



GUÍA GRATUITA

Guía de Reinicio de 14 Días

Hábitos diarios sencillos para apoyar tu digestión, tu energía y tu rutina.



Los pequeños hábitos, repetidos durante 14 días, suman. Esta guía te da cinco básicos diarios y un consejo fácil para cada día. Marca cada uno a medida que avanzas. Sin equipo especial ni reglas complicadas.

Cómo usarla

1. Lee los cinco básicos diarios en la página 2.
2. Cada día, prueba el consejo del día y marca lo que hiciste en la página 3.
3. El día 14, quédate con los hábitos que mejor te funcionaron.

Los cinco básicos diarios



1

Agua durante el día

Empieza con un vaso antes del café y lleva una botella contigo.

2

Más fibra de alimentos integrales

Avena en el desayuno, frijoles algunas veces por semana, fruta con cáscara.

3

Verdes siempre que puedas

Espinacas en tu licuado, hierbas frescas en cada plato, vegetales en el almuerzo.

4

Muévete todos los días

Una caminata de 10 minutos después de comer y pausas para moverte durante el día.

5

Descansa bien

De 7 a 9 horas de sueño, con las pantallas apagadas antes de dormir.

LA VERSIÓN HONESTA

Tu hígado, tus riñones y tu intestino ya hacen este trabajo todos los días. Un reinicio no los reemplaza. Estos hábitos simplemente los apoyan.

Tu lista de 14 días

Día	Consejo del día	Agua	Fibra	Verdes	Moverse	Dormir
Semana 1 • Construye la base						
1	Toma un vaso de agua antes del café.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Desayuna avena.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Agrega espinacas a un licuado o a tus huevos.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Camina 10 minutos después de una comida.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Agrega frijoles a una comida.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Pon hierbas frescas en tu plato.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Revisa: ¿qué hábito te resultó más fácil?	☐	☐	☐	☐	☐
Semana 2 • Mantén lo bueno						
8	Come una fruta con cáscara.	☐	☐	☐	☐	☐
9	En el almuerzo, come primero los vegetales.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Apaga las pantallas 30 minutos antes de dormir.	☐	☐	☐	☐	☐
	Prueba un					

¿Quieres apoyo adicional?

Estos hábitos funcionan por sí solos. Si quieres productos pensados con la misma idea, dos de nuestros paquetes de bienestar acompañan muy bien esta guía.



Paquete Detox

Una limpieza enfocada de 14 días con CleanStart, y luego Liquid Chlorophyll ES, Probiotic Eleven y Nature's Three para un apoyo intestinal continuo.*



Paquete Clean & Green

CleanStart más Power Greens, Probiotic Eleven, Nature's Three y sobres de Chlorophyll, para fibra, verdes y equilibrio intestinal.*



Conoce más y compra:
packs.mnawellness.com

Seguimiento gratuito de 30 días. Compra con nosotros y estaremos en contacto durante 30 días para responder tus preguntas, en español o en inglés.

¿Preguntas? Llama o envía un texto al (857) 600-2141 · mna.natr@gmail.com

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Estos productos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad. Esta guía es educativa y no es consejo médico. Habla con tu proveedor de salud antes de comenzar cualquier suplemento, sobre todo si estás embarazada o amamantando, tienes alguna condición médica o tomas algún medicamento.

M&A Wellness es un distribuidor independiente de Nature's Sunshine y recibe una comisión por las compras realizadas a través de nuestros enlaces.