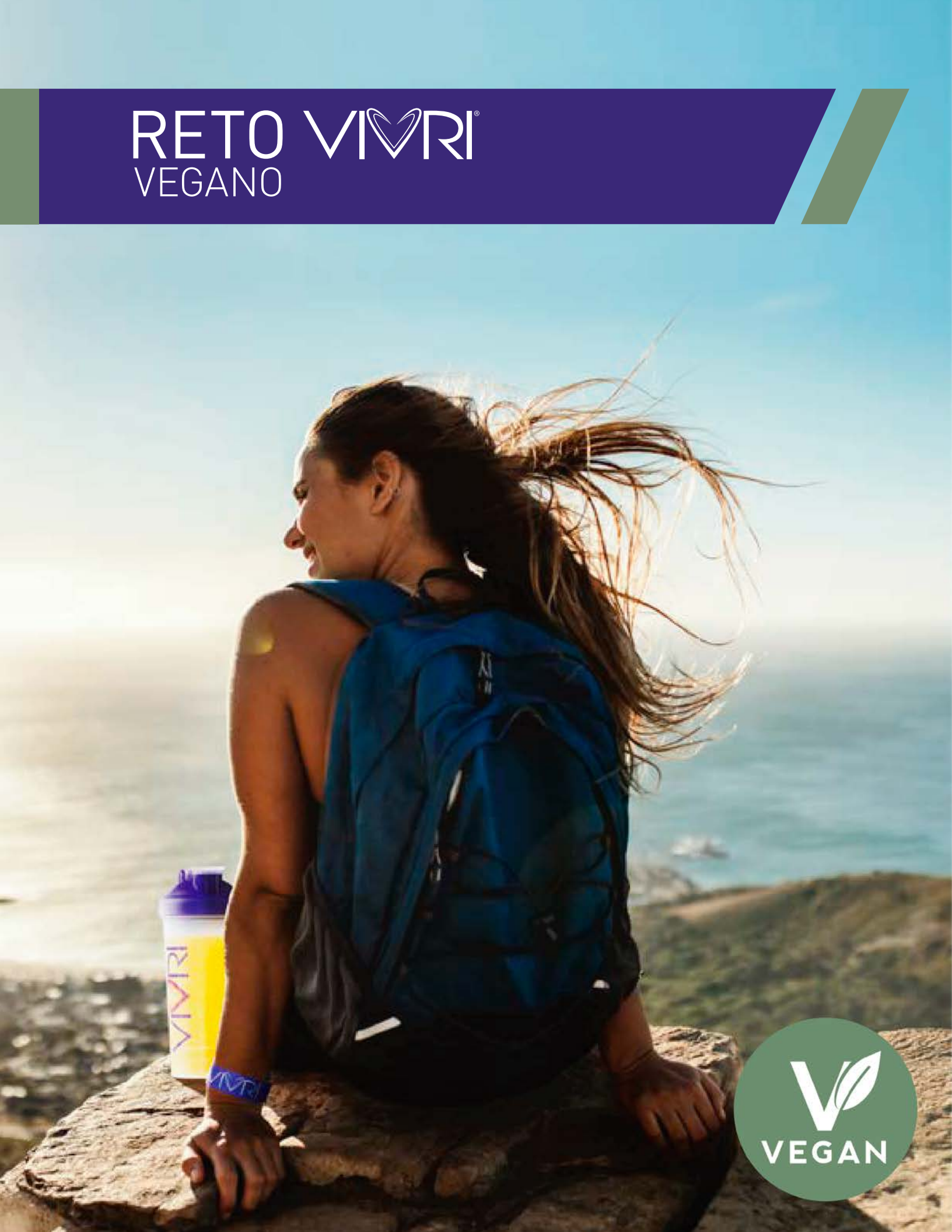
RETO VIVRI®
VEGANO



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

ALMUERZO

*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®** recibes los nutrientes esenciales que tu cuerpo necesita.
VIVRI
LOS NUTRIENTES ESENCIALES SE DIVIDEN EN:
MICRO NUTRIENTES
Vitaminas
Minerales
=1% de nutrientes requeridos
MACRO NUTRIENTES
Proteínas
Carbohidratos
Grasas Saludables
=99% de nutrientes requeridos

PRODUCTOS VIVRI®

SHAKE ME!®

Este material es para uso exclusivo en Perú.

CONTIENE

- 45 Nutrientes Esenciales[1] — 45
- Todos los Macro y Micro Nutrientes Esenciales
- 23 Vitaminas y Minerales Esenciales — 23
- 21 g de Proteína Vegana Premium[2][3] — 21
- Todos los Aminoácidos Esenciales
- Calificado Libre de Gluten (<20 ppm)
- 8 Vegetales — 8
  Espinaca, col rizada, col de Bruselas, germinado de brócoli, brócoli, zanahoria, cebolla y tomate

- Prebióticos[4]
- B+ Vitaminas B6, B12, Biotina y Antioxidantes
- 3 y 6 Omega 3 y 6
- B9 Ácido Fólico
- 6 6 g de Fibra[3]
- Endulzado Naturalmente
- Nutrientes que apoyan el Sistema Inmunológico

CERTIFICACIONES[5]

CERTIFIED VEGAN vegan.org · LIBRE DE GLUTEN · cGMP GUARANTEED · LOTE CON CONTENIDO NUTRICIONAL 100% VERIFICADO · PREMIUM QUALITY GUARANTEED

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

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

Fusión de Chocolate

Este material es para uso exclusivo en Perú.
(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) Proteína de alta calidad (proveniente de una combinación de guisante amarillo/arveja, arroz integral, amaranto, quinua, alforfón, mijo, chía, clorela y espirulina).
(3) Valores mostrados en Shake Me! FUSIÓN 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) Las certificaciones pueden variar por producto.

POWER ME!®

Este material es para uso exclusivo en Perú.

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
- Biotina
- Certificación Vegana
- Cafeína que Estimula el Cerebro
- Con Extractos Naturales de Frutas y Verduras
- Energía de Fuentes Naturales

CERTIFICACIONES[3]

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

- ✓ Ingredientes Naturales
- ✓ Sin Conservadores
- ✓ Vegetarianos
- ✓ Veganos
- ✓ Sin Hormonas Añadidas
- ✓ Calificado Libre de Gluten
- ✓ Ingredientes Non-GMO
- ✓ Sin Colorantes Artificiales
- ✓ Sin Endulzantes 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

Ponche de Frutas

Naranja - Mango

Este material es para uso exclusivo en Perú
(1) Sustancias antioxidantes.
(2) Vitaminas B1 (Tiamina), B2 (Riboflavina), B3 (Niacina), B5 (Ácido Pantoténico), B6 (Piridoxina), B12 (Cianocobalamina).
(3) Las certificaciones pueden variar por producto.

CLEANSE ME!®

Este material es para uso exclusivo en Perú.

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)

CERTIFICACIONES

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

- ✓ Ingredientes Naturales
- ✓ Sin Conservadores
- ✓ Vegetarianos
- ✓ Veganos
- ✓ Sin Hormonas Añadidas
- ✓ Calificado Libre de Gluten
- ✓ Ingredientes Non-GMO
- ✓ Sin Colorantes Artificiales
- ✓ Sin Endulzantes 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 EQUILIBRIO NATURAL

Jamaica Tropical

Piña - Naranja

Lima Limón Chía

Este material es para uso exclusivo en Perú

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

FÁCIL DE PREPARAR

3 Scoops

1 Scoop

1 Scoop

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

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

Paso 3:
Agita y ¡disfruta!

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: _____
- ☐ Medio día: _____
- ☐ Almuerzo/Cena: _____
- ☐ A media tarde: _____
- ☐ Hoy cené: _____

- ☐ Vasos de agua que tomé hoy _____
- ☐ No consumí alcohol el día de hoy
- ☐ No comí por emoción o antojo
- ☐ Actividad física: _____ min. _____

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: _____
- ☐ Medio día: _____
- ☐ Almuerzo/Cena: _____
- ☐ A media tarde: _____
- ☐ Hoy cené: _____

- ☐ Vasos de agua que tomé hoy _____
- ☐ No consumí alcohol el día de hoy
- ☐ No comí por emoción o antojo
- ☐ Actividad física: _____ min. _____

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: _____
- ☐ Medio día: _____
- ☐ Almuerzo/Cena: _____
- ☐ A media tarde: _____
- ☐ Hoy cené: _____

- ☐ Vasos de agua que tomé hoy _____
- ☐ No consumí alcohol el día de hoy
- ☐ No comí por emoción o antojo
- ☐ Actividad física: _____ min. _____

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: _____
- ☐ Medio día: _____
- ☐ Almuerzo/Cena: _____
- ☐ A media tarde: _____
- ☐ Hoy cené: _____

- ☐ Vasos de agua que tomé hoy _____
- ☐ No consumí alcohol el día de hoy
- ☐ No comí por emoción o antojo
- ☐ Actividad física: _____ min. _____

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: _____
- ☐ Medio día: _____
- ☐ Almuerzo/Cena: _____
- ☐ A media tarde: _____
- ☐ Hoy cené: _____

- ☐ Vasos de agua que tomé hoy _____
- ☐ No consumí alcohol el día de hoy
- ☐ No comí por emoción o antojo
- ☐ Actividad física: _____ min. _____

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: _____
- ☐ Medio día: _____
- ☐ Almuerzo/Cena: _____
- ☐ A media tarde: _____
- ☐ Hoy cené: _____

- ☐ Vasos de agua que tomé hoy _____
- ☐ No consumí alcohol el día de hoy
- ☐ No comí por emoción o antojo
- ☐ Actividad física: _____ min. _____

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: _____
- ☐ Medio día: _____
- ☐ Almuerzo/Cena: _____
- ☐ A media tarde: _____
- ☐ Hoy cené: _____

- ☐ Vasos de agua que tomé hoy _____
- ☐ No consumí alcohol el día de hoy
- ☐ No comí por emoción o antojo
- ☐ Actividad física: _____ min. _____

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: _____
- ☐ Medio día: _____
- ☐ Almuerzo/Cena: _____
- ☐ A media tarde: _____
- ☐ Hoy cené: _____

- ☐ Vasos de agua que tomé hoy _____
- ☐ No consumí alcohol el día de hoy
- ☐ No comí por emoción o antojo
- ☐ Actividad física: _____ min. _____

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: _____
- ☐ Medio día: _____
- ☐ Almuerzo/Cena: _____
- ☐ A media tarde: _____
- ☐ Hoy cené: _____

- ☐ Vasos de agua que tomé hoy _____
- ☐ No consumí alcohol el día de hoy
- ☐ No comí por emoción o antojo
- ☐ Actividad física: _____ min. _____

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: _____
- ☐ Medio día: _____
- ☐ Almuerzo/Cena: _____
- ☐ A media tarde: _____
- ☐ Hoy cené: _____

- ☐ Vasos de agua que tomé hoy _____
- ☐ No consumí alcohol el día de hoy
- ☐ No comí por emoción o antojo
- ☐ Actividad física: _____ min. _____

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 consumas, mejor.

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 refrescos 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

Chícharo amarillo, arroz integral, kiwicha, quinua, alforfón, mijo, chía, chlorella y spirulina.

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

Semillas y frutos secos: semillas de calabaza, semillas de girasol, sésamo, nueces, anacardos, almendras y avellanas.
Cada 40 gramos de semilla aportan de 8 a 9 gramos de proteína.
Legumbres: frijoles, garbanzos, lentejas, habas y soya.
1 taza aporta aproximadamente 18 gramos de proteína.
Quinua: 90 gramos de quinua aportan 8 gramos de proteína.
Espirulina: 2 cucharadas aportan 8 gramos de proteína.
Semillas de cáñamo: 3 cucharadas aportan 10 gramos de proteína.
Chía: 2 cucharadas aportan 4 gramos de proteína.
Levadura: 3 cucharadas aportan 12 gramos de proteína.
Hojas verdes y setas: 100 gramos aportan de 2 a 5 gramos de proteína.

VERDURAS

RECOMENDADAS

Todos los vegetales están permitidos, ya que son una fuente importante de vitaminas y proteínas. Se recomienda cocer los vegetales con un tiempo máximo de 5 minutos, ya que si se cuecen demasiado pierden sus vitaminas. Además, se recomienda cocer la verdura entera y cortarla después.

NO RECOMENDADAS

Freír cualquier tipo de vegetal.

FRUTAS

RECOMENDADAS

Mora azul 3/4 taza, cereza natural 20 pzas., durazno chabacano 4 pzas., ciruela amarilla 3 pzas., ciruela pasa 7 pzas., durazno amarillo 2 pzas., guayaba 3 pzas., higo 2 pzas., kiwi 1 1/2 pza., mandarina 2 pzas., mango 1 taza, manzana 1 pza., melón 1/3 pza., naranja 2 pzas., papaya 1 taza, fresa 1 taza, pera 1/2 pza., piña 3/4 taza, plátano 1/2 pza., sandía 1 taza, tuna 2 pzas., uva 18 pzas. y zarzamora 1 taza.

NO RECOMENDADAS

Frutas en almíbar.

GRANOS Y CEREALES

RECOMENDADOS

Arroz integral, pasta integral y kiwicha.

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 refrescos (incluyendo refrescos con bajo aporte calórico).

ENDULZANTES

RECOMENDADOS
Estevia.

NO RECOMENDADOS
Endulzantes artificiales, azúcar refinada, jarabe de maíz alto en fructosa, jugo de caña evaporada y miel.

CONDIMENTOS

RECOMENDADOS
Usa los que tienen cero calorías, como las siguientes hierbas: perejil, culantro, orégano, etc. También puedes utilizar limón. Usa poca sal.

NO RECOMENDADOS
Productos altos en sodio (sal), grasa y azúcar.

- Come raciones moderadas, pero sin quedarte con hambre.
- Come variadamente y no saltes ninguna comida.

RECETAS

OPCIÓN 1-ALMUERZO/CENA

660 CALORÍAS

Crema de frijoles

Ingredientes:

- 1 taza de frijol peruano cocido
- 1 tomate cocido
- ¼ de cebolla chica
- ½ cucharadita de orégano
- 1 cucharada de crema ácida vegana (encontrarás la receta más adelante)
- ½ aguacate
- 25 g de totopos

Preparación:

Licúa los frijoles, junto con el tomate y la cebolla.
Posteriormente agrega la ½ cucharada de orégano, la crema, el aguacate y los totopos.
Disfruta caliente.

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-ALMUERZO/CENA

NATURALMENTE LIBRE DE GLUTEN · VEGAN · 530 CALORÍAS

Tostadas de chorizo de coliflor

Ingredientes:

- 2 tazas de coliflor
- 5 tomates deshidratados
- 1 chile chipotle
- 1/2 cucharada de cebolla en polvo
- 1 cucharada de paprika
- 1/2 cucharada de levadura nutricional
- 1/2 cucharadita de comino
- 2 cucharadas de aceite de aguacate
- 1 chile mirasol hidratado y desvenado
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 papa cocida sin piel
- 1/3 taza de frijoles fritos
- 2 tostadas deshidratadas

Preparación:

Procesa 1/4 de coliflor hasta que quede como arroz, pica la papa en cuadritos y revuelve en una sartén.
Procesa el otro 1/4 de coliflor junto con los tomates, el chipotle, la cebolla en polvo, paprika, levadura nutricional, el comino, el chile mirasol, la sal y la pimienta.
En una sartén caliente, con el aceite de aguacate, incorpora todos los ingredientes hasta que se doren un poco.
Sirve en tostadas deshidratadas con frijoles fritos.

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 3-ALMUERZO/CENA

NATURALMENTE LIBRE DE GLUTEN · VEGAN · 510 CALORÍAS

Croquetitas de chía y coliflor

Ingredientes:

- 300 g de coliflor
- 3 cucharadas de chía
- Albahaca al gusto
- Poca sal y pimienta
- Orégano
- 150 ml de agua
- 1 cucharadita de aceite de aguacate
- ½ aguacate.

Salsa de tomate:

- 4 piezas de tomate
- 1 Ajo
- ¼ de cebolla
- Sal y pimienta.

Preparación:

Hidrata 2 cucharadas de chía en 100 ml de agua.
Ralla la coliflor hasta que tenga consistencia de arroz o harina, agrégale la sal, pimienta, albahaca y orégano, y la chía hasta que todo quede bien incorporado.
Ya que todo esté incorporado, comienza a hacer las tortitas.
Colócalas en un refractario con la cucharadita de aceite de aguacate para que no se peguen y hornéalas durante 20 a 30 minutos.
Para la salsa, cuece los tomates, la cebolla y el ajo, y licúalos.

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 4-ALMUERZO/CENA

NATURALMENTE LIBRE DE GLUTEN · VEGAN · 560 CALORÍAS

Pasta con nopales

Ingredientes:

- 1 taza de pasta integral de tu preferencia
- Poca sal y hierbas de olor al gusto
- 1 cucharadita de aceite de aguacate
- ½ taza de agua caliente.
- ¼ de cucharada de chile de árbol seco y triturado.
- 2 piezas de nopales cortados en juliana
- 1 taza de champiñones rebanados
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 cucharada de semilla de ajonjolí
- 2 cucharadas de crema vegana
- ⅓ de queso parmesano vegano

Queso Parmesano Vegano:

- 150 g de anacardos sin sal
- 4 cucharadas de levadura de cerveza o levadura nutricional
- 1 cucharadita de sal marina fina
- 1 cucharadita de ajo en polvo

Preparación:

Cuece la pasta en suficiente agua con un poco de sal y las hierbas de olor, deja durante 20 minutos o hasta que esté al dente; retira y escurre.
Blanquea los nopales en una sartén salteándolos con poco aceite y ajo. Cuando estén brillosos, integra los champiñones hasta que estén bien cocidos.
Integra la pasta y deja 5 minutos para que todo se incorpore.
Sirve la pasta con nopales y espolvorea con ajonjolí, crema ácida vegana y el queso parmesano vegano.

Para el queso parmesano vegano: pon todos los ingredientes en una licuadora y tritúralos hasta que estén hechos polvo.

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 5-ALMUERZO/CENA

570 CALORÍAS

Pasta de calabaza con salsa de aguacate

Ingredientes:

- 3 calabazas
- 1 aguacate grande
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 4 cucharadas de nuez de la India
- Albahaca.
- ⅓ de agua (85 ml)
- 150 g tomates cherry

Preparación:

Pon la calabaza en un spirali y hazla en forma de pasta. Cuécela al vapor.
Bate los ingredientes de la salsa en la licuadora (aguacate, limón, nuez de la India, albahaca y agua).
En un recipiente incorpora el espagueti de calabaza con la salsa en aguacate.
Sirve con tomates cherry.

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 6-ALMUERZO/CENA

NATURALMENTE LIBRE DE GLUTEN · VEGAN · 565 CALORÍAS

Tinga de zanahoria

Ingredientes:

- 1 rodaja de cebolla blanca
- 1 ½ taza de zanahorias
- Chile chipotle al gusto
- 2 tomates
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento rojo asado
- Sal y pimienta
- 2/3 de aguacate
- 2 Tostadas deshidratadas

Preparación:

Corta a media luna la cebolla y ponla a sofreír hasta que se ponga transparente, agrega pimiento, ajo y tomate.
Ralla la zanahoria e intégrala con la cebolla, sofríela 10 minutos.
Licúa el tomate, ajo, sal, pimienta al gusto y agrega a la sartén.
Sirve las 2 tostadas deshidratadas con lechuga y aguacate.

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 7-ALMUERZO/CENA

NATURALMENTE LIBRE DE GLUTEN · VEGAN · 540 CALORÍAS

Ceviche de yacón

Ingredientes:

- 1 taza de yacón en cubos
- Chile serrano
- 1 taza de pepino en cubos
- 1/2 taza de apio
- 1 pieza de tomate
- 1/2 pieza de cebolla
- 1/2 taza de jugo de tomate
- 1 puñito de culantro
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/3 de aguacate
- 2 tostadas deshidratadas
- ⅔ taza de soya cocida

Preparación:

Corta los ingredientes en cubos pequeños.
Cuece la soya con un diente de ajo, rodaja de cebolla, laurel y sal.
Integra todos los ingredientes.
Sirve con aguacate y ponlo sobre las tostadas.

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 8-ALMUERZO/CENA

NATURALMENTE LIBRE DE GLUTEN · VEGAN · 495 CALORÍAS

Setas en su jugo

Ingredientes:

- 250 g de setas
- 1 taza de frijoles cocidos
- 1 puño de culantro
- 6 racimos de cebollas cambray
- 1 cucharadita de aceite de aguacate
- Jugo de 1 limón
- 2 tortillas

Ingredientes para la salsa:

- 1/4 taza de tomates verdes
- 1 puño de culantro
- 1 diente de ajo
- 1/4 de cebolla
- Sal y pimienta al gusto
- Chile verde (opcional)
- Agua en caso de ser necesario

Preparación:

Cuece los tomates sin cáscara hasta que se abra la piel, agrega la cebolla y el ajo.
Ya cocidos agrégalos a la licuadora con sal y pimienta al gusto, si quedara espesa puedes agregar más agua.
En una sartén con aceite de aguacate, agrega las cebollas y setas hasta que se doren.
Pasa la salsa a una cacerola, calienta, agrega las setas y las cebollitas.
Sirve con frijoles, culantro, cebolla y limón.

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 9-ALMUERZO/CENA

NATURALMENTE LIBRE DE GLUTEN · VEGAN · 340 CALORÍAS

Yakimeshi de coliflor

Ingredientes:

- 4 tazas de floretes de coliflor
- 1/2 taza de cebolla en cubos
- 1 chile verde en rodajas
- 1 ½ taza de zanahoria cruda en cuadros
- 1 ½ taza de calabaza en cuadros
- 1/3 de aguacate
- 125 g de queso crema vegano (encontrarás la receta más adelante)
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación:

Cuece los floretes de coliflor por 10 minutos.
En una sartén agrega 1 cucharada de aceite de oliva, enseguida vacía la cebolla, el chile verde, la zanahoria y la calabaza al final, hasta que se guisen entre ellas.
Agrega los floretes y mezcla.
Agrega salsa de soya a toda la mezcla, deja guisar por 10 minutos.
Sirve con aguacate y puedes agregarle queso crema vegano.

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-ALMUERZO/CENA

NATURALMENTE LIBRE DE GLUTEN · VEGAN · 490 CALORÍAS

Champiñones en salsa roja

Ingredientes:

- 2 tomates
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla picada
- 250 g de champiñones
- 1 ½ taza de espinacas
- 1 chile guajillo
- 2 chiles de árbol
- 3 tostadas o tortillas de maíz
- ½ aguacate
- ⅓ taza de frijoles fritos
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación:

Agrega a una olla los tomates, el diente de ajo y los chiles, llena la olla de agua hasta que hierva.
Licúa solo los ingredientes y tira el agua.
En una cazuela con una cucharadita de aceite de oliva agrega la cebolla y cocina por 3 minutos a fuego medio, después agrega los champiñones y las espinacas, cocina de 3 a 5 minutos.
Agrega la salsa e incorpora todos los ingredientes.
Sirve con aguacate y ponlo sobre las tostadas o tortillas.

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-ALMUERZO/CENA

NATURALMENTE LIBRE DE GLUTEN · VEGAN · 530 CALORÍAS

Pimientos rellenos

Ingredientes:

- 2 pimientos rojos
- ½ taza de quinua cocida
- ⅓ de aguacate
- ⅓ taza de arándanos
- ¼ taza de perejil picado
- 4 cucharadas de cebolla morada
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

Corta los pimientos por mitad, barniza con el aceite de oliva, agrega sal y pimienta. Rostiza durante 20 minutos a 200 ºC.
Mezcla la quinua con los arándanos, el perejil y la cebolla morada, agrega sal y pimienta. Rellena los pimientos con la mezcla y termina con el aguacate.

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 12-ALMUERZO/CENA

NATURALMENTE LIBRE DE GLUTEN · VEGAN · 570 CALORÍAS

Sopa de lentejas con verduras

Ingredientes:

- 1 ½ taza de lentejas cocidas
- 1 taza de verduras mixtas
- ½ aguacate
- 2 tortillas de maíz

Preparación:

Cuece las lentejas a tu gusto y agrégale una taza de verduras cocidas. Acompáñalo con aguacate y 2 tortillas.

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-ALMUERZO/CENA

NATURALMENTE LIBRE DE GLUTEN · VEGAN · 400 CALORÍAS

Sopa de lentejas rojas, tomate y col rizada

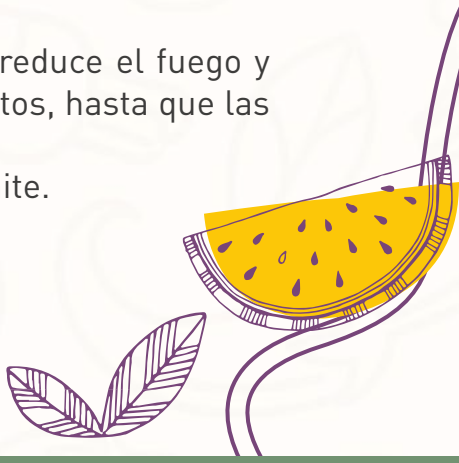
Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo grandes, picados
- 1 cebolla dulce, cortada en cubitos
- 3 tallos de apio, cortados en cubitos
- 1 hoja de laurel
- 1 1/2 cucharaditas de comino molido
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de culantro molido
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1/8 cucharadita de pimienta cayena
- 2 tomates cortados en cubitos
- 5 a 6 tazas de caldo de verduras
- 1 taza de lentejas rojas crudas, enjuagadas y escurridas
- Poca sal de mar y pimienta al gusto
- 1 taza col rizada picadas o espinacas

Preparación:

En una olla grande, saltea la cebolla y el ajo en el aceite de oliva durante aproximadamente 4 a 5 minutos a fuego medio. Agrega el apio y saltea por unos minutos más.
Agrega la hoja de laurel y las especias (comino, chile en polvo, cilantro, pimentón, pimienta).
Agrega los tomates, el caldo y las lentejas. Lleva a ebullición, reduce el fuego y luego cocina a fuego lento, sin tapar, durante unos 20 a 25 minutos, hasta que las lentejas estén tiernas y esponjosas.
Agrega la col rizada o las espinacas y cocina hasta que se marchite.

Sirve en una tazón.



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-ALMUERZO/CENA

NATURALMENTE LIBRE DE GLUTEN · VEGAN · 300 CALORÍAS

Brochetas de verduras a la parrilla

Ingredientes:

Para el aderezo:
- 1 diente de ajo pequeño
- 2 cucharadas de estragón fresco
- 4 cucharadas de cebollín fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de agua
- 1/3 taza de pulpa de aguacate (1/2 aguacate pequeño)
- 1/4 cucharadita de sal de mar
- Pimienta negra recién molida, al gusto

Para las brochetas:
- 1 Pimiento
- ½ cebolla morada
- ½ Calabaza
- 1 taza de champiñones
- 1 cucharadita aceite de oliva
- Poca sal y pimienta

Preparación:

Para el aderezo: pica el ajo en un procesador de alimentos. Ahora agrega el estragón y el cebollín y procesa hasta picar. Finalmente, agrega el resto de los ingredientes y procesa hasta que el aderezo esté suave (o casi). Ajusta los condimentos al gusto si lo desea.

Para las brochetas: Precalienta la sartén a fuego medio-bajo. Pica las verduras en los tamaños deseados y colócalas en brochetas de verduras. Esparce el aceite en las verduras para cubrir todos los lados y sazona con sal y pimienta. Cocina las brochetas durante unos 15 minutos, rotando cada 5 minutos.

Sirve las brochetas inmediatamente con aderezo encima.

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.

COMPLEMENTO RECETA 1

920 CALORÍAS
Porción 250 ml

Crema ácida vegana

Ingredientes:

- 1 taza o 150 g de nueces de la India (crudas), sin sal
- 1 taza o 250 ml de agua
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharada de levadura nutricional o de cerveza (opcional)
- ¼ de cucharada de sal

Preparación:

Deja las nueces en remojo toda la noche, en agua a temperatura ambiente.
Si tienes prisa, puedes dejarlas en agua caliente durante al menos una hora.
Cuela las nueces, descarta el agua y échalos en una batidora junto con el resto de ingredientes y bate hasta que estén perfectamente integrados.
Sirve inmediatamente o guarda la crema agria vegana en un recipiente hermético en la nevera durante 3 a 5 días.

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

COMPLEMENTO RECETA 9

NATURALMENTE LIBRE DE GLUTEN

VEGAN

740 CALORÍAS
Porción 500 g

Queso crema vegano

Ingredientes:

- 2 tazas o 500 g de yogur de soya sin endulzar
- ½ cucharada de sal de mar
- ½ cucharada de cebolla en polvo (opcional)
- 1 cucharada de eneldo seco (opcional)

Preparación:

Coloca una tela o servilleta en una jarra o recipiente cilíndrico y sujétala con una liga para que no se mueva. Lo que queremos es separar la parte sólida de la líquida del yogur, y desecha el agua que suelta.
Echa el yogur dentro y deja reposar en la nevera durante al menos 8 horas para que pierda agua. Cuanto más tiempo esperes, más denso quedará el queso.
Cuando el yogur tenga la consistencia que quieres, échala a un bowl y añade el resto de ingredientes.
Remueve hasta que estén bien integrados y guarda el queso en un recipiente hermético en la nevera.

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

SNACK SALUDABLE 1

NATURALMENTE LIBRE DE GLUTEN

VEGAN

65 CALORÍAS
Porción 1 Taza

Chips de kale rostizadas

Ingredientes:

- 2 tazas de kale
- 1 cucharada de levadura nutricional
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de aceite de aguacate

Preparación:

Masajea la kale con aceite de aguacate, sal y levadura hasta que se impregne todo. Coloca en una charola con papel encerado y mete al horno durante 10 minutos a 180 °C hasta que queden crujientes.

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

SNACK SALUDABLE 2

Opción para acompañarse con las recetas

NATURALMENTE LIBRE DE GLUTEN · VEGAN

200 CALORÍAS
Porción 150 g

Hummus de garbanzo

Ingredientes:

- 500 g de garbanzo cocido
- 3 cucharadas soperas de tahina
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Poca sal y pimienta al gusto
- 1 pizca de comino molido
- Zumo de 1 limón
- 2 dientes de ajo
- Perejil fresco

Pasta de tahina:

- 50 g de sésamo tostado (ajonjolí)
- 50 - 75 ml de agua
- Sal

Preparación

Comienza haciendo la pasta de tahina, para ello coloca en un procesador de alimentos el sésamo tostado, añade un poco de agua y una pizca de sal. Tritura hasta conseguir una pasta, si la textura es demasiado espesa incorpora un poquito más de agua, pero cuidado, que no sea demasiado líquida.

Coloca en el procesador de ingredientes los garbanzos cocidos, el aceite de oliva, los ajos, el zumo del limón y tritura durante unos minutos hasta obtener una masa espesa y sin grumos.

Incorpora el comino en polvo, agrega sal, pimenta y por último añade la tahina. Vuelve a triturar todo hasta que queden perfectamente integrados todos los ingredientes.

Deja enfriar en el refrigerador o si lo prefieres cómelo directamente.

Coloca en un plato o bowl y rocía por encima con un chorrito de aceite de oliva, perejil picado, comino en grano o pimentón. En la variedad está el gusto.

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.

VIVRI® TIPS

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 tés
- 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 ☐

REFRESCOS (INCLUYENDO LOS DE BAJO APORTE CALÓRICO) ☐

FRITURAS ☐

POSTRES ☐

ANTES DE CADA ALIMENTO, CONCIENTIZA TU DECISIÓN

COMER POR EMOCIÓN	VS.	ALIMENTARSE
Tu apetito aumenta repentinamente		Tu apetito aumenta paulatinamente
Solo quieres comer un alimento en particular		Decides qué comer entre varias opciones
Lo tienes que comer al instante		No tienes que comer inmediatamente
Sigues comiendo aun cuando estás satisfecho		Paras cuando estás satisfecho
Cuando terminas te remuerde la conciencia		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.

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- ¿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 servirte 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!

5- ¿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 4.º 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.

6- ¿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.

7- ¿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 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).

8- 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 yacón, 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!

9- ¿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.

10- 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

11- ¿A quién puedo dirigir mis preguntas adicionales?

Dirige tus preguntas adicionales a un representante VIVRI escribiendo a:

hola@vivri.com o haciéndolas a través de nuestras redes sociales.

Nuestra declaración general es la siguiente: Los productos VIVRI® no son medicamentos y el consumo de estos productos es responsabilidad de quien los recomienda y de quien los usa.

Personas con cualquier condición médica preexistente, así como mujeres embarazadas y 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.

VIVRI®

NOMBRE

TELÉFONO

E-MAIL

Este material es para uso exclusivo en Perú. 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 | /myVIVRI | hola@VIVRI.com

VPE211119