



slique® *in* 60

PAQUETE DE REGISTRO

BIENVENIDO AL DESAFÍO SLIQUE® EN 60

Felicitaciones por dar los primeros pasos para crear a un nuevo tú, más saludable y feliz. Sabemos que hacer cambios en el estilo de vida no es fácil; es por eso que creamos productos Slique, el desafío Slique en 60 y esta útil guía para ayudarte a tener éxito. También hemos incluido consejos y estrategias para cada paso en este camino.

Te enviaremos correos electrónicos semanales con información importante para ayudarte a alcanzar tus metas y ayudarte a aprovechar al máximo tu experiencia. Además de los correos electrónicos, publicaremos consejos útiles, entrenamientos, recetas y otros detalles motivacionales e informativos en nuestro grupo privado de Facebook de Slique en 60. ¡Asegúrate de consultar el grupo de Facebook a diario para conocer todos los grandes puntos de vista y conectarte con otros en este desafío!

Facilitaremos un desafío de 120 días, con dos fases de desafíos de 60 días. La primera fase del desafío comenzará el 1ro de enero y finalizará el 1ro de marzo. La segunda fase comenzará el 5 de marzo y finalizará el 4 de mayo.

Habrán premios para ambas fases y para todo el desafío de 120 días. Es posible ganar premios en las tres etapas del desafío. Para garantizar tu elegibilidad en los tres fases, debes registrarte en la fase 1 y en la fase 2. También deberás enviar los resultados de ambas fases para que seas considerado elegible para los premios del desafío de 120 días. Para obtener más información, consulta las reglas oficiales en la página web de Slique en 60.

PÉSATE

En primer lugar, debes registrar tu peso inicial. Asegúrate de usar la misma ropa cada vez que te pesas, elige ropa de ejercicio apretada que no agregue peso adicional y pésate a la misma hora cada vez. Para hacerlo más fácil, te recomendamos pesarte después de ir al baño inmediatamente después de despertarte por la mañana.

A lo largo del concurso, te recomendamos no enfocarte demasiado en tu peso, ya que algunas libras fluctuarán hacia arriba y abajo de un día a otro. Lo más importante para recordar con cualquier programa de ejercicios o régimen de pérdida de peso es que son las pequeñas cosas con el tiempo las que se suman a los cambios más grandes. Recomendamos pesarte solo una vez a la semana y exhortarte a prestar más atención a cómo te sientes, tus niveles de energía, tu actitud, y finalmente cómo te queda la ropa.

REGÍSTRATE PARA LA FASE 1 DEL DESAFÍO.

Peso Inicial:	Fecha:	
Peso Semana 2:	Fecha:	
Peso Semana 3:	Fecha:	
Peso Semana 4:	Fecha:	¡30 días!
Peso Semana 5:	Fecha:	
Peso Semana 6:	Fecha:	
Peso Semana 7:	Fecha:	
Peso Semana 8:	Fecha:	¡60 días! (¡120 días!)

REGISTER FOR PHASE 2 OF THE CHALLENGE.

Peso Inicial:	Fecha:
Peso Semana 2:	Fecha:
Peso Semana 3:	Fecha:
Peso Semana 4:	Fecha:
Peso Semana 5:	Fecha:
Peso Semana 6:	Fecha:
Peso Semana 7:	Fecha:
Peso Semana 8:	Fecha:

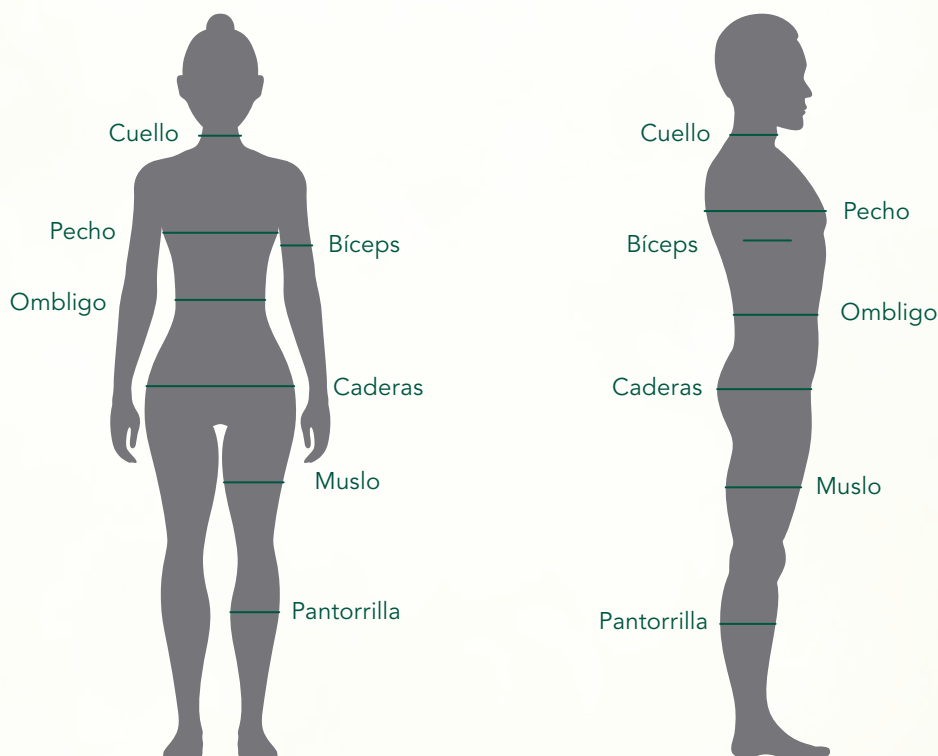
Envía tus primeros resultados de los 60 días para tu oportunidad de ganar los premios de la fase 1. Regístrate para la fase 2 del desafío.

¡Envía tus resultados de la fase 2 y del desafío de 120 días para tener la oportunidad de ganar premios del desafío de la fase 2 y de 120 días! ¿Eres nuestro nuevo campeón de Slique en 60?

TOMANDO TUS MEDIDAS

El siguiente paso es registrar tus medidas iniciales. Para hacer esto, necesitarás una cinta métrica de tela. Estas cintas están disponibles en la sección de costura de tu tienda de manualidades o minorista favorita. Recuerda usar la misma ropa ajustada cada vez, para que no agregue el grosor de la ropa. Es ideal medir sobre la piel desnuda siempre que sea posible, y es importante tener en cuenta que la cinta debe quedar ajustada en la superficie de la piel, pero no debe introducirse en la piel. Recomendamos tomar tus medidas solo una vez al mes o esperar hasta que notes una diferencia en la forma en la que sientes tu ropa.

Te estamos proporcionado estas ilustraciones para ayudarte a ver las ubicaciones de cada medida. El uso de estos puntos también asegurará que todos los participantes estén midiendo los mismos lugares.



FASE 1

MEDIDAS INICIALES:

Cuello:

Bíceps derecho:

Bíceps izquierdo:

Pecho:

Ombligo:

Caderas:

Muslo derecho:

Muslo izquierdo:

Pantorrilla derecha:

Pantorrilla izquierda:

MEDIDAS FINALES DEL 1ER MES (FASE 1):

Cuello:

Bíceps derecho:

Bíceps izquierdo:

Pecho:

Ombligo:

Caderas:

Muslo derecho:

Muslo izquierdo:

Pantorrilla derecha:

Pantorrilla izquierda:

FASE 1/MEDIDAS FINALES DEL 2DO MES

INICIO DEL PRIMER MES DE LA FASE 2

Cuello:

Bíceps derecho:

Bíceps izquierdo:

Pecho:

Omblogo:

Caderas:

Muslo derecho:

Muslo izquierdo:

Pantorrilla derecha:

Pantorrilla izquierda:

MEDIDAS FINALES DEL 1ER MES (FASE 2):

Cuello:

Bíceps derecho:

Bíceps izquierdo:

Pecho:

Omblogo:

Caderas:

Muslo derecho:

Muslo izquierdo:

Pantorrilla derecha:

Pantorrilla izquierda:

Envía tus nuevas medidas con los resultados del final de la fase 1.
Usa estas medidas como parte de tu registro para la fase 2.

MEDIDAS FINALES DEL 2DO MES (FASE 2):

Cuello:

Bíceps derecho:

Bíceps izquierdo:

Pecho:

Omblogo:

Caderas:

Muslo derecho:

Muslo izquierdo:

Pantorrilla derecha:

Pantorrilla izquierda:

Envía tus medidas finales de la fase 2 y los resultados de los 120 días.

TÓMATE UNA FOTO DEL “ANTES”

ROPA PARA LAS FOTOS

Es importante comenzar con una buena foto. Sugerimos usar la misma ropa en tus fotos del antes y el después; es más fácil para ti ver tu transformación de esa manera. También es importante tomar tus fotos con ropa más ajustada; pantalones de yoga o leggings son buenas opciones. Al igual que con tus medidas, es importante que tu ropa se ajuste cómodamente sin comprimir demasiado para obtener una imagen precisa de la transformación.

POSE PARA LAS FOTOS

Necesitamos una foto mirando de frente como una lateral. Es vital que nos brindes una visión precisa de tu forma real. No hay necesidad de flexionar o contraer el vientre: ¡queremos verte real!

OTROS CONSEJOS

Estamos proporcionando algunas muestras de los tipos de imágenes que necesitamos. Toma tus fotos con buena iluminación y contra un fondo de color sólido. Asegúrate de no cortarte la cabeza; ¡Necesitamos ver tu hermoso rostro! Tus fotos se pueden tomar con un teléfono celular o una cámara digital para cargarlas fácilmente en el proceso de registro y resultados en línea.



LA GUÍA DEL USO DE PRODUCTO SLIQUE EN 60

Todos tenemos diferentes horarios, hábitos alimenticios individuales y vidas separadas. Tu te podrás preguntar: ¿Cómo uso los productos? ¿Dónde empiezo? Además del librito Slique en 60 que viene con cada una de las colecciones de Slique, este resumen te ayudará a desarrollar el plan que mejor se adapte a tus necesidades.

El programa Slique se puede adaptar a tus necesidades. La parte más importante es seguir con tu plan y seguir trabajando, incluso si te equivocas. Recuerda, como con todos los logros, el éxito no se gana de la noche a la mañana; tomará tiempo y consistencia para alcanzar tus metas

DESAYUNO

Comience el día con la combinación de la mezcla del Batido Slique® con un poco de fruta fresca para crear un delicioso batido. ¿No tienes tiempo para sacar la licuadora? Simplemente sacúdelo en la botella con un par de gotas de tu aceite esencial Vitality™ favorito.

Durante o después de tu batido, asegúrate de tomar tu primer paquete Slique® CitraSlim.

SNACK DE MEDIA MAÑANA

Prueba un Té Slique® caliente o una Barra Slique®. El té te ayudará a despertarte con un poco de energía, y la barra te mantendrá satisfecho hasta el almuerzo.

ALMUERZO

Aquí es donde tu ingesta de alimentos y hábitos nutricionales realmente cuentan. Busca fuentes de proteínas magras con porciones más pequeñas y menos carbohidratos. Elige opciones con verduras crudas y evita las alternativas fritas o sobre procesadas. Tu almuerzo puede ser tan simple y delicioso como una ensalada de pollo a la parrilla con vinagre y aderezo de aceite. Ten cuidado con el azúcar agregado y las calorías en refrescos y postres dulces.

Durante o después de su almuerzo, asegúrate de tomar tu segundo paquete Slique CitraSlim.

CENA

La cena puede ser difícil. Algo que realmente ayuda es pensar conscientemente en el tamaño de tus porciones. Comienza poco a poco y permítete agregar más si todavía tienes hambre, pero asegúrate de parar cuando estés satisfecho, no solo lleno de revuelo. De nuevo, busca fuentes de proteínas magras y muchas verduras. Trata de no ser demasiado pesado con salsas y aderezos; hay una gran cantidad de azúcares añadidos y calorías escondidas en lo que creemos que hace que nuestra comida sepa mejor. Aquí es donde el uso de la línea Vitality puede ayudar mucho.

OTROS CONSEJOS

- Asegúrate de beber mucha agua. Necesitamos ocho vasos de 8 onzas por día. Agrega unas gotas de Slique® Essence para mejorar el sabor y agregar la dulzura suficiente.
- El Té Slique es una excelente manera de reducir las calorías vacías. Te ayudará a comenzar la mañana o mantenerte activo durante todo el día.
- Busca un trozo del Chicle Slique cuando lleguen los antojos. Te dará un poco de dulzura hasta tu próxima comida.
- Intenta comer tus comidas en platos más pequeños.
- Involucra a tus amigos y familiares. ¡Pueden ayudarse unos a otros a mantenerse en el buen camino!

EJERCICIO

¡Levántate y muévete!

Asegúrate de tener tu tiempo de ejercicio. Para tener éxito en la pérdida de peso, se deben quemar más calorías que las que se consumen. Si no se modifican los hábitos de actividad física, no se realizarán cambios en el estilo de vida que sean necesarios para las transformaciones positivas.

Para ayudarte con la parte del entrenamiento de Slique en 60, hemos unido fuerzas con una gran aplicación de terceros llamada PK Fitness. Es una aplicación gratuita que puedes encontrar en el App Store o en cualquier lugar donde descargues aplicaciones para tu teléfono o dispositivo. PK Fitness es una gran herramienta para ayudarte a rastrear, trazar y compartir tus esfuerzos de entrenamiento.

FINAL

Todos somos diferentes, pero todos estamos trabajando para mejorar nuestra salud y bienestar. ¡Mantén tus metas en mente y esfuérzate cada día para hacerlo mejor que ayer! Es en los pequeños pasos que se alcanzan las cumbres de las montañas. Asegúrate de utilizar esta guía y el librito de Slique en 60 que acompañará a tu colección Slique durante los 120 días para asegurarte de que estás aprovechando al máximo tus esfuerzos. ¡Buena suerte! ¡Esperamos ver tus resultados al final de los desafíos de 60 días y 120 días!

Si tienes alguna pregunta, no dudes en comunicarte con el equipo de Slique en 60 por correo electrónico a sliquein60@youngliving.com.

SNACK (MERIENDA) DE MEDIA TARDE

Comer bocadillos no planificados puede ocurrir a menudo antes de la cena. En su lugar, elige otro Té Slique, Barra Slique o incluso solo un trozo del Chicle Slique®. Es importante darse cuenta de qué es el hambre verdadero y cuáles son los antojos desarrollados a partir de los hábitos del pasado.

SNACKS PARA DESPUÉS DE LA CENA

Es vital no comer demasiado tarde y tener cuidado con lo que comemos por la noche. Una buena regla general es nada después de las 8 p.m. Si estás desesperado por algo más tarde en la noche, busca buenas opciones, como una Barra Slique o una manzana u otra fruta con un buen equilibrio de fibra.