

## FELICITACIONES POR TU DECISION DE HACER LA MUESTRA DE 3 DIAS

Estoy tan entusiasmado por tí. Los productos de Herbalife han cambiado mi vida por siempre y creo que tú también los vas a amar. Me da mucho gusto trabajar contigo para ayudarte a lograr los resultados que deseas.

Herbalife es hoy la compañía más exitosa en el control de peso en todo el mundo. Comenzó hace 34 años y ahora se ha extendido en 90 países, sirviendo a millones de personas con más de 7.5 Billones de dólares en ventas al público en 2013. El secreto de su éxito no reside solamente en productos para una nutrición fabulosa, sino en el hecho que cada cliente recibe coaching personalizado de su **Coach de Bienestar y esa persona soy yo..**

**Para que este programa funcione, es vital que sigas las instrucciones.** Como la Prueba de 3 Días lleva un tiempo tan reducido, no da lugar a que haya demasiada intervención.

## INSTRUCCIONES

1. **Manda un texto o llama a tu Coach antes de comenzar y dile que has recibido el paquete.**
2. Péstate y toma tus medidas antes de comenzar con la Prueba. Si es posible, toma una foto de la pesa/balanza.
3. Usa un **Healthy Meal** para el **desayuno** y un **Healthy Meal** para el **almuerzo** durante 3 días **CONSECUTIVOS**.
4. Toma tu primer shake durante **la primer** hora luego de haberte despertado.
5. Toma una tableta de **Total Control** con 16 oz de agua, después de cada shake. **dos veces al día.** El **Total Control** ayuda a aumentar tu metabolismo.
6. Toma tu segundo shake de Healthy Meal a las 4 horas del primero. Por ejemplo, a las 8am y a las 12pm.
7. Para preparar tu **shake de Healthy Meal**, mezcla o bate el contenido de un paquete con **8 oz de agua fresca y hielo.** No uses agua de coco, leche de almendras o jugo para mezclar los paquetes. Esto puede hacerse más adelante. Sin embargo para esta prueba debemos prestar atención a las calorías consumidas. Tal vez se deba agregar algo de proteína, usando leche de soja. Ya hablaremos de esto.
8. Tomar **16oz de agua** luego de cada **shake de Healthy Meal.**
9. Tomar 90oz de agua por día.
10. A las 4pm come alguna forma de **snack de proteína.** Por ejemplo 1 o 2 huevos duros o 6oz de yogurt griego.
11. Cena entre las 5 y las 8pm. La mujer come un mínimo de una porción de proteína igual a **una** pechuga de pollo. Los hombres proteína igual a **dos** pechugas de pollo. Agregar vegetales a gusto, cerca de la mitad del plato.
12. **No te peses antes de la mañana del 4o. día.**  
**Haz un compromiso con tu éxito.**