

RETO VIVRI®



LA MEJOR VERSIÓN DE TI

LOADING... 



SISTEMA DE NUTRICIÓN

ESENCIAL VIVRI

Pensando en ti, VIVRI ha creado el sistema de nutrición más práctico del mundo. El Sistema de Nutrición Esencial VIVRI o SNE le brinda a tu cuerpo una gran variedad de nutrientes para funcionar bien.

NUTRIR TU CUERPO NUNCA HABÍA SIDO TAN SENCILLO

El Sistema de Nutrición Esencial VIVRI está diseñado para todas las personas y para el estilo de vida actual.

VIVRI es muy práctico, puedes tomar los productos como mejor se adapten a tu estilo de vida.

UN PLAN FLEXIBLE, TÚ DECIDES



DESAYUNO

1er Shake Me!®
+ fruta opcional

MEDIA MAÑANA

(o antes de hacer ejercicio)

Power Me!®
+ snack saludable

COMIDA

Comida Balanceada
de 500-700 Calorías*

MEDIA TARDE

(o a cualquier hora del día)

Cleanse Me!®

CENA

2do Shake Me!®
+ ensalada opcional
(intercambiable con la comida)



Toma 8 vasos de agua durante todo el día.

*Es necesario que tu comida de 500-700 calorías sea balanceada y nutritiva (descubre deliciosas recetas en vivri.com)

RECOMENDACIONES



Haz tus comidas basándote
en el Plato VIVRI



Haz ejercicio por lo menos
30 minutos al día



Revisa las recetas
recomendadas

- Evita las bebidas alcohólicas
- Sigue el Sistema de Nutrición Esencial VIVRI
- Apóyate en tu Líder

Con los productos VIVRI® obtienes el 100% de los nutrientes diarios requeridos para una comida.*



MICRO NUTRIENTES

- ✔ Vitaminas
- ✔ Minerales

=1% de nutrientes requeridos

LOS NUTRIENTES ESENCIALES SE DIVIDEN EN:

MACRO NUTRIENTES

- ✔ Proteínas
- ✔ Carbohidratos
- ✔ Grasas Saludables

=99% de nutrientes requeridos

* De acuerdo con los parámetros establecidos por la Administración de Drogas y Alimentos en Estados Unidos para una dieta de 2,000 calorías al día. No recomendado para sustituir todas las comidas.

PRODUCTOS VIVRI®



SHAKE ME!®



CONTIENE



45 Nutrientes Esenciales⁽¹⁾

45

Todos los Macro y Micro Nutrientes Esenciales



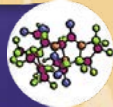
23 Vitaminas y Minerales Esenciales

23

22 g de Proteína Premium⁽²⁾⁽³⁾

22

Todos los Aminoácidos Esenciales



Calificado Libre de Gluten (<20 ppm)



8 Vegetales

Espinaca, col rizada, col de Bruselas, germinado de brócoli, brócoli, zanahoria, cebolla y tomate

8

Prebióticos⁽⁴⁾



B+

Vitaminas B6, B12, Biotina y Antioxidantes

3 y 6

Omega 3 y 6

B9

Ácido Fólico

5

5 g de Fibra⁽³⁾

Endulzado Naturalmente



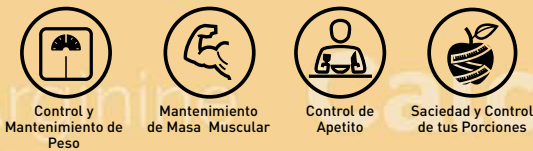
Nutrientes que apoyan el Sistema Inmunológico



PROMUEVE⁽⁵⁾

VIVRI CHALLENGE

CERTIFICACIONES⁽⁶⁾



All of the Good, None of the Bad! Prueba las deliciosas variedades de Shake Me! disponibles así:

- ✓ Ingredientes Naturales
- ✓ Sin Saborizantes
- ✓ Bajo Índice Glucémico
- ✓ Ingredientes Non-GMO
- ✓ Sin Endulzantes Artificiales
- ✓ Vegetarianos
- ✓ Sin Azúcar Añadida
- ✓ Sin Conservadores
- ✓ Calificado Libre de Gluten
- ✓ Sin Colorantes Artificiales
- ✓ Sin Hormonas Añadidas
- ✓ Veganos

Revisa la etiqueta individual para conocer el contenido nutricional de cada producto. Para mayor información contacta a tu LIV de confianza o a quien te comparte VIVRI.

RÁPIDO NUTRITIVO Y DELICIOSO



*Deleite de
Chocolate*

*Extravaganza
de Vainilla*

*Sensación
de Fresa*

*Cookies
& Cream*

*Fusión de
Chocolate*

(1) Shake Me! contiene 45 nutrientes esenciales que integralmente fortalecen tu cuerpo para desarrollar cualquier actividad y estilo de vida, incluso las más exigentes.

(2) El Proprietary Triple Protein Blend de VIVRI® aporta una mezcla de proteínas de fuentes premium con calidad internacional: 50% de proteína de chícharo sin modificaciones genéticas y 50% de una combinación de proteína aislada de leche y de suero de leche, ambas libres de hormonas añadidas.

(3) Valores mostrados en Shake Me! DELEITE DE CHOCOLATE.

(4) Sustancias que promueven el crecimiento de bacterias benéficas, ayudando a la producción de enzimas digestivas que generan efectos beneficiosos en la flora intestinal.

(5) Este material es para uso exclusivo en EUA y Puerto Rico. Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Drogas y Alimentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

(6) Las certificaciones pueden variar por producto.

POWER ME!®



Este material es para uso exclusivo en EUA y Puerto Rico.

CONTIENE



Extracto de Té Verde
(Polifenoles - EGCG)⁽¹⁾



Extracto de Semilla de Guaraná



Extracto de Yerba Mate



Complejo B:
B1, B2, B3, B5, B6, B12⁽²⁾



Endulzado Naturalmente



Certificación Kosher



Naturalmente Libre de Gluten



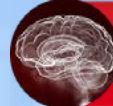
B+

Biotina



Certificación Vegana

Cafeína que Estimula el Cerebro



Con Extractos Naturales de Frutas y Verduras



Energía de Fuentes Naturales



PROMUEVE⁽³⁾



Quema de Grasa



Energía Natural



Control de Estrés Oxidativo

CERTIFICACIONES⁽⁴⁾



All of the Good, None of the Bad! Prueba las deliciosas variedades de Power Me! disponibles así:

✓ Ingredientes Naturales

✓ Vegetarianos

✓ Sin Hormonas Añadidas

✓ Ingredientes Non-GMO

✓ Sin Endulzantes Artificiales

✓ Sin Conservadores

✓ Veganos

✓ Calificado Libre de Gluten

✓ Sin Colorantes Artificiales

✓ Sabores Naturales

Revisa la etiqueta individual para conocer el contenido nutricional y certificaciones de cada producto. Para más información, siempre puedes contactar a tu LIV de confianza o a quien te comparte VIVRI.

TU FORTALEZA ANTIOXIDANTE



Café con Leche

Ponche de Frutas

Naranja - Mango

(1) Contiene la misma cantidad de polifenoles y EGCG que una taza de té verde.

(2) Vitaminas B1 (Tiamina), B2 (Riboflavina), B3 (Niacina), B5 (Ácido Pantoténico), B6 (Piridoxina), B12 (Cianocobalamina).

(3) Este material es para uso exclusivo en EUA y Puerto Rico. Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Drogas y Alimentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

(4) Las certificaciones pueden variar por producto.

CLEANSE ME!®



Este material es para uso exclusivo en EUA y Puerto Rico.

CONTIENE

Aloe Vera



Fibra de Nopal



3 g de Fibra



Bajo en Calorías



Con Extractos Naturales de Frutas y Verduras



Digestivo Natural



Prebióticos⁽¹⁾



Certificación Kosher



Endulzado Naturalmente



Certificación Vegana



Calificado Libre de Gluten (<20 ppm)



PROMUEVE⁽²⁾



Flora Intestinal y Equilibrio Digestivo



Mantenimiento de un Metabolismo Saludable



Nutre a las Bacterias Buenas

CERTIFICACIONES



All of the Good, None of the Bad! Prueba las deliciosas variedades de Cleanse Me! disponibles así:

✓ Ingredientes Naturales
✓ Sin Conservadores

✓ Vegetarianos
✓ Veganos

✓ Libre de Hormonas
✓ Calificado Libre de Gluten

✓ Ingredientes Non-GMO
✓ Sin Colorantes Artificiales

✓ Sin Endulzantes Artificiales
✓ Sabores Naturales

✓ Sin Azúcar Añadida

Revisa la etiqueta individual para conocer el contenido nutricional y certificaciones de cada producto. Para más información, siempre puedes contactar a tu LIV de confianza o a quien te comparte VIVRI.

TU EQUILIBRIO NATURAL



Jamaica Hibiscus

Piña - Naranja

Lima Limón Chía

(1) Sustancias que promueven el crecimiento de bacterias benéficas, ayudando a la producción de enzimas digestivas que generan efectos beneficiosos en la flora intestinal.
(2) Este material es para uso exclusivo en EUA y Puerto Rico. Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Drogas y Alimentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

FÁCIL DE PREPARAR



Paso 1:
Llena el Shaker hasta arriba del corazón con agua fría. Si deseas puedes agregar hielo.



3 Scoops



1 Scoop



1 Scoop



Paso 3:
Agita y ¡disfruta!

Paso 2:
Agrega la cantidad de producto que viene indicada en el pouch.

Es importante seguir este orden de preparación para que el producto se mezcle bien.

DIARIO



DÍA 1

“La confianza en uno mismo es el primer secreto del éxito.” - Ralph Waldo Emerson

PESO INICIAL _____

Desayuné: _____

Vasos de agua que tomé hoy _____

Medio día: _____

No consumí alcohol el día de hoy

Comida/Cena: _____

No comí por emoción o antojo

A media tarde: _____

Actividad física: _____ min. _____

Hoy cené: _____

Hoy mi nivel de **energía** es:

Mi **apetito** el día de hoy en una escala del 1 al 5 es:



Bajo

1

2

3

4

5

Alto

Algo que haré por mí el día de hoy es: _____

DÍA 2

“Todo fruto, júbilo, virtud y acto sensato está cimentado en el compromiso y la permuta.” - Edmund Burke

Desayuné: _____

Vasos de agua que tomé hoy _____

Medio día: _____

No consumí alcohol el día de hoy

Comida/Cena: _____

No comí por emoción o antojo

A media tarde: _____

Actividad física: _____ min. _____

Hoy cené: _____

Hoy mi nivel de **energía** es:

Mi **apetito** el día de hoy en una escala del 1 al 5 es:



Bajo

1

2

3

4

5

Alto

Algo que haré por mí el día de hoy es: _____

DÍA 3

“El único lugar donde el éxito viene antes que el trabajo, es en el diccionario.” - Vidal Sassoon

Desayuné: _____

Vasos de agua que tomé hoy _____

Medio día: _____

No consumí alcohol el día de hoy

Comida/Cena: _____

No comí por emoción o antojo

A media tarde: _____

Actividad física: _____ min. _____

Hoy cené: _____

Hoy mi nivel de **energía** es:

Mi **apetito** el día de hoy en una escala del 1 al 5 es:



Bajo

1

2

3

4

5

Alto

Merezco ser la mejor versión de mí mismo porque: _____

DÍA 4

“Si piensas que puedes o piensas que no puedes, ¡tienes razón!” - Henry Ford

Desayuné: _____

Vasos de agua que tomé hoy _____

Medio día: _____

No consumí alcohol el día de hoy

Comida/Cena: _____

No comí por emoción o antojo

A media tarde: _____

Actividad física: _____ min. _____

Hoy cené: _____

Hoy mi nivel de **energía** es:

Mi **apetito** el día de hoy en una escala del 1 al 5 es:



Bajo

1

2

3

4

5

Alto

Mi motivación para ser mejor es: _____

DÍA 5

“Si te piden que camines un kilómetro, camina dos.”

- Og Mandino

Desayuné: _____

Vasos de agua que tomé hoy _____

Medio día: _____

No consumí alcohol el día de hoy

Comida/Cena: _____

No comí por emoción o antojo

A media tarde: _____

Actividad física: _____ min. _____

Hoy cené: _____

Hoy mi nivel de **energía** es:

Mi **apetito** el día de hoy en una escala del 1 al 5 es:



Bajo

1

2

3

4

5

Alto

Merezco ser la mejor versión de mí mismo porque: _____

DÍA 6

“Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia entonces, no es un acto, sino un hábito.” - Aristóteles

Desayuné: _____

Vasos de agua que tomé hoy _____

Medio día: _____

No consumí alcohol el día de hoy

Comida/Cena: _____

No comí por emoción o antojo

A media tarde: _____

Actividad física: _____ min. _____

Hoy cené: _____

Hoy mi nivel de **energía** es:

Mi **apetito** el día de hoy en una escala del 1 al 5 es:



Bajo

1

2

3

4

5

Alto

Lo mejor que puedo hacer por mí es: _____

DÍA 7

“Si no te esfuerzas hasta el máximo, ¿cómo sabrás dónde está tu límite?” - Anónimo

Desayuné: _____

Vasos de agua que tomé hoy _____

Medio día: _____

No consumí alcohol el día de hoy

Comida/Cena: _____

No comí por emoción o antojo

A media tarde: _____

Actividad física: _____ min. _____

Hoy cené: _____

Hoy mi nivel de **energía** es:

Mi **apetito** el día de hoy en una escala del 1 al 5 es:



Bajo

1

2

3

4

5

Alto

Merezco ser la mejor versión de mí mismo porque: _____

DÍA 8

“Todos tus sueños pueden hacerse realidad si tienes el coraje de perseguirlos.” - Walt Disney

Desayuné: _____

Vasos de agua que tomé hoy _____

Medio día: _____

No consumí alcohol el día de hoy

Comida/Cena: _____

No comí por emoción o antojo

A media tarde: _____

Actividad física: _____ min. _____

Hoy cené: _____

Hoy mi nivel de **energía** es:

Mi **apetito** el día de hoy en una escala del 1 al 5 es:



Bajo

1

2

3

4

5

Alto

Al final del día 10, me premiaré a mí mismo/a con (no relacionado con comida):

DÍA 9

“El fracaso existe, cariño mío, solo cuando te rindes.”

- U2

Desayuné: _____

Vasos de agua que tomé hoy _____

Medio día: _____

No consumí alcohol el día de hoy

Comida/Cena: _____

No comí por emoción o antojo

A media tarde: _____

Actividad física: _____ min. _____

Hoy cené: _____

Hoy mi nivel de **energía** es:

Mi **apetito** el día de hoy en una escala del 1 al 5 es:



Bajo

1

2

3

4

5

Alto

Lo que más me ha motivado a seguir en el sistema hasta ahora ha sido:

DÍA 10

“Para empezar un gran proyecto, hace falta valentía. Para terminar un gran proyecto, hace falta perseverancia.” - Anónimo

PESO FINAL _____

Desayuné: _____

Vasos de agua que tomé hoy _____

Medio día: _____

No consumí alcohol el día de hoy

Comida/Cena: _____

No comí por emoción o antojo

A media tarde: _____

Actividad física: _____ min. _____

Hoy cené: _____

Hoy mi nivel de **energía** es:

Mi **apetito** el día de hoy en una escala del 1 al 5 es:



Bajo

1

2

3

4

5

Alto

Hoy me premiaré a mí mismo/a con: _____

MI PLATO VIVRI



MI PLATO VIVRI

ACEITES SALUDABLES



Minimiza o elimina el consumo de aceites. En caso de utilizarlos para cocinar o en ensaladas, te sugerimos solo aceites saludables como los de oliva, canola, coco o girasol (cada cucharada de aceite contiene aproximadamente 120 calorías). Evita la mantequilla y grasas trans.

VEGETALES

Principal componente de tu alimentación sana. Cuanta más cantidad y variedad de vegetales consumes, mejor. Evita vegetales con alto contenido de almidón, como las papas y el camote.

FRUTAS

Come tu porción de fruta y evita las que sean altas en azúcar. La variedad es importante.



Haz tus comidas libres con el Plato VIVRI.
Para mejores resultados sigue estos lineamientos



AGUA

Toma 8 vasos de agua al día. Puedes tomar agua preparada con frutas naturales, café, té o agua mineral sin agregar azúcar. Evita las bebidas altas en azúcar y/o con endulzantes artificiales, incluyendo gaseosas y jugos.

GRANOS ENTEROS

Consume granos enteros como arroz integral, pan de trigo entero y pasta integral. Evita los granos y harinas refinadas como arroz blanco y pan blanco.

PROTEÍNAS SALUDABLES

Selecciona legumbres, pescado y aves; limita nueces y carnes rojas; evita el tocino, carnes frías y otras carnes procesadas.



LISTA DE ALIMENTOS SUGERIDOS

Esta es solo una guía donde te sugerimos alimentos con alto contenido nutricional y bajos en azúcares y grasas.



PROTEÍNAS

✓ RECOMENDADAS

Aves: pollo sin piel, pavo, huevos enteros (máximo 2)*, aves silvestres.

Pescado: anchoa, róbalo (lobina, lubina o perca), bagre, bacalao, mero, abadejo, merluza, mahi-mahi, lucio, pargo, tiburón (cazón), pejerrey, lenguado, pez espada, tilapia, atún fresco, trucha y salmón.

Fuente Vegetal: polen de abeja, tofu, espirulina y legumbres, como: chícharo, lentejas, soya y frijoles (no refritos).

Carne de Cerdo: jamón cocido sin grasa y lomo de cerdo.

Mariscos: cangrejos, almejas, langostas, mejillones, ostiones, camarones (gambas), callo de hacha y calamar.

Otros: bisontes, ciervos, alces y avestruz.

*Cantidad sugerida para limitar el colesterol.

⊗ **NO RECOMENDADAS**

Carne procesada y embutidos como salchicha, chorizo y tocino.
Lo frito o empanizado. Elimina o limita productos lácteos altos en grasa como leche, quesos y cremas.

VERDURAS

✔ **RECOMENDADAS**

Algas, alfalfa, espárrago, arúgula, brócoli, brote de soya, coliflor, apio, achicoria, col, berro, pepino, hinojo, cebolla, pimiento, col rizada, puerro, champiñones, okra, rábano, espinaca, acelga, nabo, calabacín, col de Bruselas, judías, berenjena, palmitos, colinabo, tomate, zanahoria, calabaza, ejote y jícama.

⊗ **NO RECOMENDADAS**

Garbanzo, maíz, papa y betabel.

FRUTAS

✔ **RECOMENDADAS**

Manzana, pera, kiwi, piña, melón, sandía, papaya, durazno y guayaba.

⊗ **NO RECOMENDADAS**

Aguacate, naranja, toronja, uva y plátano.

GRANOS Y CEREALES

✔ **RECOMENDADOS**

Arroz integral, pasta integral, quinoa y amaranto.

⊗ **NO RECOMENDADOS**

Arroz blanco, pasta blanca, pan blanco y harinas refinadas.

ACEITES

- ✓ **RECOMENDADOS**
Usa únicamente de forma esporádica en cantidades pequeñas o espray: aceite de oliva extra virgen, aceite de canola, aceite de linaza, aceite de coco y aceite de girasol.
- ✗ **NO RECOMENDADOS**
Mantequilla, margarina, mayonesa, manteca y aderezos altos en grasa y oleaginosas.

BEBIDAS

- ✓ **RECOMENDADAS**
Agua natural, agua preparada con frutas naturales, agua mineral, té o café sin agregar azúcar. Puedes tomar Cleanse Me! (disolver en agua al gusto y máximo 2 veces al día).
- ✗ **NO RECOMENDADAS**
Alcohol, jugos y gaseosas (incluyendo gaseosas con bajo aporte calórico).

ENDULZANTES

- ✓ **RECOMENDADOS**
Estevia.
- ✗ **NO RECOMENDADOS**
Endulzantes artificiales, azúcar refinada, jarabe de maíz alto en fructosa, jugo de caña evaporado y miel.

CONDIMENTOS

- ✓ **RECOMENDADOS**
Usa los que tienen cero calorías, como las siguientes hierbas: perejil, cilantro, orégano, etc. También puedes utilizar limón. Usa poca sal.
- ✗ **NO RECOMENDADOS**
Productos altos en sodio (sal), grasa y azúcar.

RECETAS



OPCIÓN 1-COMIDA/CENA



310 CALORÍAS

Ensalada de pollo



Ingredientes:

- 120 g de pechuga de pollo sin grasa
- 3 tazas de lechuga
- ½ tomate
- ¼ de cebolla
- 2 tostadas deshidratadas o de nopal
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- Salsa al gusto

Preparación:

- Pollo (hay 2 opciones):

1. Al horno:

Toma los 120 g de pechuga y condiméntalas con sal, ajo y/o paprika. No utilices aceite. Cocina en el horno hasta que esté completamente cocido.

2. Hervido:

Toma una sartén y llénalo con agua hasta la mitad. Ponlo en la estufa y caliéntalo. Mientras el agua se calienta agrega una pizca de sal, pimienta, ajo en polvo, paprika, albahaca en polvo y, opcional, medio limón. No utilices aceite. Coloca la pechuga de pollo dentro del agua sazonada. Voltea la pechuga varias veces hasta que esté completamente cocida.

- Ensalada:

Coloca las 3 tazas de lechuga en un plato hondo. Pica el tomate, la cebolla y el pollo en tiras o cuadros pequeños. Agrega 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen y salsa al gusto. Revuelve hasta que todos los ingredientes se mezclen y disfrútala con tostadas deshidratadas o de nopal.

Recomendaciones:

- Puedes tomar un vaso de Cleanse Me! para acompañar tu comida.

Esta receta fue proporcionada por María Esther Martín Barba LIV, a quien agradecemos su colaboración.

OPCIÓN 2-COMIDA/CENA



395 CALORÍAS



Filete de salmón

Ingredientes:

- 170 g de filete de salmón
- 1/2 taza de arroz integral
- 8 espárragos
- 75 g tomates cherry
- 1 calabaza mediana (opcional)

Preparación:

- Salmón (hay 2 opciones)

1. Al horno:

Coloca el filete de salmón en una bandeja para hornear. Pica las verduras y agrégalas. Sazona con poca sal, pimienta y ajo en polvo. No utilices aceite. Toma la bandeja para hornear y métela al horno. Hornea hasta que esté completamente cocido.

2. Sartén:

Toma una sartén y usa spray antiadherente. Coloca el filete de salmón en una hoja de papel aluminio. Pica las verduras y agrégalas. Sazona con poca sal, pimienta y ajo en polvo. No utilices aceite dentro del papel aluminio. Dobla las esquinas y envuelve el salmón y las verduras dentro de la hoja para hornear. Cocina en la sartén a fuego lento hasta que esté completamente cocido.

- Arroz

Prepara el arroz de manera tradicional: hierva el agua, agrega el arroz y las especias, cocina a fuego lento hasta que se cocine completamente.

Recomendaciones:

- Puedes agregar al salmón un poco de salsa de soya.
- Puedes tomar un vaso de Cleanse Me! para acompañar tu comida.

OPCIÓN 3-COMIDA/CENA



415 CALORÍAS



Filete de res con arroz

Ingredientes:

- 150 g de filete de carne sin grasa
- 1 tomate en cuadritos
- ¼ de cebolla en cuadritos
- Un puñito de cilantro
- Chile serrano al gusto
- ½ taza de arroz integral
- 1 cucharadita de aceite de girasol
- Salsa al gusto

Preparación:

- Arroz

Prepara el arroz de manera tradicional: hierva el agua, agrega el arroz y las especias, cocina a fuego lento hasta que se cocine completamente.

- Filete de carne (hay 3 opciones)

1. Al horno:

Coloca el filete de carne en una bandeja para hornear. Sazona con poca sal, pimienta y ajo en polvo. No utilices aceite. Toma la bandeja para hornear y métela al horno. Voltea el filete si es necesario y hornea hasta que esté completamente cocido. Agrega la ensalada mexicana.

2. Hervido:

Toma una sartén y agrega 6 cucharadas de agua. Ponlo en la estufa y caliéntalo. Mientras el agua se calienta agrega una pizca de sal, pimienta, ajo (un diente o en polvo) y cebolla en polvo. No utilices aceite. Coloca el filete de carne dentro del agua sazonada. Voltea el filete varias veces hasta que esté completamente cocido. Agrega la ensalada mexicana.

3. Asado:

Coloca en una sartén una cucharadita de aceite girasol de tu preferencia y agrega la carne hasta que esté bien cocida. Agrega la ensalada mexicana.

Recomendaciones:

- Puedes acompañar este platillo con 1 taza de verduras (sin almidón).
- Puedes tomar un vaso de Cleanse Me! para acompañar tu comida.

OPCIÓN 4-COMIDA/CENA



300 CALORÍAS



Fajitas de res con arroz

Ingredientes:

- 150 g de filete de res
- 2 tortillas de nopal
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- ½ cebolla

Preparación:

- Fajitas (hay 2 opciones)

1. Al horno:

Corta el filete en tiras y colócalas en una bandeja para hornear. Pica y agrega las verduras. Sazona con poca sal, pimienta y ajo en polvo. No utilices aceite. Toma la bandeja para hornear y métela al horno. Voltea el filete si es necesario y hornea hasta que esté completamente cocido.

2. Sartén:

Toma una sartén y agrega 6 cucharadas de agua. Ponlo en la estufa y caliéntalo. Mientras el agua se calienta agrega una pizca de sal, pimienta y ajo (un diente o en polvo). No utilices aceite. Coloca las fajitas dentro del agua sazonada. Cuando estén casi listas, agrega las verduras previamente picadas. Voltea el filete varias veces hasta que esté completamente cocido.

Recomendaciones:

- Puedes acompañar este platillo con una taza de verduras al gusto.
- Puedes tomar un vaso de Cleanse Me! para acompañar tu comida.

Esta receta fue proporcionada por María Esther Martín Barba LIV, a quien agradecemos su colaboración.

OPCIÓN 5-COMIDA/CENA



405 CALORÍAS



Chop suey de pollo

Ingredientes:

- 120 g de pollo sin grasa
- ½ taza de brócoli
- 1 calabaza mediana
- Salsa de soya
- 100 g de germinado de soya
- 1 pimiento (verde o amarillo)
- ¼ de cebolla
- ½ taza de arroz integral

Preparación:

- Arroz

Prepara el arroz de manera tradicional: hierva el agua, agrega el arroz y las especias, cocina a fuego lento hasta que se cocine completamente.

- Chop Suey

Toma los 120 g de pollo y pícalo en pequeños cuadros. Agrégalos a un tazón y sazónalo con poca sal, pimienta, ajo en polvo (o picado) y salsa de soya. Mientras se sazóna pica todas las verduras en trozos pequeños. Toma una sartén y agrega 6 cucharadas de agua. Ponlo en la estufa y caliéntalo. No utilices aceite. Coloca el pollo y agrégale un poco más de salsa de soya. Cuando esté casi listo añade las verduras. Revuelve varias veces hasta que todo esté completamente cocido. Finalmente, combina todo con el arroz y disfruta.

Recomendaciones:

- Puedes suplir el germinado de soya por cebollines o apio.
- Puedes tomar un vaso de Cleanse Me! para acompañar tu comida.

OPCIÓN 6-COMIDA/CENA



260 CALORÍAS



Ceviche de coliflor

Ingredientes:

- 2 tomates
- 2 tazas de coliflor
- 1 taza de pepino
- 2 limones
- 1 taza de piña
- 1/2 cebolla morada
- 1/2 taza de cilantro
- 1 chile serrano
- 2 tostadas deshidratadas o de nopal

Preparación:

- Ceviche

Calienta agua en una olla. Una vez que hierva, coloca la coliflor y deja cocinar durante 2 minutos. Retira y deja enfriar. Corta todos los ingredientes en cuadritos pequeños e incorpóralos en un recipiente. Agrega el jugo de limón y sazona con un poco de sal de mar y pimienta. Mezcla muy bien y sírvelo con tostadas deshidratadas o de nopal.

Recomendaciones:

- También puedes consumir la coliflor cruda para mejor absorción de nutrientes.
- Puedes tomar un vaso de Cleanse Me! para acompañar tu comida.

Esta receta fue proporcionada por María Esther Martín Barba LIV, a quien agradecemos su colaboración.

OPCIÓN 7-COMIDA/CENA



400 CALORÍAS



Guiso de verduras

Ingredientes:

- 2 cebollines
- 2 tazas de champiñones rebanados
- 1 taza de brócoli
- 3 cucharadas de jengibre picado
- Ajonjolí al gusto
- ½ taza de quinoa (80 g)
- 1 cucharadita de aceite de coco

Preparación:

- Quinoa

Hierve el agua, agrega la quinoa, mantén a fuego lento hasta que se cocine completamente.

- Guiso de Verduras

Toma una sartén y agrega un poco de aceite de coco en spray. Coloca el jengibre picado finamente. Agrega el brócoli y deja cocinar durante 2-3 minutos. Después agrega los champiñones y cebollines, deja cocinar durante 5 minutos. Para finalizar agrega ajonjolí al gusto, deja cocinar durante 1 minuto y apaga el fuego. Sírvelo sobre una cama de quinoa previamente cocida.

Recomendaciones:

- En lugar de quinoa puedes utilizar arroz integral.
- Puedes tomar un vaso de Cleanse Me! para acompañar tu comida.

Esta receta fue proporcionada por María Esther Martín Barba LIV, a quien agradecemos su colaboración.

OPCIÓN 8-COMIDA/CENA



340 CALORÍAS



Brochetas de pollo y piña

Ingredientes:

- 120 g de pechuga de pollo cortada en cuadros
- ¼ de taza de piña cortada en cubos
- Palillos de brocheta que dejarás en agua hasta el momento de usar
- ⅓ de taza de arroz integral
- ½ cebolla morada

Ensalada:

- 1 ½ taza de lechuga
- 1 taza de pepino
- 1 tomate

Para el marinado del pollo:

- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharada de mostaza en grano
- ¼ de taza de salsa de soya
- ½ cucharadita de pimienta recién molida
- 1 diente de ajo bien picado
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 3 cucharadas de jugo de limón
- Un poco de sal

Preparación:

- Salsa para marinar

En un recipiente hondo mezcla todos los ingredientes agitando hasta que se emulsione.

- Brochetas

Corta en cubos las pechugas de pollo y ponlas a marinar durante tres horas. Transcurridas las tres horas, escurre los trozos de pechuga del marinado y ensártalos en las brochetas, intercalándolos con los trozos de piña y los cuadros de cebolla morada. Una vez ensambladas las brochetas, cocínalas en la plancha o en un sartén, procurando que queden bien doraditas por fuera y jugosas por dentro. Sirve con una cama de arroz integral y ensalada.

Recomendaciones:

- Puedes tomar un vaso de Cleanse Me! para acompañar tu comida.

OPCIÓN 9-COMIDA/CENA



350 CALORÍAS

Salteado de vegetales con tofu



Ingredientes:

- 250 g de tofu
- 1 pimienta verde
- 1 taza de zanahoria
- 1/2 taza de cebolla
- 1 1/2 taza de champiñones
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 4 chiles de árbol seco
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de jengibre rallado fresco
- Un poco de sal y pimienta

Preparación:

Primero pica el ajo, el jengibre y los chiles de árbol. Posterior prepara una marinada con la salsa de soya y el vinagre. Después dora el tofu en una sartén con aceite, con el ajo, el jengibre y los chiles de árbol picados. Deja que se haga bien por todos los lados y retira.

Pela la zanahoria y corta en julianas, haz lo mismo con los champiñones, el pimienta y la cebolla, una vez cortados se saltean. Deja unos minutos.

Ahora añade el tofu y la marinada que hiciste al principio y ya está listo para servir.

Recomendaciones:

- Puedes tomar un vaso de Cleanse Me! para acompañar tu comida.

Esta receta fue proporcionada por María Esther Martín Barba LIV, a quien agradecemos su colaboración.

OPCIÓN 10-COMIDA/CENA



290 CALORÍAS



Camarones en salsa

Ingredientes:

- 20 camarones
- 1 cebolla tierna
- 2 dientes de ajo
- 4 tomates maduros
- 1 taza de caldo de vegetales
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Un poco de sal y pimienta

Preparación:

Pela los camarones, pica finamente la cebolla y los ajos, y fríelos en una sartén con una cucharada de aceite de oliva. Cuando esté transparente, añade el vinagre y los tomates rallados, rehoga un par de minutos para enseguida agregar la taza de caldo de vegetales, deja sazonar y que reduzca la salsa. Incorpora los camarones, salpimenta y sigue cocinando cinco minutos más. Para finalizar, espolvorea perejil picado.

Recomendaciones:

- Puedes tomar un vaso de Cleanse Me! para acompañar tu comida.

Esta receta fue proporcionada por María Esther Martín Barba LIV, a quien agradecemos su colaboración.

OPCIÓN 11-COMIDA/CENA



530 CALORÍAS



Canelones de salmón

Ingredientes:

- 2 tazas de berenjenas rebanadas
- ½ taza de poro
- ½ taza de cebolla
- 120 g de salmón fresco
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 50 g de tofu desmoronado
- Un poco de sal y pimienta

Salsa Bechamel:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 100 g de tofu
- ½ litro de caldo de vegetales o agua
- Nuez moscada
- 5 cucharadas de tomate rallado
- 1 cucharada de pimentón
- Un poco de sal y pimienta

Preparación:

En un rallador corta las berenjenas y sella en una sartén por un minuto cada lado. Pica la cebolla y el poro, y sofríe en una cazuela con aceite de oliva.

Cuando estén suaves, añade el salmón (sin piel) en cubitos. Saltea durante unos minutos, sin dejar que el salmón se deshaga, pon un poco de sal y retira del fuego. Extiende las rebanadas de berenjena sobre un molde de horno y reparte el relleno sobre ellas.

Enrolla cada rebanada con el relleno dentro y colócalas sobre una charola de horno previamente untada con aceite de oliva.

Para preparar la salsa bechamel, vacía en la licuadora el tofu, agregando el tomate rallado, el pimentón, un poco de sal, pimienta, el aceite de oliva y el agua o caldo de vegetales; licúa.

Baña los canelones con el bechamel, espolvorea con tofu desmoronado y perejil picado, enseguida gratina al horno durante 10 minutos.

Recomendaciones:

- Puedes tomar un vaso de Cleanse Me! para acompañar tu comida.

OPCIÓN 12-COMIDA/CENA



400 CALORÍAS

Capas de berenjena con quinoa



Ingredientes:

- 80 g de quinoa
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 tomate grande
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de aceite de canola o linaza
- 1 berenjena
- Caldo de verduras
- Un poco de sal y pimienta

Preparación:

Pela y pica la cebolla y el ajo finamente, coloca en una olla con una cucharada de aceite de oliva. Cuando estén suaves, agrega el pimiento verde picado y deja unos minutos. Suma entonces la quinoa previamente lavada bajo el agua.

Cubre con el caldo de verduras y deja hasta que se cueza bien. Sala al gusto. Corta la berenjena en láminas muy finas y en una sartén con una cucharada de aceite de oliva ásalas con un poco de sal y pimienta por ambos lados. Coloca una lámina de berenjena, encima quinoa y una rebanada de tomate, repite hasta conseguir un milhojas. Adorna con perejil picado.

Recomendaciones:

- Puedes tomar un vaso de Cleanse Me! para acompañar tu comida.

Esta receta fue proporcionada por María Esther Martín Barba LIV, a quien agradecemos su colaboración.

OPCIÓN 13-COMIDA/CENA



270 CALORÍAS



Filete de pescado en salsa criolla

Ingredientes:

- 160 g de filete de pescado
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 4 tomates peras
- 1 cucharada de vinagre
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- Un poco de sal y pimienta

Preparación:

Lava, seca y salpimenta el pescado. En una sartén con aceite de oliva caliente, agrega la cebolla, los pimientos y los ajos cortados en láminas delgadas. Sofríe un par de minutos y añade el tomate rallado, el laurel y el vinagre. Rehoga entre 5-10 minutos.

Añade una y media taza de caldo de vegetales o agua y deja reducir la salsa por unos 10 minutos. Añade el pescado a la salsa y cocina a fuego medio, 5 minutos. Dale la vuelta a los filetes y cocina otros 5 minutos. Espolvorea el cilantro fresco picado.

Recomendaciones:

- Puedes tomar un vaso de Cleanse Me! para acompañar tu comida.

Esta receta fue proporcionada por María Esther Martín Barba LIV, a quien agradecemos su colaboración.

OPCIÓN 14-COMIDA/CENA

325 CALORÍAS

Tabule con salmón o atún



Ingredientes:

- 100 g de cuscús
- ¼ de cucharadita de sal
- 2 latas de atún o salmón en agua
- 1 taza de tomate cherry
- 1 cebolla morada
- 1 taza de pimiento morrón
- 1 taza de pepino
- 1 taza de perejil fresco

Vinagreta:

- Jugo de 3 limones
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Un poco de sal y pimienta

Preparación:

Agita todos los ingredientes de la vinagreta hasta que emulsione y reserva, se añade cuando vas a servir la ensalada. Lava y desinfecta las verduras, corta los tomates a la mitad, el pimiento en cubos, el pepino en medias lunas y pica la cebolla y el perejil.

Cuece el cuscús de acuerdo a las indicaciones del empaque y agrega un cuarto de cucharadita de sal, ya terminada la cocción deja tapada la olla por 15 minutos para que repose, deja que enfríe y separa suavemente con un tenedor.

Mezcla en una ensaladera todas las verduras, el salmón o atún previamente escurrido y el cuscús. Añade la vinagreta y rectifica el sazón. Refrigerera por 30 minutos o una hora.

Recomendaciones:

- Puedes tomar un vaso de Cleanse Me! para acompañar tu comida.

Esta receta fue proporcionada por María Esther Martín Barba LIV, a quien agradecemos su colaboración.

OPCIÓN 15-COMIDA/CENA



400 CALORÍAS



Estofado de pollo

Ingredientes:

- 150 g de pollo
- 3 tomates pelados sin semillas cortados en cubitos
- 1 cebolla morada cortada en cubitos muy pequeños
- ½ pimiento verde cortado en cubitos
- ½ pimiento amarillo cortado en cubitos
- 1 taza de chícharos pelados
- 2 zanahorias peladas y cortadas en cubos o rodajas
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano molido
- 2 cucharadas de aceite de canola
- ½ taza de caldo de pollo o ½ taza de agua y ¼ de taza de vinagre

Preparación:

Empieza aderezando el pollo con sal, pimienta y comino. Luego pon una sartén a calentar con una cucharada de aceite de canola. Una vez caliente, agrega el pollo y dóralo solo por fuera (lo sellas). Luego agrega la cebolla picada con el tomate. Tápalo y déjalo sudar.

Agrégale el pimiento verde, el pimiento amarillo, el ajo, la sal, la pimienta, comino y después el orégano molido y el agua o caldo; y deja que suelte el hervor. Tapa y baja el fuego, agregando el pollo, por 20 minutos. Ahora agrega los chícharos y zanahorias. Tápalo nuevamente y déjalo cocer a fuego lento. Una vez que esté el pollo suave y jugoso, agrega los chícharos y los cubitos de zanahoria. Vuelve a tapar dejándolo cocinar a fuego lento por aproximadamente 10 minutos más. Sírvelo con arroz integral al vapor.

Recomendaciones:

- Puedes tomar un vaso de Cleanse Me! para acompañar tu comida.

OPCIÓN 16-COMIDA/CENA



290 CALORÍAS



Bocadillos de arroz integral

Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral
- 2 pimientos morrón de lata
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 manzana verde
- 2 kiwis
- 4 rebanadas de pan de caja integral
- 1 poco de cebollín picado

Preparación

Para la cocción del arroz, en una cazuela con tres tazas de agua agrega el arroz y tapa a fuego bajo con un poco de sal por 50 minutos en caso de que le falte tiempo añade más líquido y deja cocinar a que termine su cocimiento. Apaga y, tapado, deja reposar por 15 minutos. Cuando enfríe separa con un tenedor suavemente. Escurre muy bien los pimientos morrón, retírales las semillas y córtalos en cubitos. Retira la cáscara a la manzana, corta en cubitos y mézclala con el pimiento e integra al arroz cocido con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta.

Corta las rebanadas de pan integral en rectángulos y tuéstalos. Una vez tostado el pan, dispón sobre cada rectángulo un poco del arroz.

Pela los kiwis y córtalos en rodajas, las cuales corta a su vez en dos mitades. Dispón dos mitades de rodaja de kiwi sobre cada rectángulo y decora con cebollín picado.




Recomendaciones:

- Puedes tomar un vaso de Cleanse Me! para acompañar tu comida.

TIPS PARA UN ESTILO DE VIDA MÁS SALUDABLE

- ✓ Hornea tus comidas en vez de freírlas
- ✓ Opta por alimentos lo más naturales y saludables posibles (no procesados)
- ✓ Come tus alimentos a la misma hora todos los días
- ✓ Cumple cada comida con las porciones y calorías sugeridas
- ✓ Ten a la mano crudités. Te pueden servir como meriendas bajas en calorías
- ✓ Opta por alimentos inhibidores del apetito bajos en calorías: sopas y té
- ✓ Nunca prepares tu Shake Me! con menos de 1 porción (3 scoops)
- ✓ Come muchas verduras frescas
- ✓ Toma mínimo 8 vasos de agua al día

- Recuerda que todas las recetas preparadas con aceite también se pueden preparar sin él, por lo que te sugerimos disminuir e incluso evitar el aceite para preparar tus alimentos, debido a que son altos en calorías. Si quieres seguir utilizándolos, te sugerimos las siguientes opciones de aceites más saludables:

-  Aceite de coco (117 Cal por cucharada)
-  Aceite de oliva (120 Cal por cucharada)
-  Aceite de girasol (120 Cal por cucharada)



TIPS FUNDAMENTALES

PARA COMENZAR

Elimina las tentaciones en tu propia casa sacando de tu cocina los alimentos poco saludables.



DULCES



PANES BLANCOS



GASEOSAS
(INCLUYENDO LAS DE
BAJO APORTE
CALÓRICO)



FRITURAS



POSTRES



ANTES DE CADA ALIMENTO, CONCIENTIZA TU DECISIÓN

COMER POR EMOCIÓN

VS.

ALIMENTARSE

Tu apetito aumenta repentinamente

Solo quieres comer un alimento en particular

Lo tienes que comer al instante

Sigues comiendo aun cuando estás satisfecho

Cuando terminas te remuerde la conciencia

Tu apetito aumenta paulatinamente

Decides qué comer entre varias opciones

No tienes que comer inmediatamente

Paras cuando estás satisfecho

Te sientes bien cuando terminas

DALE PRIORIDAD

A TU META

TU OBJETIVO VS. TUS COMPROMISOS SOCIALES

Sabemos que es un reto tener una vida social en la cual no controlas el menú o las bebidas que se ofrecen. Sin embargo, si controlas tus decisiones, puedes desistir de cualquier tentación con un poco de planeación. Por ejemplo, si se trata de salir a un restaurante procura ir solo a aquellos que ofrecen opciones saludables.

Toma este tiempo para independizarte un poco y salir de tu zona de confort.

Aprovecha este momento para reflexionar sobre los hábitos que te funcionan y los que no.



VIVRI MIXES



“NAPOLITANO”



Llena el Shaker hasta la mitad con agua fría o al tiempo. Si deseas puedes agregar hielo.

SHAKE ME!® **DELEITE DE CHOCOLATE** (1 scoop) + SHAKE ME!® **EXTRAVAGANZA DE VAINILLA** (1 scoop) + SHAKE ME!® **SENSACIÓN DE FRESA** (1 scoop)

Agita y ¡disfruta!

“CHOCO-FRESA”



Llena el Shaker hasta la mitad con agua fría o al tiempo. Si deseas puedes agregar hielo.

SHAKE ME!® **SENSACIÓN DE FRESA** (2 scoops) + SHAKE ME!® **DELEITE DE CHOCOLATE** (1 scoop)

Agita y ¡disfruta!

“MOKACCINO”



Llena el Shaker hasta la mitad con agua fría o al tiempo. Si deseas puedes agregar hielo.

SHAKE ME!® **DELEITE DE CHOCOLATE** (3 scoops) + POWER ME!® **CAFÉ CON LECHE** (1 scoop)

Agita y ¡disfruta!

“CAFFE LATTE-VAINILLA”



“CHOCO-VAINILLA-LATTE”



“FRESA-NARANJA-MANGO”



PREGUNTAS FRECUENTES

-FAQs-



1- ¿Puedo dejar de tomar un Shake Me! si no me da hambre?

Recomendamos que no dejes de tomar los shakes y mantengas una buena alimentación, aunque no tengas hambre. Independientemente del apetito que tengas, tu cuerpo necesita recibir nutrientes de forma constante para entrar en un ritmo metabólico adecuado. Eliminar calorías necesarias al suprimir un alimento, puede resultar en fatiga y desnutrición.

2- De repente me siento irritable y de mal humor, ¿qué pasa?

Estás cambiando de alimentación y de hábitos. Tu cuerpo necesita tiempo para ajustarse. No te preocupes, es pasajero. Tranquilízate pensando que estás tomando la mejor decisión para ti y para tu cuerpo.

3- ¿Por qué son tan importantes los primeros tres días del Reto?

Durante los primeros tres días tu cuerpo se regula. Para la mayoría, esta transición es muy fácil y se sentirán con más energía y mejor nutridos, por eso se sugiere tomar mucha agua para apoyar el proceso de eliminación de toxinas.

Después de los primeros tres días, tu cuerpo se acostumbra a recibir nutrición esencial y a la cantidad de alimento que necesita para funcionar bien. Es importante escuchar a tu cuerpo y darle lo que pide, siempre que sea nutritivo y saludable.

4- ¿Voy a tener un efecto rebote en mi peso si dejo de consumir productos VIVRI?

El SNE está diseñado de tal forma que cuando alcances tus objetivos de salud, puedas continuar un plan de mantenimiento sencillo, tomando Shake Me! una vez al día. Shake Me! te proporciona los nutrientes que necesitas y solo 230 calorías. Si dejas de usar productos VIVRI, no vas a tener efecto rebote en tu peso, siempre que mantengas una dieta balanceada.

5- Inicialmente perdí peso, pero ahora he recuperado un poco. ¿Qué está pasando?

Es normal que el peso cambie por razones como: ciclos corporales, frecuencia de movimientos intestinales, retención de líquidos, cambios hormonales, etc. Lo más probable es que notes que tu talla de ropa continúa igual.

6- Todavía estoy en Reto VIVRI, pero después de las dos semanas iniciales he notado que estoy perdiendo peso a un ritmo menor. ¿Estoy haciendo algo mal? ¿Hay algo que deba cambiar?

No te preocupes, la pérdida de peso puede ocurrir en fases. Tu cuerpo comienza a adaptarse a sus nuevos hábitos y necesita tiempo para “estabilizarse”.

Asegúrate de ir al baño al menos una vez al día. También puedes perder un poco más de peso haciendo más ejercicio a lo largo del día y tomando la cantidad adecuada de agua.



7- ¿Cuántas veces al día puedo tomar Cleanse Me! y Power Me!?

Recomendamos tomarlos 1 vez al día. Según tus necesidades y ritmo de vida, puedes consumir ambos hasta 2 veces al día. En el caso de Power Me!, puedes servirme media porción si eres muy sensible a la cafeína. **Las personas sensibles a la cafeína, los niños y mujeres embarazadas o lactando no deben consumir Power Me!**

8- ¿Qué tan importante es hacer ejercicio al inicio del Reto?

El ejercicio es fundamental en una vida saludable. Sin embargo, se recomienda que en los primeros 3 días, mantengas tu actividad física normal. A partir del 4to día, podrás incrementar tu ejercicio regular o en caso de no hacerlo, iniciar con 30 minutos 3 veces por semana. Recuerda que para mantenerte saludable el 80% es nutrición y el 20% ejercicio. A medida que aumentes tu ejercicio y mejores tu nutrición tendrás mejores resultados.

9- ¿Cómo puedo combinar el ejercicio con los productos?

Puedes tomar Shake Me! después de hacer ejercicio, te servirá como bebida de recuperación y alimento para tus músculos. Power Me! lo puedes consumir antes, durante o después de hacer ejercicio, ya sea para tener la energía necesaria para concluir tu rutina o para reenergizarte al finalizarla. Cleanse Me! es ideal también como bebida hidratante durante tu rutina de ejercicio o simplemente como agua de uso durante el día.

10- ¿Qué certificaciones respaldan a los productos VIVRI?

Los productos VIVRI se fabrican en Estados Unidos en instalaciones registradas ante la FDA, siguiendo las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) (en inglés Good Manufacturing

Practices, GMP) avalado por la NSF International, cumpliendo así con estándares específicos de seguridad, inocuidad y calidad alimentaria. Además, cada producto cuenta con certificaciones específicas, como Vegano, Gluten Free, Diabetic Friendly, Low Glycemic o Kosher. Distribuido alrededor del mundo cumpliendo estrictamente con todos los lineamientos presentados por las siguientes instituciones: FDA (USA y Puerto Rico), COFEPRIS (México), INVIMA (Colombia), AUPSA (Panamá), DIGESA (Perú) y MINSA (Costa Rica).

11- Algunos días me da más hambre que otros, ¿qué puedo hacer?

Todo régimen de alimentación nuevo requiere un tiempo de ajuste. El cuerpo pasa por un periodo de adaptación al nuevo régimen que se puede manifestar de diferentes formas y durar de uno a cinco días.

Toma mucha agua y siempre mantén en el refrigerador opciones saludables y bajas en calorías para comer. Ejemplo: pepinos y jícama, ensalada, sopa de verduras, etc.

Si es hora de tu snack y no tienes fruta a la mano, puedes tomar media porción de Shake Me!

12- ¿Por qué no puedo tomar alcohol?

Obtendrás mejores resultados del Reto si lo evitas. El alcohol elimina toda la bacteria saludable de nuestro cuerpo, ocasiona deshidratación, afecta las glándulas suprarrenales, dificulta la desintoxicación del hígado, alimenta la levadura intestinal, y contiene aproximadamente 7 calorías por gramo.

Sabiendo esto, estarás mucho mejor con un vaso de agua mineral con medio limón exprimido mientras disfrutas de tu vida social. Lo más importante es que no te genere estrés el dejar de tomar alcohol. En ocasiones utilizamos el alcohol para suplir alguna necesidad emocional o por presión social. Piensa en este “descanso” del alcohol como un regalo a tu hígado y una oportunidad para aprender más de quién eres y lo que quieres.

13- Tengo una condición médica, ¿puedo hacer el Reto VIVRI?

Desafortunadamente, no podemos responder a preguntas sobre una condición de salud específica o medicamentos. Tu Líder Independiente VIVRI y equipo pueden comentar sobre la importancia de una buena nutrición, los beneficios de los productos y la efectividad del sistema, pero no relacionarlo con una condición específica.

Te sugerimos que revises detalladamente las etiquetas de cada producto junto con tu médico o nos envíes un correo electrónico a: hola@vivri.com

14- ¿A quién puedo dirigir mis preguntas adicionales?

Dirige tus preguntas adicionales a: hola@vivri.com o contáctanos a través de nuestras redes sociales.

***Este material es para uso exclusivo en EUA y Puerto Rico. Estas declaraciones no han sido evaluadas por la FDA.**

Nuestra declaración general es la siguiente: Los productos VIVRI® no deben usarse para el diagnóstico, tratamiento, cura o prevención de alguna enfermedad y no suplen una alimentación equilibrada.

Personas con cualquier condición médica preexistente, así como mujeres embarazadas, en periodo de lactancia o en niños, deben consultar con su médico previo a realizar cambios en su régimen alimenticio.

Los productos VIVRI® deben ser parte de un estilo de vida saludable que incluya dormir bien, hacer ejercicio y alimentarse bien, incluyendo consumir suficientes frutas y verduras.

COMPARTE TU TESTIMONIO EN:
RETOVIVRI.COM




¡SÍGUENOS EN REDES SOCIALES!



@myVIVRI

¡INVITA A MÁS PERSONAS A LOGRAR
LA MEJOR VERSIÓN DE SÍ MISMOS!
RETOVIVRI.COM





Conoce los tres caminos para llegar a tu **mejor versión**

RETO VIVRI

Logra resultados en 10 días y descubre la maravilla de la Nutrición Esencial VIVRI, efectiva, práctica y deliciosa.

VIVRI LIFESTYLE

Descubre la libertad de incorporar Nutrición Esencial VIVRI a tu estilo de vida diario.

AYUNO VIVRI

La mejor versión del Ayuno Intermitente; efectivo, práctico y delicioso.



NOMBRE

TELÉFONO

E-MAIL

Este material es para uso exclusivo en EUA y Puerto Rico. Este material ha sido diseñado para distribuidores de VIVRI® en los países donde la Compañía opera; los cuales deben conocer las formas correctas de uso del producto y las leyes locales.

www.VIVRI.com



hola@VIVRI.com

VEU211119