

Slim & Sassy® TrimShake (licuado para adelgazar) con EssentraTrim® y Slatin®

Mezclas para licuados de vainilla y chocolate

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

dōTERRA Slim & Sassy TrimShake (licuado para adelgazar) es un práctico y delicioso licuado para el control de peso que provee nutrientes esenciales y solo 70 calorías por porción. Mezclado con agua o leche de vaca desnatada, de almendras, de arroz o de soja, el licuado para adelgazar TrimShake puede usarse como parte de una estrategia de control de peso para reducir la ingestión diaria de calorías y quemar reservas de grasas por medio del ejercicio. Slim & Sassy TrimShake (licuado para adelgazar) incluye el patentado ingrediente para el control de peso EssentraTrim®†, cuyas investigaciones han comprobado que ayuda a controlar el cortisol —una hormona causante de estrés asociada con el almacenamiento de grasa en el abdomen, las caderas y los muslos. El licuado para adelgazar (Slim & Sassy TrimShake) también contiene Solathin®‡, un extracto proteínico especial extraído de fuentes alimenticias naturales que apoya una mayor sensación de saciedad. Disponible en sabores naturales de chocolate y vainilla, el licuado para adelgazar TrimShake se mezcla bien con agua o leche, y provee 8 g de proteínas y 2.5 gramos de fibra por porción.

CONCEPTO

Una composición corporal magra y delgada refleja un estilo de vida saludable que incluye comer bien y mantenerse físicamente activo. Comer bien incluye tanto el comer las cantidades apropiadas de alimentos como el comer alimentos de calidad que incluyan una proporción saludable de carbohidratos a proteínas a grasas a vitaminas y minerales. Una dieta saludable de frutas y verduras frescas y enteras, granos integrales y proteínas saludables proporciona al cuerpo los recursos que necesita para la producción de energía, el crecimiento, la inmunidad y otras funciones metabólicas.

Demasiada comida puede ser dañina. Las células de grasa funcionan como unidades de almacenamiento de energía del cuerpo. Las calorías excesivas que no se convierten en energía o no son usadas como bloques de construcción para el crecimiento y la reparación pueden convertirse en lípidos y en esta forma ser almacenadas en las células de grasa. Cuando el cuerpo ha usado otras fuentes de energía más fácilmente accesibles, las células de grasa liberan los lípidos almacenados como combustible para el metabolismo de energía. Mantener una composición corporal magra requiere del almacenamiento de menos calorías excedentes en las células de grasa y del aumento en la liberación de calorías almacenadas en las células de grasa para que sean usadas en la producción de energía. En otras palabras, para mantenernos en buena forma necesitamos comer menos y hacer más ejercicio. También necesitamos comer más inteligentemente.

Proporciones de nutrientes magros

Una dieta magra debe incluir porciones moderadas de una variedad de nutrientes saludables. Los carbohidratos simples o los azúcares y grasas son fuentes de energía inmediata, pero también



CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.

son fácilmente convertidos en grasa si se consumen en exceso. También causan la liberación de insulina, la cual, aunque es necesaria para producir energía, es un catalizador para convertir las calorías excesivas en grasa cuando comemos en exceso. Los carbohidratos complejos y las fibras proveen una fuente de energía más sostenible y ayudan a reducir la respuesta de insulina. Las proteínas se usan principalmente para el crecimiento y la reparación en el cuerpo, y también pueden usarse para producir energía.

Aunque no existe un acuerdo de lo que es una proporción perfecta de nutrientes en una dieta magra, una dieta saludable debe incluir aproximadamente 30% de proteínas, 55% de carbohidratos y 15% de grasas. Lamentablemente, muchas personas comen demasiadas grasas y carbohidratos y no comen suficientes proteínas. Una guía sencilla para comer una proporción más saludable de nutrientes es comer menos carbohidratos simples o azúcares, comiendo más frutas y verduras frescas, comiendo menos aceites y grasas, y aumentando el consumo de fuentes de proteínas saludables y bajas en calorías. En lo que respecta a estas opciones de dieta magra, encontrar los niveles óptimos de proteínas saludables podría ser el reto más grande.

Proporciones de nutrientes magros

Una dieta magra debe incluir porciones moderadas de una variedad de nutrientes saludables. Los carbohidratos simples o los azúcares y grasas son fuentes de energía inmediata, pero también son fácilmente convertidos en grasa si se consumen en exceso. También generan la liberación de insulina, la cual, aunque es necesaria para producir energía, es un catalizador para convertir las calorías excesivas en grasa cuando comemos en exceso. Los carbohidratos complejos y las fibras proveen una fuente de energía más sostenible y ayudan a reducir la respuesta de insulina. Las proteínas se usan principalmente para el crecimiento y la reparación en el cuerpo, y también pueden usarse para producir energía.

Aunque no existe un acuerdo de lo que es una proporción perfecta de nutrientes en una dieta magra, una dieta saludable debe incluir aproximadamente 30% de proteínas, 55% de carbohidratos y 15% de grasas. Lamentablemente,

muchas personas comen demasiadas grasas y carbohidratos y no comen suficientes proteínas. Una guía sencilla para comer una proporción más saludable de nutrientes es comer menos carbohidratos simples o azúcares, comiendo más frutas y verduras frescas, comiendo menos aceites y grasas, y aumentando el consumo de fuentes de proteínas saludables y bajas en calorías. En lo que respecta a estas opciones de dieta magra, encontrar los niveles óptimos de proteínas saludables podría ser el reto más grande.

Slim & Sassy® TrimShake (licuado para adelgazar)

Tomar la decisión de comer menos calorías y comer una proporción más saludable de calorías es el primer paso para bajar de peso y mantener una composición corporal magra. Y sin embargo, la acelerada vida de hoy, a menudo hace difícil que preparemos o escojamos comidas magras. El licuado para adelgazar (dōTERRA Slim & Sassy TrimShake) es práctico y delicioso. Si se mezcla con agua o leche de vaca desnatada, de almendras, de arroz o soya provee nutrientes esenciales; es una buena fuente de fibra y brinda una alternativa con poca grasa, poco sodio y sin azúcar; e incluye una mezcla de vitaminas y minerales esenciales. El licuado para adelgazar TrimShake también provee 8 g de una mezcla patentada de proteína aislada de suero y proteína de claras de huevo que son fuente de aminoácidos esenciales que ayudan a mantener la masa muscular y mejoran el tono muscular durante la dieta y el ejercicio. El licuado TrimShake no contiene ninguna proteína ni aislados de soya, ni contiene edulcorantes, sabores, colores o preservativos artificiales.

EssentraTrim®†

Los estilos de vida acelerados de hoy pueden causar estrés a cualquiera, especialmente a quienes estamos tratando de controlar nuestro nivel de peso. El estrés cotidiano que todos experimentamos, a menudo puede llevarnos a desarrollar malos hábitos alimenticios, a hacer poco o ningún ejercicio e, inevitablemente, a subir de peso. Reducir los niveles de estrés en el cuerpo puede jugar un papel importante en un régimen saludable de control de peso, que es la razón porque el licuado (Slim & Sassy TrimShake) también incluye 125 mg por porción del potente ingrediente para el control de peso EssentraTrim, un extracto patentado de hojas y raíces de

ashwagandha. Originalmente estudiado como un adaptógeno para la producción de energía, se comprobó que EssentraTrim ayuda a controlar la liberación de cortisol (la hormona del estrés) que se asocia con la acumulación de grasa, particularmente alrededor del estómago, las caderas y los muslos. Puesto que ayuda a contrarrestar los efectos del estrés, EssentraTrim también puede ayudar a controlar el apetito, el comer excesivo y los antojos de carbohidratos inducidos por el estrés. También puede ayudar a apoyar los niveles de azúcar sanguíneo que ya se encuentran en rangos normales, mejorar los niveles de energía y aliviar la fatiga comúnmente asociada con las dietas y el ejercicio.

Solathin®†

El licuado para adelgazar (Slim & Sassy TrimShake) también contiene Solathin®‡, un extracto proteínico especial extraído de fuentes alimenticias naturales que apoya una mayor sensación de saciedad. Solathin también ha sido estudiado para controlar las meriendas entre comidas, el tamaño de las porciones y una sensación de llenura más rápida y duradera. Además de ser una excelente fuente de proteínas, Solathin es también hipoalergénico y mejora el sabor y la textura del licuado TrimShake.

El licuado para adelgazar (Slim & Sassy TrimShake) ha sido formulado cuidadosamente para ser usado junto con la mezcla metabólica (dōTERRA Slim & Sassy Metabolic Blend), con el paquete vitalidad vitalicia (dōTERRA Lifelong Vitality Pack®) y con el complejo de enzimas digestivas (DigestZen TerraZyme® Digestive Enzyme Complex), productos que constituyen un sistema de apoyo integral para el control de peso. El licuado para adelgazar TrimShake viene en sabores de vainilla y chocolate.

BENEFICIOS PRIMARIOS

- Provee una alternativa práctica y magra con poca grasa, poco sodio, pocas calorías, sin azúcar; una buena fuente de fibra para individuos que están tratando de eliminar grasa o mantener una composición corporal magra mediante la reducción de calorías y el ejercicio
- Ayuda a controlar la liberación de cortisol (la hormona del estrés), que se asocia con la acumulación de grasa, particularmente alrededor del estómago, las caderas y los muslos

- Puede ayudar a controlar el apetito, el comer en exceso y los antojos de carbohidratos inducidos por el estrés
- También puede ayudar a apoyar los niveles de azúcar sanguíneo que ya se encuentran en rangos normales, mejorar los niveles de energía y aliviar la fatiga comúnmente asociada con las dietas y el ejercicio

INSTRUCCIONES DE USO

Mezclar un cucharón con ½ taza de agua o leche de vaca desnatada, de almendras, de arroz o soya hasta que quede uniforme y cremoso. También se mezcla bien con frutas y verduras. Para disfrutar sabores especiales, mezcla una gota de tu aceite esencial dōTERRA favorito en tu licuado. Sírvelo frío.

PREGUNTAS FRECUENTES

P: ¿El licuado para adelgazar TrimShake contiene azúcar?

R: TrimShake no contiene jugo de caña evaporado ni azúcar. Es endulzado completamente con stevia.

P: ¿Cuáles son los sabores naturales que aparecen en la etiqueta?

R: Los sabores naturales son una mezcla patentada que incluye grano de vainilla y cacao.

P: ¿Es este un sustituto de comida?

R: El licuado para adelgazar TrimShake provee una fuente saludable de proteínas con poca grasa y sin azúcar, la cual proporciona más de 20 vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales. El licuado TrimShake puede usarse varias veces al día para reemplazar comidas, meriendas o postres; sin embargo, cerciórte de consumir por lo menos una comida bien equilibrada y nutritiva cada día.

P: ¿Qué es ashwagandha?

R: Ashwagandha es una hierba originaria de India. Se incluye en TrimShake por su habilidad para ayudar a controlar el apetito y los antojos.

P: ¿Cómo funcionan los supresores del apetito?

R: Un supresor del apetito te ayuda a sentirte más lleno por más tiempo, o reduce tu deseo de comer.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.

P: ¿Puedo obtener los mismos beneficios si agrego frutas, jugos o verduras al licuado TrimShake?

R: Sí. Esto no sólo te ayuda a ponerle el sabor que te gusta sino que puedes también mejorar una ya robusta lista de nutrientes.

P: ¿Dónde puedo encontrar recetas con cosas que otras personas han añadido a sus licuados TrimShake?

R: doterrablog.com. Busca "TrimShakes".

PRODUCTOS COMPLEMENTARIOS

- Slim & Sassy® Metabolic Oil Blend (mezcla metabólica de aceites)
- dōTERRA Lifelong Vitality Pack® (paquete vitalidad vitalicia)
- Digestzen Terrazyme®

ESTUDIOS CLAVES

Andallu, B., & Radhika, B. (2000). Hypoglycemic, diuretic and hypocholesterolemic effect of winter cherry (*Withania somnifera*, Dunal) root. *Indian Journal of Experimental Biology*, 38(6), 607–609.

Ashley, J. M., St Jeor, S. T., Perumean-Chaney, S., Schrage, J., & Bovee, V. (2001). Meal replacements in weight intervention. *Obesity Research*, 9 Suppl 4, 312S–320S. doi:10.1038/oby.2001.136

Auddy B, Hazra J, Mitra A, et al. A standardized withania somnifera extract significantly reduces stress-related parameters in chronically stressed humans: A double-blind, randomized, placebo controlled study. *The Journal of the American Nutraceutical Association*. 2008; 11(1):50-56.

Chandrasekhar, K., Kapoor, J., & Anishetty, S. (2012). A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 34(3), 255–262. doi:10.4103/0253-7176.106022

Dallman, M. F., la Fleur, S. E., Pecoraro, N. C., Gomez, F., Houshyar, H., & Akana, S. F. (2004). Minireview: glucocorticoids–food intake, abdominal obesity, and wealthy nations in 2004. *Endocrinology*, 145(6), 2633–2638. doi:10.1210/en.2004-0037

Due, A., Toubro, S., Skov, A. R., & Astrup, A. (2004). Effect of normal-fat diets, either medium or high in protein, on body weight in overweight subjects: a randomised 1-year trial. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders: Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 28(10), 1283–1290. doi:10.1038/sj.ijo.0802767

Epel, E., Lapidus, R., McEwen, B., & Brownell, K. (2001). Stress may add bite to appetite in women: a laboratory study of stress-induced cortisol and eating behavior. *Psychoneuroendocrinology*, 26(1), 37–49.

Harding, J. L., Backholer, K., Williams, E. D., Peeters, A., Cameron, A. J., Hare, M. J., ... Magliano, D. J. (2014). Psychosocial stress is positively associated with body mass index gain over 5 years: evidence from the longitudinal AusDiab study. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 22(1), 277–286. doi:10.1002/oby.20423

Hill, A. J., Peikin, S. R., Ryan, C. A., & Blundell, J. E. (1990). Oral administration of proteinase inhibitor II from potatoes reduces energy intake in man. *Physiology & Behavior*, 48(2), 241–246.

Komarnytsky, S., Cook, A., & Raskin, I. (2011). Potato protease inhibitors inhibit food intake and increase circulating cholecystokinin levels by a trypsin-dependent mechanism. *International Journal of Obesity (2005)*, 35(2), 236–243. doi:10.1038/ijo.2010.192

Newman, E., O'Connor, D. B., & Conner, M. (2007). Daily hassles and eating behaviour: the role of cortisol reactivity status. *Psychoneuroendocrinology*, 32(2), 125–132. doi:10.1016/j.psyneuen.2006.11.006

Noakes, M., Foster, P. R., Keogh, J. B., & Clifton, P. M. (2004). Meal replacements are as effective as structured weight-loss diets for treating obesity in adults with features of metabolic syndrome. *The Journal of Nutrition*, 134(8), 1894–1899.

Noakes, M., Keogh, J. B., Foster, P. R., & Clifton, P. M. (2005). Effect of an energy-restricted, high-protein, low-fat diet relative to a conventional high-carbohydrate, low-fat diet on weight loss, body composition, nutritional status, and markers of cardiovascular health in obese women. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 81(6), 1298–1306.

Rosmond, R., Dallman, M. F., & Björntorp, P. (1998). Stress-related cortisol secretion in men: relationships with abdominal obesity and endocrine, metabolic and hemodynamic abnormalities. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 83(6), 1853–1859. doi:10.1210/jcem.83.6.4843

Rothacker, D. Q., Staniszewski, B. A., & Ellis, P. K. (2001). Liquid meal replacement vs traditional food: a potential model for women who cannot maintain eating habit change. *Journal of the American Dietetic Association*, 101(3), 345–347. doi:10.1016/S0002-8223(01)00089-X

Schwartz, J. G., Guan, D., Green, G. M., & Phillips, W. T. (1994). Treatment with an oral proteinase inhibitor slows gastric emptying and acutely reduces glucose and insulin levels after a liquid meal in type II diabetic patients. *Diabetes Care*, 17(4), 255–262.

Información de suplemento

Ración: 1 cucharón (aproximadamente 15.5 gramos)
Ración por contenedor: 40

Cantidad por porción	Mezcla sola	Con leche sin grasa	Cantidad por porción	Mezcla sola	Con leche sin grasa
Calorías	66	115	Tiamina 0.15 mg	10%	12%
Calorías de grasa	15	15	Riboflavin 0.17 mg	10%	22%
% del valor diario			Niacina 2 mg	10%	10%
Total de grasa 1.5 g	2%	2%	Vitamina B6 0.2 mg	10%	12%
Grasa saturada 0 g	0%	0%	Ácido fólico 40 mcg	10%	12%
Grasa trans 0 g			Vitamina B12 0.6 mcg	10%	17%
Grasa poliinsaturada			Biotina 30 mcg	10%	10%
Grasa monoinsaturada			Ácido pantoténico 1 mg	10%	15%
Colesterol 0 g	0%	1%	Fósforo 100 mg	10%	22%
Sodio 18 g	1%	3%	Yodo 15 mcg	10%	10%
Total de carbohidratos 6.5 g	2%	4%	Magnesio 40 mg	10%	12%
Fibra dietética 2.5 g	10%	10%	Cinc 1.5 mg	10%	12%
Fibra soluble 2 g			Cobre 0.2 mcg	10%	11%
Fibra insoluble 0.5 g			Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2000 calorías. Los valores diarios podrían ser mayores o menores según de tus necesidades calóricas.		
Azúcares 0 g				Calorías	2,000 2,500
Proteína 8 g			Total de grasa	Menos de	65 g 80 g
Vitamina A 500 IU	10%	15%	Grasa sat	Menos de	20 g 25 g
Vitamina C 6 mg	10%	12%	Colesterol	Menos de	300 mg 300 mg
Calcio 129 mg	10%	22%	Sodio	Menos de	2400 mg 2400 gm
Hierro 1.8 mg	10%	10%	Total de carbohidratos	Calorías	300 g 375 g
Vitamina D 40 IU	10%	22%	Fibra dietética	Calorías	25 g 30 g
Vitamina E3 IU	10%	10%	Calorías por gramo: grasa 9 • carbohidratos 4 • proteína 4		

INGREDIENTES: Mezcla proteínica (proteína aislada de suero de leche, proteína de clara de huevo), mezcla de fibra (fibra soluble de maíz, Oligofructosa, goma Xantana, fibra cítrica, goma de tara), extracto de semilla de girasol, sabores naturales, EssentraTrim™, extracto de raíz y hoja de Ashwagandha (Withania somnifera), polvo de proteína de patata (Solathin™), Stevia

VITAMINAS Y MINERALES: Fosfato dicálcico, óxido de magnesio, ácido ascórbico, acetato de vitamina E, niacinamida, reducción de hierro, óxido de zinc, acetato de vitamina A, D-pantotenato cálcico, gluconato de cobre, piridoxina HCl, riboflavina, mononitrato de tiamina, ácido fólico, biotina, yoduro de potasio, vitamina D3, Vitamina B12

Fabricado exclusivamente para dōTERRA Int'l, LLC, 389 S 1300 W, Pleasant Grove, UT 84062 www.doterra.com 1-800-411-8151

** EssentraTrim® es una marca comercial de NutraGenesis LLC y está protegida por la patente 6,713,092 de EE.UU.

SLIM & SASSY® TRIMSHAKE VANILLA (LICUADO PARA ADELGAZAR—VAINILLA)
40 PORCIONES (DE 15.5 GRAMOS) POR ENVASE

Número de parte: 35180001
Al por menor: \$52.67
Al por mayor: \$39.50
VP: 25

5

Información de suplemento

Ración: 1 cucharón (aproximadamente 17.5 gramos)
Ración por contenedor: 40

Cantidad por porción	Mezcla sola	Con leche sin grasa	Cantidad por porción	Mezcla sola	Con leche sin grasa
Calorías	70	120	Tiamina 0.15 mg	10%	12%
Calorías de grasa	15	15	Riboflavin 0.17 mg	10%	22%
% del valor diario			Niacina 2 mg	10%	10%
Total de grasa 1.5 g	2%	2%	Vitamina B6 0.2 mg	10%	12%
Grasa saturada 0 g	0%	0%	Ácido fólico 40 mcg	10%	12%
Grasa trans 0 g			Vitamina B12 0.6 mcg	10%	17%
Grasa poliinsaturada			Biotina 30 mcg	10%	10%
Grasa monoinsaturada			Ácido pantoténico 1 mg	10%	15%
Colesterol 0 g	0%	1%	Fósforo 100 mg	10%	22%
Sodio 18 g	1%	3%	Yodo 15 mcg	10%	10%
Total de carbohidratos 6.5 g	2%	4%	Magnesio 40 mg	10%	12%
Fibra dietética 2.5 g	11%	11%	Cinc 1.5 mg	10%	12%
Fibra soluble 2 g			Cobre 0.2 mcg	10%	11%
Fibra insoluble 0.5 g			Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2000 calorías. Los valores diarios podrían ser mayores o menores según de tus necesidades calóricas.		
Azúcares 0 g				Calorías	2,000 2,500
Proteína 8 g			Total de grasa	Menos de	65 g 80 g
Vitamina A 500 IU	10%	15%	Grasa sat	Menos de	20 g 25 g
Vitamina C 6 mg	10%	12%	Colesterol	Menos de	300 mg 300 mg
Calcio 129 mg	10%	22%	Sodio	Menos de	2400 mg 2400 mg
Hierro 1.8 mg	10%	10%	Total de carbohidratos	Calorías	300 g 375 g
Vitamina D 40 IU	10%	22%	Fibra dietética	Calorías	25 g 30 g
Vitamina E3 IU	10%	10%	Calorías por gramo: grasa 9 • carbohidratos 4 • proteína 4		

INGREDIENTES: Mezcla proteínica (proteína aislada de suero de leche, proteína de clara de huevo), mezcla de fibra (fibra soluble de maíz, Oligofructosa, goma Xantana, fibra cítrica, goma de tara), extracto de semilla de girasol, polvo de cacao, sabores naturales, EssentraTrim™, extracto de raíz y hoja de Ashwagandha (Withania somnifera), mantequilla de cacao, polvo de proteína de patata (Solathin™), Stevia

VITAMINAS Y MINERALES: Fosfato dicálcico, óxido de magnesio, ácido ascórbico, acetato de vitamina E, niacinamida, reducción de hierro, óxido de zinc, acetato de vitamina A, D-pantotenato cálcico, gluconato de cobre, piridoxina HCl, riboflavina, mononitrato de tiamina, ácido fólico, biotina, yoduro de potasio, vitamina D3, Vitamina B12

Fabricado exclusivamente para dōTERRA Int'l, LLC, 389 S 1300 W, Pleasant Grove, UT 84062 www.doterra.com 1-800-411-8151

** EssentraTrim® es una marca comercial de NutraGenesis LLC y está protegida por la patente 6,715,092 de EE.UU.

SLIM & SASSY® TRIMSHAKE CHOCOLATE (LICUADO PARA ADELGAZAR—CHOCOLATE)
40 PORCIONES (DE 15.5 GRAMOS) POR ENVASE

Número de parte: 35180001
Al por menor: \$52.67
Al por mayor: \$39.50
PV: 25

†EssentraTrim® es una marca comercial de NutraGenesis LLC y está protegida por la patente 6,713,092 de EE.UU.

‡Solathin® es una marca comercial de CYVEX Nutrition

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.