

# Tu base para el MB

Lo que experimentarás con el MindBody GLP-1 System™ se deduce fácilmente por su nombre («MindBody» = Mente + Cuerpo). Este sistema cuya patente está a punto de tramitarse ha demostrado clínicamente que aumenta de forma natural el GLP-1 en un 140 % de media, y cuando el GLP-1 empieza a actuar en tu organismo, se traducirá en una conexión más fuerte entre tu mente y tu cuerpo.

## 1 Identifica hábitos y realiza los ajustes necesarios.



### Mente

Pregúntate si realmente tienes hambre y reflexiona sobre qué se te antoja. Intenta dar prioridad a las proteínas para contribuir a aumentar la producción de GLP-1 y cambia tus hábitos alimentarios.



### Cuerpo

¡Lleva una vida activa con mucho movimiento!  
**Intenta hacer un mínimo de 30 minutos de ejercicio físico, al menos 3 veces por semana.**

## 2 Toma MindBody con regularidad.



### En cuanto te despiertes cada mañana, toma MB Core™.

Toma 2 cápsulas con un vaso de agua (250 ml) a primera hora de la mañana, con el estómago vacío, al menos 30 minutos antes de consumir MB Enhance™ y de ingerir cualquier caloría.



### 30 minutos después (o más), toma MB Enhance™.

Toma MB Enhance™ con al menos 24 gramos de proteína, como mínimo 30 minutos después de haber tomado MB Core™.

**Días 1-7:** utiliza 2 cucharadas.

**A partir del día 8:** aumenta a 4 cucharadas (ajústalas en función de la cantidad que te haga sentir mejor).

## 3 Comprueba tu estado físico y de salud con regularidad.



Las mejoras asociadas a la activación de GLP-1 van mucho más allá de lo que refleje una báscula. Pregúntate si notas cambios a nivel de hambre, antojos, composición corporal, sueño y energía. \*

**Nuestra investigación clínica demostró que los resultados más notables se producen después de las primeras 12 semanas. Espera al menos 90 días para percibir un progreso real y observa los cambios que vayas notando a medida que aumente el nivel de GLP-1 en tu organismo.**

# Aceleradores de activación: Mente y Cuerpo + Vida en sincronía

El objetivo del MindBody GLP-1 System™ es apoyarte mientras vayas aplicando cambios en tu estilo de vida y desarrollando hábitos saludables. ¿Por qué no vas a por todas y contribuyes aún más a tu salud metabólica, intestinal y hormonal? Ahí es donde entran en juego los "Aceleradores de activación". Cuantos más añadas, más hábitos saludables podrás desarrollar para acelerar tus resultados.

## En una escala del 1 al 10, anota tu nivel de compromiso con tus objetivos.

A continuación, elige el mismo número de Aceleradores de activación para añadirlos a tu rutina diaria. Elige tantos como los que consideres que podrás asumir: cada pequeño paso te acercará a un cambio sostenible que te durará toda la vida.



## Aceleradores de activación

### Prioriza las proteínas

consume al menos 1,65 gramos de proteína por cada kilogramo de tu peso corporal al día (p. ej., si pesas 80 kg, necesitarías unos 130 g de proteína). Las proteínas ayudan a sentir mayor saciedad, a mantener la masa muscular y a aumentar el metabolismo.

### Evita el alcohol

deja de consumir alcohol para mejorar el metabolismo, la salud intestinal y la calidad del sueño.

### Deshazte de los azúcares refinados y de los alimentos procesados

reduce el consumo de azúcar y de alimentos ultraprocesados para controlar mejor los antojos, equilibrar el azúcar en sangre y estabilizar los niveles de energía.

### Mueve tu cuerpo a diario

haz ejercicio 5 días a la semana durante al menos 30 minutos al día para aumentar la energía y quemar grasa.

### Entrena fuerza dos veces por semana

desarrolla masa muscular magra y acelera tu metabolismo con al menos dos entrenamientos de fuerza por semana.

### Mantén una buena hidratación

bebe aprox. 0,3 litros de agua por cada 10 kilos de peso corporal al día (p. ej., si pesas 80 kg, necesitarías unos 2,5 litros de agua al día), con el fin de apoyar la digestión, la energía y el control del apetito.

### Ten una buena calidad de sueño

duerme al menos 7 horas cada noche para regular las hormonas responsables del hambre y favorecer la recuperación.

### Lleva un control de tus comidas y de tu actividad física

utiliza una aplicación o un diario para registrar lo que comes y de cómo te mueves en tu día a día.

### Responsabilízate

comparte tus objetivos con un compañero, con tu entrenador o con una comunidad para motivarte y mantener la constancia.

### Controla el horario de las comidas:

haz comidas pequeñas y equilibradas cada 3-4 horas, o si haces ayuno intermitente, haz 2 comidas principales con un tentempié rico en proteínas entre ambas.

## Aumenta la producción de GLP-1.

## Consigue que tu mente y tu cuerpo estén en sintonía. Transforma tu salud.