



Destination Wellbeing

Tu camino guiado hacia una vida más sana y feliz

Nuestro bienestar general influye en cómo disfrutamos de la vida, en cómo rendimos (en el trabajo, en casa, en nuestras actividades físicas favoritas) y en cómo nos sentimos. Mejorar tu bienestar no es algo que ocurra de la noche a la mañana: requiere un enfoque holístico, además de orientación y apoyo.

Destination Wellbeing es una guía holística de estilo de vida saludable que combina experiencia profesional, apoyo y complementos.



Holística

Proporciona soluciones para diferentes necesidades de salud y bienestar teniendo en cuenta aspectos relativos a la nutrición, la hidratación, el ejercicio y la salud mental.



Científica

Basada en métodos científicos probados, y desarrollada en colaboración con el Dr. Francesco Avaldi, consultor de nutrición de Nutrilite™ y médico, experto en nutrición deportiva, que dispone de un máster en Dieta Vegetariana y que trabaja con los mejores equipos de fútbol europeos y con atletas olímpicos.



Fiable

Incluye productos
de Nutrilite, la
marca número 1
del mundo en
venta de vitaminas
y complementos
alimenticios¹ que
cuenta con más
de 85 años de
experiencia en ayudar
a las personas a
vivir una vida más
saludable y feliz.



Orientadora

Descubre más

sobre Nutrilite

Dispones del apoyo continuo de tu empresario Amway y de acceso gratuito a las herramientas de Amway para que mantengas el compromiso y la motivación a lo largo del viaje.

Destination Wellbeing proporciona acceso a programas, soluciones y conjuntos para atender necesidades específicas y ayudar a las personas a vivir estilos de vida mejores

y más saludables.

¹ Fuente: Euromonitor International Ltd. Vitaminas y Complementos Alimenticios, Mundo, GBN, valor al por menor (precio de venta al por menor), análisis en %, 2022. Datos basados en una investigación adaptada realizada entre abril y agosto de 2022.





¡Comienza el Programa de depuración del organismo de Nutrilite¹ y cuida tu bienestar!



EL PROGRAMA ESTÁ DISEÑADO PARA AYUDARTE A:



+ FOMENTAR UN ESTADO DE ÁNIMO POSITIVO²



+ MEJORAR TU ASPECTO³



+ MANTENERTE ACTIVO Y EN FORMA



+ MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO



+ FORTALECER LA FUNCIÓN DE DEPURACIÓN NATURAL DEL ORGANISMO¹



+ FAVORECER EL FUNCIONAMIENTO NORMAL DEL SISTEMA DIGESTIVO"



+ FAVORECER TU SISTEMA INMUNITARIO⁵



+ CREAR HÁBITOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLES



El objetivo de mi colaboración con Amway y la marca Nutrilite™ es ayudar a las personas a abordar sus objetivos prioritarios de bienestar y aliviar la presión a la que les someten los estilos de vida modernos. Te deseo mucho éxito en tu viaje.

Dr. Francesco AvaldiConsultor de nutrición de Nutrilite
Máster en Dietética Vegetariana,
experto en nutrición deportiva



CONJUNTO PROGRAMA
DE DEPURACIÓN DEL
ORGANISMO NUTRILITE™

Ref. 127059

Más información en www.amway.es

¹Con el complemento Cardo Mariano Nutrilite, ya que el cardo mariano contribuye a que el organismo se depure.

² La vitamina Bó y el ácido fólico (B9) contribuyen a una función psicológica normal.

³ Por ejercicios físicos y mentales.

⁴ El cardo mariano favorece la digestión.

⁵ La vitamina Bó y el ácido fólico (B9) contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario.



Antes de empezar: AUTOEVALUACIÓN¹

Para saber a dónde vas y cómo llegar, primero debes entender dónde estás.

Haz este rápido test para conocer cuál es tu bienestar actual.

- + Reflexiona sobre cómo te sientes con cada uno de los diferentes aspectos del bienestar.
- + Piensa en un valor del 1 al 10 para cada aspecto.
- + Una puntuación de 1 significa "Realmente tengo dificultades con esto" y 10 significa "Me siento bien" o "No tengo problemas con esto".
- + Para asignar un valor, rellena el círculo pequeño del 1 al 10. (Puedes encontrar puntuaciones de ejemplo en las descripciones siguientes).
- + A continuación, dibuja una línea para unir las marcas y ver en qué áreas de bienestar debes centrarte.

Control del estrés

¿Te enfrentas bien a situaciones estresantes (p. ej., puntuación 8) o te suponen un problema, mental y físico, las complicaciones de la vida (p. ej., puntuación 2)?

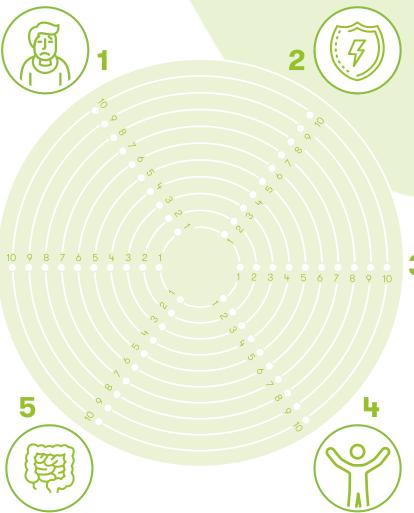


Calidad del sueño

¿Sientes que duermes lo suficiente de manera habitual (p. ej., puntuación 8) o crees que tu tiempo de sueño y la calidad de este son irregulares (p. ej., puntuación 2)?

Digestión

¿Tus evacuaciones intestinales son regulares y cómodas (p. ej., puntuación 9) o infrecuentes y ocasionalmente difíciles (p. ej., puntuación 3)?



Inmunidad

¿Te mantienes sano mientras otras personas a tu alrededor enferman (p. ej., puntuación 9) o contraes resfriados o virus fácilmente (p. ej., puntuación 2)?



Actividad física

¿Te gusta hacer ejercicio regularmente y nunca te pierdes un entrenamiento (p. ej., puntuación 10) o crees que el ejercicio es un fastidio que intentas evitar (p. ej., puntuación 2)?

Aspecto general

¿Te sientes satisfecho con tu piel y tu cuerpo (p. ej., puntuación 8) o hay áreas que realmente te gustaría mejorar (p. ej., puntuación 3)?

Demasiadas marcas cerca del centro de la rueda indican que podrías beneficiarte de algunos cambios en tu estilo de vida.



Introducción al Programa de Depuración del Organismo NutriliteTM

Para que te sientas bien, tu cuerpo necesita eliminar eficazmente los desechos que produce. Este proceso de depuración natural lo lleva a cabo un grupo de órganos que trabajan juntos, las 24 horas del día.



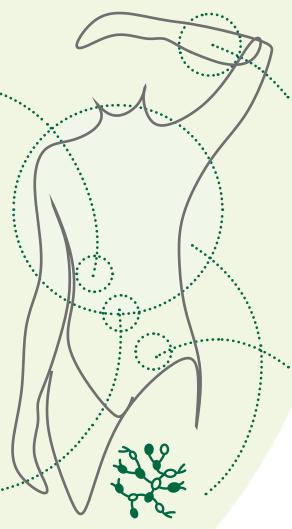
HÍGADO

Es el verdadero **protagonista de la depuración.** El hígado nos protege gracias a su función de filtrado y limpieza de la sangre.
Podemos cuidar el hígado reduciendo los alimentos grasos y fritos, así como el alcohol y los alimentos con alto contenido de azúcar. También podemos ayudar al hígado mediante el consumo de alimentos y complementos que contribuyan a su funcionamiento normal, como el **cardo mariano**¹.



INTESTINO

Es el lugar donde se absorben los nutrientes de los alimentos y se eliminan los desechos sólidos. Debemos prestar atención a la ingesta de fibra para garantizar el tránsito intestinal, una función intestinal normal y un volumen adecuado de heces.



SISTEMA LINFÁTICO

El sistema linfático **elimina cuerpos extraños** transportándolos al sistema circulatorio, además de limpiar tejidos y células.



PIEL

Es el **órgano más grande del cuerpo humano** y en potencia puede influir en la eliminación de toxinas del organismo.



RIÑONES

Los riñones actúan como filtro de agua casero, ya que filtran las sustancias indeseables y los desechos de la sangre para eliminarlos del organismo. Los riñones necesitan un suministro suficiente y regular de agua para mantenerse limpios y en funcionamiento.



¹ El extracto de cardo mariano contribuye a mantener la actividad normal del hígado y a preservar su salud.



Un programa holístico de estilo de vida saludable que combina experiencia profesional, apoyo y complementos para ayudarte a mejorar tu bienestar general, la ingesta de nutrientes y el nivel de actividad. El programa no se centra en el recuento de calorías ni en el control del peso, sino que está diseñado para contribuir al proceso de depuración natural del cuerpo, crear hábitos positivos y vivir una vida más saludable y feliz.

Pilares del bienestar



Nutrición

Obtener las cantidades adecuadas de macronutrientes, vitaminas, minerales y fitonutrientes como parte de una dieta equilibrada y variada que ayude al metabolismo y a las principales funciones corporales, como el sistema nervioso y la depuración natural del organismo, es clave para tu bienestar general.



Actitud positiva

El bienestar comienza en la mente. Es importante dedicar tiempo a respirar correctamente y despejar la mente durante unos minutos de vez en cuando.



Actividad física

Crear hábitos saludables en torno a una actividad adecuada es una buena manera de empezar a mejorar el bienestar general.



Hidratación

Asegúrate de que tu cuerpo esté lo suficientemente hidratado, para lo cual debes consumir una cantidad adecuada de agua (al menos 2 litros al día). El agua contribuye a mantener las funciones físicas y cognitivas en condiciones normales.

Permanece en contacto con tu empresario Amway: puede ayudarte a mantener la motivación.



Productos Nutrilite™ en el Programa de Depuración

del Organismo Nutrilite™

El Programa de Depuración del Organismo Nutrilite incluye productos Nutrilite cuidadosamente seleccionados:



El cardo mariano contribuye a que el organismo se depure.

Comer en exceso, el consumo de alimentos y alcohol nocivos, el tabaco y las malas condiciones ambientales pueden causar un estrés significativo para el hígado. El extracto de cardo mariano contribuye a la salud del hígado, lo protege y favorece su función de eliminación de toxinas.



Nutrilite Balance Within™ Probiotics

Apoyo invisible para tu sistema inmunitario².

Polvo de disolución rápida con 6.000 millones de bacterias probióticas de 2 cepas bien documentadas científicamente. Las vitaminas Bó y B9 de Nutrilite Balance Within Probiotics pueden favorecer tu sistema inmunitario y tu estado de ánimo³.



Proteína de tres fuentes vegetales, sin añadidos no deseados.

Las proteínas son esenciales para todos, con independencia de cuál sea nuestra edad o nuestro estilo de vida. Son la estructura en la que se apoya nuestro cuerpo y constituyen el sostén físico de los huesos y los músculos. Proteína Vegetal Nutrilite es tu alternativa a las fuentes de proteína tradicionales y no contiene añadidos no deseados, como aromatizantes o colorantes.



Una forma cómoda de obtener fibra adicional.

Es una mezcla especial de tres fibras solubles extraídas de fuentes vegetales naturales y resulta una forma cómoda de añadir fibra a tu dieta.

¹ No tomes Cardo Mariano Nutrilite durante el embarazo o la lactancia. No se recomienda consumir este producto en caso de afección del hígado o del tracto biliar, o de obstrucción del conducto biliar (como cálculos biliares). Si estás tomando algún medicamento, consulta a tu médico.

 $^{^2}$ La vitamina Bó y el ácido fólico (vitamina B9) contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

³ La vitamina Bó y el ácido fólico (B9) contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario y a la función psicológica normal.