

VIVRI+ 

VIVRI +  INTARI + ANALOMIA + Machē + YERBAMOR

# VIVRI<sup>®</sup> KETO Meal Shake



Información Exclusiva para Estados Unidos



**PARA LOS  
QUE AMAN  
EL ESTILO  
DE VIDA  
KETO**

# NUTRICIÓN ESENCIAL



## LA NUTRICIÓN ESENCIAL ES LA MEJOR MANERA DE ALCANZAR TU FIGURA IDEAL Y MANTENERTE SALUDABLE

- La puedes mantener de por vida.
- Es la forma más saludable de mantenerte bien alimentado.
- Le das a tu cuerpo todo lo que necesita.
- Millones de testimonios confirman su efectividad.
- Avalada por estudios científicos de las clínicas y universidades más prestigiosas del mundo.

Información Exclusiva para Estados Unidos

# PLAN KETO



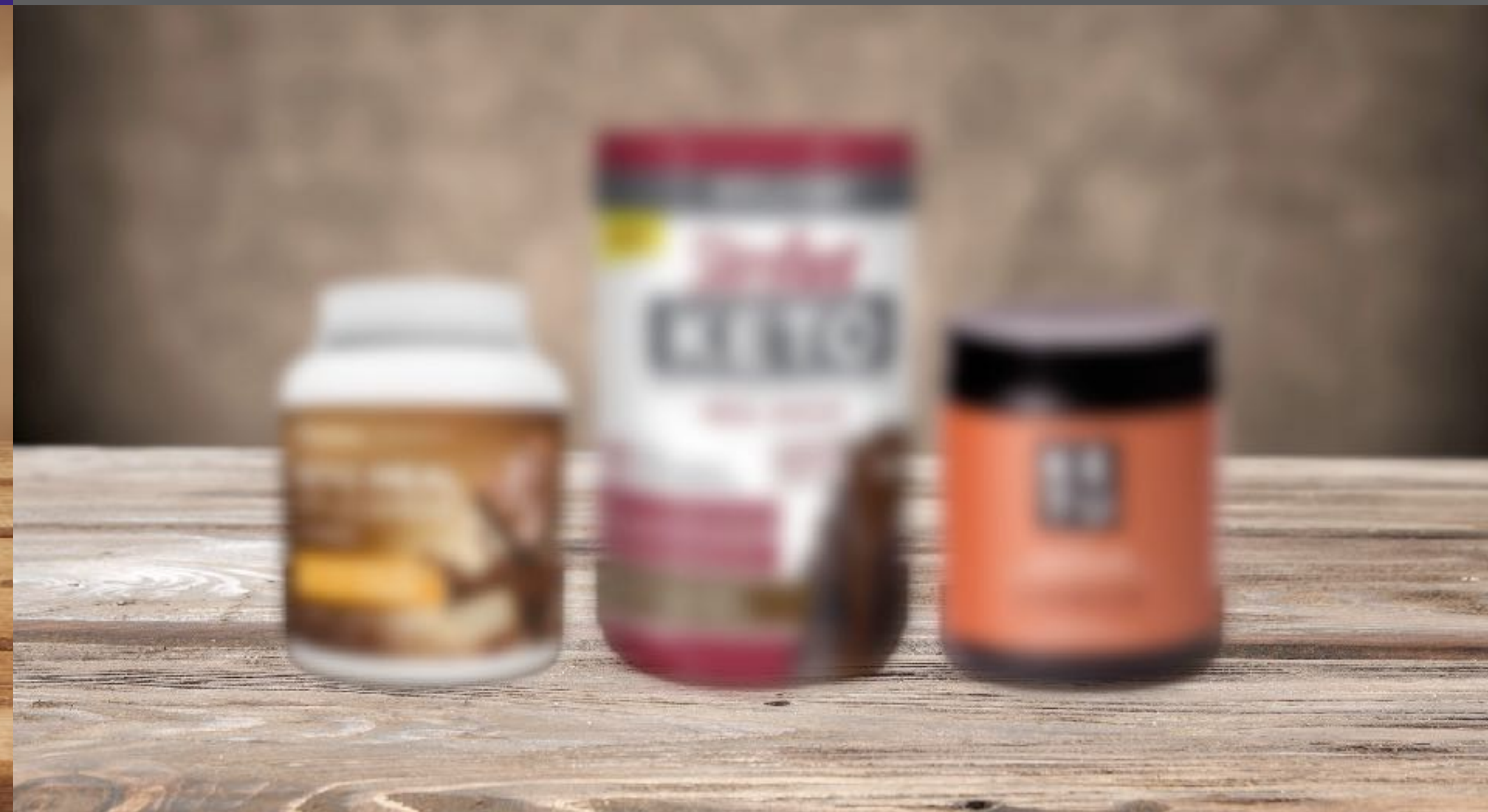
## EL PLAN KETO ES UNA FORMA INNOVADORA PARA PÉRDIDA DE PESO A CORTO PLAZO

- Muchos que siguen la dieta Keto hoy en día no lo hacen bien y pueden dañar su salud.
- Se recomienda por un periodo máximo de 6 meses.
- Para volver a una dieta normal debes preparar tu cuerpo para que pueda recibir nuevamente carbohidratos.
- Debes balancear bien tu plato, la proporción correcta de grasas, proteínas y carbohidratos.

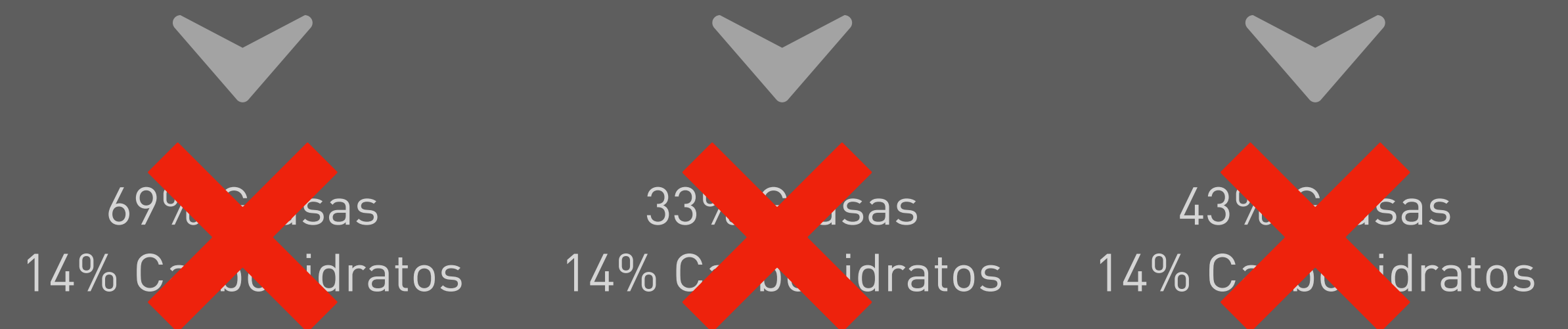


# GOLDEN RATIO

# LA MAYORÍA DE PRODUCTOS "KETO" NO CUMPLEN

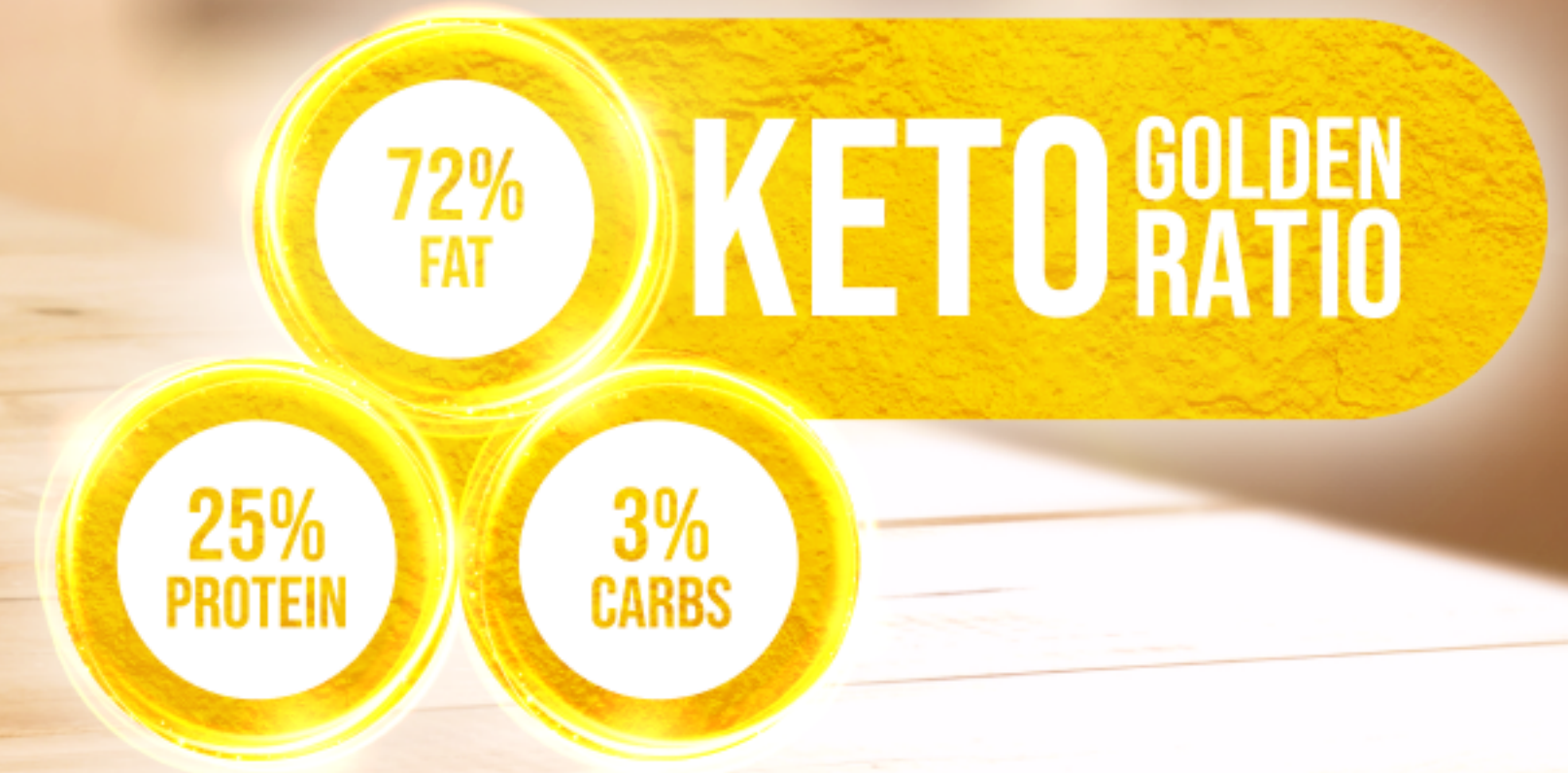


La Cetosis se logra con un mínimo de 70% de Grasas y un máximo de 5% de Carbohidratos. **Nosotros logramos una fórmula superior con más del 70% de Grasas Saludables** (72% en Golden Ratio VIVRI) **y menos de 5% de Carbohidratos** (3% en Golden Ratio VIVRI) de forma natural (no añadidos) **logrando el estándar de oro en la Cetosis.**



# NUEVO

# VIVRI<sup>®</sup> KETO Meal Shake



Información Exclusiva para Estados Unidos

## keto made right



### CERTIFICACIONES

# EL MEJOR SHAKE PARA QUIENES AMAN EL ESTILO DE VIDA KETO

**Funciona mejor debido a su fórmula con GOLDEN RATIO**, que incluye 72% grasas derivadas de MCT, 25% proteína premium y 3% carbohidratos no añadidos. Es la combinación de nutrientes más efectiva para entrar y mantener la CETOSIS.

**Además, está repleto de Nutrientes** para que tu cuerpo se mantenga saludable, es el único Shake con Nutrición Golden Ratio.



# TIENES 3 OPCIONES PARA DISFRUTAR VIVRI KETO MEAL SHAKE

A: RETO VIVRI PLAN KETO

B: AYUNO INTERMITENTE VIVRI + KETO

C: KETO FREESTYLE



# OPCIÓN A: RETO VIVRI PLAN KETO



## DESAYUNO

1er Keto Meal Shake  
+ PowerMe!  
+ Cleanse Me!  
  
+ Snack Keto  
(opcional)

## MEDIA MAÑANA

Snack Keto  
(opcional, consulta  
el Plato VIVRI Keto)

## COMIDA

Comida con Plato VIVRI Keto\*  
+ Cleanse Me! (opcional)

## MEDIA TARDE

Snack Keto  
(opcional, consulta  
el Plato VIVRI Keto)

## CENA

2do Keto Meal Shake!  
  
+ Snack Keto  
(opcional)



Toma 8 vasos de agua durante todo el día.  
\*Descubre deliciosas recetas en [vivri.com/guides](http://vivri.com/guides)

# OPCIÓN B: AYUNO INTERMITENTE VIVRI + KETO

Disfruta tu VIVRI KETO MEAL SHAKE en la mañana para prolongar la CETOSIS del Ayuno Intermitente.

Antes de las  
12 del día

Agua + Yerbamor + Bebida sin calorías  
(No Rompen el Ayuno)



12:00  
pm

Prolonga la Cetosis  
con **Keto Meal Shake**  
+ **Power Me! (Des-Ayuno)**



2:30  
pm

**Comida** Saludable con  
Plato VIVRI Keto + **Cleanse Me!**



5:00  
pm

Snack Saludable  
(**Cleanse Me!** opcional)



Antes de las  
8:00 pm

**Cena** con Ensalada Keto +  
**Keto Meal Shake**



# OPCIÓN C: KETO FREESTYLE

¡INCORPORA **KETO MEAL SHAKE** A TU ESTILO DE VIDA!

Puedes tomarlo junto a **Shake Me!**, **Power Me!** y **Cleanse Me!**, para variar y recibir nutrientes Keto de forma balanceada.



**Keto Meal Shake / Shake Me!**

Tómalos como quieras, una o dos veces al día.

**Power Me!**

En las mañanas solo, junto con Keto Meal Shake / Shake Me! o antes de hacer ejercicio.

**Cleanse Me!**

En las mañanas junto con Keto Meal Shake / Shake Me! o a la hora de la comida.

TIP: Si quieres mantenerte en cetosis y quieres integrar Shake Me!, hazlo una vez al día máximo. Tu otro Shake que sea Keto Meal Shake. O usa Keto Meal Shake dos veces al día.

# PLATO VIVRI KETO **GOLDEN RATIO**

## 72% Grasas

- ✓ Aguacate, almendras, nueces, quesos sin procesar como cheddar, cabra, crema, azul o mozzarella y mantequilla. Aceites como de oliva extra virgen, de aguacate.
- ✗ Aceites vegetales hidrogenados y de semillas: algodón, maíz, colza, canola, trigo.

## 25% Proteínas

- ✓ Salmón, trucha, atún, camarón, pollo, pavo, huevos, carnes rojas.
- ✗ Avena, arroz, pasta, fideos, frijoles secos, panes.

## 3% Carbohidratos

- ✓ Verduras como espinaca, brócoli, kale, arúgula, lechuga, coliflor, calabaza, pepino, espárrago, tomate, cebolla, pimiento, etc; y Frutos Rojos como fresas, moras, frambuesa, arándanos.
- ✗ Alcohol, productos dietéticos, cereales, tubérculos, plátanos o frutas que no estén mencionadas arriba, deshidratadas, en conserva, ni confitadas.



Conoce más en [VIVRI.COM/GUIDES](https://www.vivri.com/guides)

# HACKEA TU NUTRICIÓN: RECOMENDACIONES

## INICIA GRADUALMENTE

### DÍA 1 - 3

Si aún no llevas un estilo de vida Keto, durante los primeros 3 días prepara tu Keto Meal Shake de la mañana y de la tarde con media porción, y completa con un snack Keto.

Con esto tu cuerpo se acostumbrará a los Triglicéridos de Cadena Media (MCT)

### DÍA 4 EN DELANTE

A partir del 4to día, prepara tu Keto Meal Shake de la mañana y de la tarde con la porción completa y sigue los lineamientos del Diario Keto.

## 20 DÍAS PARA RESULTADOS



**LOS RESULTADOS  
SE POTENCIALIZAN AL DÍA 20**

## MÁXIMO 6 MESES

Recuerda no exceder más de 6 meses el estilo de vida keto.

Para dejar el Plan KETO, te recomendamos hacerlo con un **Reto VIVRI**, ya que de esa manera adaptas tu cuerpo a una alimentación completa, con el balance de grasas, carbohidratos y proteínas de la Nutrición Esencial VIVRI, que puedes mantener siempre.

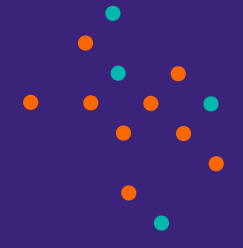


**Reto VIVRI  
Plan Keto**



**Reto VIVRI  
Clásico**

Sigue los lineamientos en el Diario Keto  
[www.vivri.com/guides](http://www.vivri.com/guides)



Diario DIGITAL

# Reto VIVRI: Plan Keto

Encuentra todo lo que necesitas, como alimentos recomendados, tips y recetas.

Descárgalo en [ww.vivri.com/guides](http://ww.vivri.com/guides)



Recetas  
Keto

Snacks  
Keto

FAQs

Tips  
Keto

# EL MEJOR PLAN KETO GOLDEN RATIO



# EL SHAKE KETO MÁS DELICIOSO



*Gerry's Coconut Horchata*



*Chai Latte*

# KETO MEAL SHAKE!

*Keto Made Right*



## Golden Ratio

72% Grasa  
25% Proteína  
3% Carbohidratos



Triglicéridos de Cadena Media (MCT)



Contiene Magnesio, mineral insuficiente en muchas dietas Keto



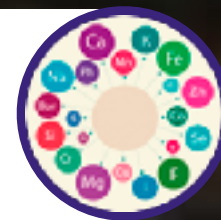
Todos los Macro y Micro Nutrientes Esenciales



23+ Vitaminas y Minerales Esenciales



Todos los Aminoácidos Esenciales



45 Nutrientes Esenciales



Naturalmente Libre de Gluten



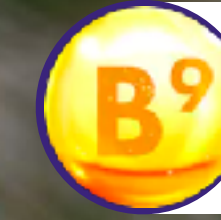
Bajo en Carbohidratos



Colágeno



Vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, Biotina y Antioxidantes



Ácido Fólico



4 g de Fibra



Endulzado Naturalmente con Inulina de Agave



Nutrientes que apoyan el Sistema Inmunológico

## Certificaciones



## All of the Good, None of the Bad!

Prueba las deliciosas variedades de Keto Meal Shake disponibles así:

- ✓ Ingredientes Naturales
- ✓ Sin Conservadores
- ✓ Sin Azúcares Añadidos
- ✓ Menos de 2 Gramos de Lactosa
- ✓ Naturalmente Libre de Gluten
- ✓ Sin Colorantes Artificiales
- ✓ Sin Endulzantes Artificiales
- ✓ Sabores Naturales

Revisa la etiqueta individual para 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 DELICIOSA FORTALEZA ANTIOXIDANTE



**Café con Leche**

**Ponche de Frutas**

**Naranja - Mango**

# POWER ME!®

Tu Fortaleza *Antioxidante*

Extracto de Té Verde  
(Antioxidantes)



Extracto de  
Semilla de Guaraná



Extracto de  
Yerba Mate



Complejo B: B1, B2, B3,  
B5, B6, B12



Endulzado  
Naturalmente



Biotina



Certificación Kosher



Naturalmente  
Libre de Gluten



Certificación Vegana



Cafeína que  
Estimula el Cerebro



Con Extractos  
Naturales de Frutas y Verduras



Energía de  
Fuentes Naturales

## Certificaciones



## 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
- ✓ Naturalmente Libre de Gluten
- ✓ Ingredientes Non-GMO
- ✓ Sin Colorantes Artificiales
- ✓ Sin Endulzantes Artificiales
- ✓ Sabores Naturales

Revisa la etiqueta individual para 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 REFRESCANTE EQUILIBRIO NATURAL



*Lima Limón Chía*

*Jamaica Tropical*

*Piña - Naranja*

# CLEANSE ME!®

Tu Equilibrio Natural

Aloe Vera



Fibra de Nopal



3 g de Fibra



Bajo en Calorías



Con Extractos Naturales de Frutas y Verduras



Digestivo Natural



Prebióticos



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 contenido nutricional y certificaciones de cada producto. Para más información, siempre puedes contactar a tu LIV de confianza o a quien te comparte VIVRI.

# PREGUNTAS FRECUENTES



## ¿QUIÉN PUEDE HACER LA DIETA CETOGÉNICA?

Cualquier adulto sano puede hacer la dieta Cetogénica. Recuerda siempre consultar con un profesional de la salud antes de realizar cualquier cambio en tu régimen alimenticio, especialmente en mujeres embarazadas o lactando, personas que toman medicamentos o que tienen algún problema de salud.

## ¿QUÉ HACER SI AL INICIAR UN ESTILO DE VIDA KETO SIENTO MALESTAR DIGESTIVO?

Si esto sucede, es normal y será solo por un par de días. Continúa con el Plan Keto Meal Shake de manera normal. También podrías, durante los primeros 3 días, preparar tu Keto Meal Shake de la mañana y la tarde con media porción. Con esto tu cuerpo se acostumbrará a los Triglicéridos de Cadena Media (MCT) y podrás consumir la porción completa a partir del cuarto día. Si por algo no te sientes cómodo después del cuarto día, te recomendamos pasar a un Reto VIVRI, Reto Ayuno Intermitente VIVRI, Reto Wholefoods, etc.

## ¿QUÉ HACER SI SIENTO ALGÚN MALESTAR COMO GRIPE KETO O KETO FLU?

Es normal y muchas personas pasan por esto. Te recomendamos consumir más líquidos como agua mineral o de manantial para balancear tus electrolitos de manera natural y sin carbohidratos. Como siempre, consulta a tu médico ante cualquier duda.

## ¿QUÉ HACER SI PRESENTO ALGÚN MALESTAR COMO SARPULLIDO KETO O KETO RASH?

El Keto Rash es un síntoma muy poco frecuente en donde algunas partes del cuerpo como cuello, espalda y abdomen presentan sarpullido leve. Hay varias teorías, pero se cree que es debido al sudor cuando estás en cetosis. Recomendamos limitar la sudoración, usando ropa cómoda, bañándote después de hacer ejercicio, o cualquier cosa que disminuya el sudor durante los primeros días. Si esto no te hace sentir mejor, pon en pausa el Reto Keto y pasa a un Reto VIVRI, Reto Ayuno Intermitente VIVRI, Reto Wholefoods, etc.

## ¿CÓMO TERMINAR LA DIETA KETO?

Si decides regresar a un estilo de vida no Keto, es recomendable hacerlo con un Reto VIVRI. Como siempre, lo mejor que puedes hacer es mantenerte con Shake Me!, Power Me! y Cleanse Me! una vez al día, como parte de tu estilo de vida (VIVRI Freestyle).

## ¿POR CUÁNTO TIEMPO PUEDO MANTENER UN ESTADO DE CETOSIS?

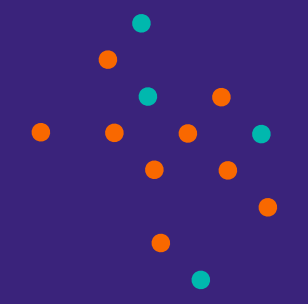
Al iniciar una dieta Cetogénica se requiere un periodo de entre 5 y 7 días para entrar en un estado de cetosis. Mantenerse en él, dependerá de los resultados que estés esperando. Lo recomendable es mantener una dieta Cetogénica alrededor de 20 días para reducir la glucosa en la sangre y la grasa acumulada en el cuerpo. También puedes alternar entre Plan Keto Meal Shake y Reto VIVRI por periodos de 20 días.

## ¿PUEDO HACER EJERCICIO DURANTE LA DIETA CETOGÉNICA?

Se recomienda que si eres principiante realices actividades de baja intensidad, como caminata, bicicleta recreacional o nado suave. Escucha a tu cuerpo, él te marcará la pauta.



**Comparte tu testimonio  
en [retovivri.com](https://retovivri.com)**



VIVRI+ 

VIVRI +  INTARI + ANALOMIA + Machē + YERBAMOR