC TR90 JumpStart ha sido formulado especialmente para brindar un impulso inicial para obtener los beneficios del programa.

### ¿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.

### ¿Cómo funcionan ageLOC TR90 Complex F y ageLOC TR90 Complex C?

Una composición corporal es influída por el nivel de actividad, dieta, soporte, mantenimiento del músculo magro y la promoción de un aprovechamiento energético. El plan y programa de estilo de vida ageLOC TR90 y ageLOC Complex F, ambos, respaldan la masa de músculo magro y promueven un aprovechamiento energético óptimo. ageLOC TR90 Complex C también promueve un humor positivo mientras reduce antojos.

### ¿Qué debo hacer si olvido tomar mis suplementos alimenticios ageLOC TR90 de 15 a 20 minutos antes de una comida?

Al tomarlos 15-20 minutos antes de una comida, permite que los ingredientes empiecen a hacer efecto para cuando comienzas a comer. Si olvidas tomar tus suplementos antes de una comida, simplemente tómalo con los alimentos o en cuanto recuerdes hacerlo. Es importante que consumas la cantidad completa de suplementos todos los días.



# ageLOC® | TR90

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, Nuttall 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.

## PRECAUCIONES

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.

## GARANTÍA

Sin azúcar añadida, sal, trigo, levadura o productos lácteos. Sin conservadores.

## FUENTES

- 1 Wolfe RR. The underappreciated role of muscle in health and disease. *Am J Clin Nutr*. 2006 Sep;84(3):475-82.
- 1 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
- 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
- 1 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
- 2 Datamonitor Analysis 2009
- 3 Datamonitor Consumer Survey, July/August 2010
- 4 Euromonitor, July 30, 2012

## ageLOC TR90 START

### Información Nutrimental

Tamaño de la Porción 1 Paquete	Porciones por envase 15
<b>CANTIDAD POR PORCIÓN:</b>	
ageLOC® JUMPMSTART Mezcla	2000 mg
Nopal ( <i>Opuntia ficus-indica</i> )	
Extracto de Azafrán ( <i>Crocus sativus L.</i> )	177 mg
Extracto de Granada ( <i>Prunus granatum</i> )	150 mg
Extracto de Naranja Roja ( <i>Citrus sinensis</i> )	125 mg
*Valor Diario No Establecido	

### USO

Mezcla un (1) paquete con de dos a ocho (2-8) onzas de agua. Tómalo cada mañana durante los primeros 15 días del programa ageLOC TR90. Consérvalo en un lugar fresco y seco. No lo uses si el sello está dañado o si no cuenta con uno.

## ageLOC TR90 COMPLEX F

### Información Nutrimental

Tamaño de la Porción 1 Cápsula	Porciones por envase 90
<b>CANTIDAD POR PORCIÓN:</b>	
Extracto de Naranja Roja ( <i>Citrus sinensis</i> )	83.3 mg
Extracto de hoja de Té Verde ( <i>Camellia sinensis</i> )	50 mg
Bioflavonoides de cítricos (de frutas cítricas)	33.3 mg
Quercetina [extracto de bulbo de Cebolla ( <i>Allium cepa alliaceae</i> )]	25 mg
Polvo Pimienta de Cayenne ( <i>Capicum annum L.</i> )	16.7 mg
Extracto de Wakame ( <i>Undaria pinnatifida</i> )	0.83 mg

\* Valor Diario no establecido

### USO

Toma una (1) cápsula tres veces al día con alimentos. Para mejores resultados, tómalo 15-20 minutos antes de comer. No lo uses si el sello está dañado o si no cuenta con uno.

## ageLOC TR90 COMPLEX C

### Información Nutrimental

Tamaño de la Porción 2 Cápsulas	Porciones por envase 6
<b>CANTIDAD POR PORCIÓN:</b>	
ageLOC® CONTROL Blend	
Cocoa ( <i>Theobroma Cacao</i> ) polvo de semilla	375 mg
Cereza Agria ( <i>Prunus cerasus</i> ) polvo	150 mg
Granada ( <i>Punica granatum</i> ) extracto	125 mg
Teanina [extracto de hoja de Té Verde ( <i>Camellia sinensis</i> )]	75 mg

\* Valor Diario no establecido

### OTROS INGREDIENTES

Gelatina, Ácido Esteárico, Celulosa micro cristalina, Dióxido de silicón

### USO

Toma dos (2) cápsulas dos veces al día con alimentos. Para mejores resultados, tómalo 15-20 minutos antes de comer. No lo uses si el sello está dañado o si no cuenta con uno.

## ageLOC TR90 SHAKE-CHOCOLATE

### Información Nutrimental

Tamaño de la porción 1 cucharada (35 g)	Porciones por envase 30
<b>CANTIDAD POR PORCIÓN:</b>	
CALORIAS 120	CALORIAS PROVENIENTES DE GRASA 25
	% VALOR DIARIO
Grasa Total	3 g
Grasa Saturada	0.5 g
Grasa Trans	0 g
Colesterol	5 mg
Sodio	140 mg
Potasio	430 mg
Carbohidratos Totales	11 g
Fibra Dietética	3 g
Azúcares	0 g
Proteína	15 g

Vitamina A 0%	•	Vitamina C 0%	•
Calci 8%	•	Hiero 4%	•
Fósforo 15%	•	Magnesio 6%	•
Cobre 4%			
Los porcentajes diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de sus necesidades calóricas.			
Cálcios:	2,000	2,500	
Grasa Total Menos de	65g	80g	
Grasa Saturada Menos de	20g	25g	
Colesterol Menos de	300 mg	300mg	
Sodio Menos de	1,400mg	2,400mg	
Potasio 3,500mg	3,500mg	3,500mg	
Carbohidratos total Menos de	500g	375g	
Fibra Dietética Menos de	35g	50g	
Cálcios por:			
Grasa 9% • Carbohidratos 4 • Proteína 4			

### INGREDIENTES

Aislado de proteína de suero de leche, Fructosa, Goma Arábica, Cacao en polvo (procesada con alcalí), Sabores Naturales, Fosfato tricálcico, Fosfato dipotásico, Polvo de cereza agria, Sal, Goma Xantana, Óxido de magnesio, Fibra de chicharo, Fibra de remolacha, Goma de celulosa, Stevia rebaudioside A, Ácido ascórbico, Fumarato ferroso, Niacinamida, acetato d-alpha-tocoferil, Palmitato de Vitamina A, Óxido de Zinc, Gluconato de cobre, Pantoténato de calcio, Colecalciferol, Polinicotinato de cromo, Citrato de manganeso, HCl piridoxina, Mononitrato de tiamina, Riboflavina, Yoduro de potasio, Biotina, Cianocobalamina, Ácido fólico, Selenito de sodio.

### USO

Mezcla una cucharada de polvo con ocho (8) onzas de agua o leche fría. 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

## ageLOC TR90 SHAKE—VANILLA

### Información Nutrimental

Tamaño de la porción 1 cucharada (33 g) Porciones por envase 30

#### CANTIDAD POR PORCIÓN

CALORIAS 120 CALORIAS PROVENIENTES DE GRASA 25

% VALOR DIARIO

Grasa Total	2.5 g	4%
Grasa Saturada	0.5 g	3%
Grasa Trans	0 g	
Colesterol	5 mg	2%
Sodio	120 mg	5%
Potasio	380 mg	11%
Carbohidratos Totales	10 g	3%
Fibra Dietética	3 g	12%
Azúcares	0 g	
Proteína	15 g	

Vitamina A 0%	•	Vitamina C 0%
Calcio 8%	•	Hierro 0%
Fósforo 15%	•	Magnesio 4%
Cobre 0%		

\*Los porcentajes diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de sus necesidades calóricas.

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Potasio		3,500mg	3,500mg
Carbohidrato total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:  
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

### INGREDIENTES

Aislado de proteína de suero de leche, Fructosa, Goma Arábica, Sabores Naturales, Fosfato tricálcico, Fosfato dipotásico, Polvo de cereza agria, Sal, Goma Xantana, Óxido de magnesio, Fibra de chícharo, Fibra de remolacha, Goma de celulosa, Stevia rebaudioside A, Ácido ascórbico, Fumarato ferroso, Niacinamida, acetato d-alpha-tocoferil, Palmitato de Vitamina A, Óxido de Zinc, Gluconato de cobre, Pantotenato de calcio, Colecalciferol, Polinicotinato de cromo, Citrato de manganeso, HCl piridoxina, Mononitrito de tiamina, Riboflavina, Yoduro de potasio, Biotina, Cianocobalamina, Ácido fólico, Selenito de sodio.

### USO

Mezcla una cucharada de polvo con 6–8 onzas de agua o leche fría. 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. No contiene glúten.\*

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Food and Drug Administration de los E.U.A. Este producto no ha sido desarrollado para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.

### PREGUNTAS FRECUENTES

#### ¿Cuál es el lugar de las maltedas en el plan ageLOC TR90?

Cada porción de malteada ageLOC TR90 Shake ha sido diseñada para llenar una porción de “alimentos para quemar” y una porción de “alimentos de almacenamiento” que han sido recomendados como parte del plan ageLOC TR90. Las maltedas contribuyen a tu consumo diario de proteína, que ayudan a promover la saciedad y a respaldar el músculo magro.

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

Recomendamos que continúes incorporando el plan ageLOC TR90 como parte de tu estilo de vida aún después de que hayas alcanzado tus metas. 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 para ayudar a mantener tus tejidos magros metabólicamente activos.

#### ¿Importa cuándo tomo ageLOC TR90 Shake?

Puede ser tomado con cualquier comida según la preferencia del usuario. Cada comida debe alcanzar el consumo total de dos porciones de “alimentos para quemar” y al menos

una porción de frutas o verduras.

#### ¿Por qué es único el plan ageLOC TR90?

Las dietas tradicionales tienden a reducir el consumo de calorías equitativamente en todas las categorías de macronutrientes (proteínas, grasa y carbohidratos), lo que generalmente resulta en una alta proporción de carbohidratos por proteína, cosa que puede llevar a la pérdida de músculo magro metabólicamente activo. El sistema ageLOC TR90 incorpora un plan sencillo, basado en la ciencia que se enfoca en la pérdida de peso mientras protege que los tejidos magros metabólicamente activos no disminuyan. El plan enfatiza el consumo reducido de carbohidratos y grasa mientras mantiene niveles óptimos de proteína y al mismo tiempo que distribuye esa proteína en las tres comidas del día. Para la mayoría de las personas, esto no representará un aumento en el consumo de proteína, sino más bien una redistribución del consumo de la misma. El plan también recomienda consumir alimentos saludables entre comidas para extender los beneficios metabólicos a lo largo del día.

¿Necesito seguir el plan alimenticio para ver resultados con los productos ageLOC TR90? Sí. El plan ageLOC TR90, los suplementos ageLOC TR90 y los lineamientos de actividad son componentes esenciales del éxito del programa.