

UNICITY

DESAFÍO **PRIME**



UNICITY

Bienvenido al DESAFÍO

Usted puede tener una vida nueva de aquí a noventa días—además de un dinero extra para gastos para poder gozarla con mayor intensidad.

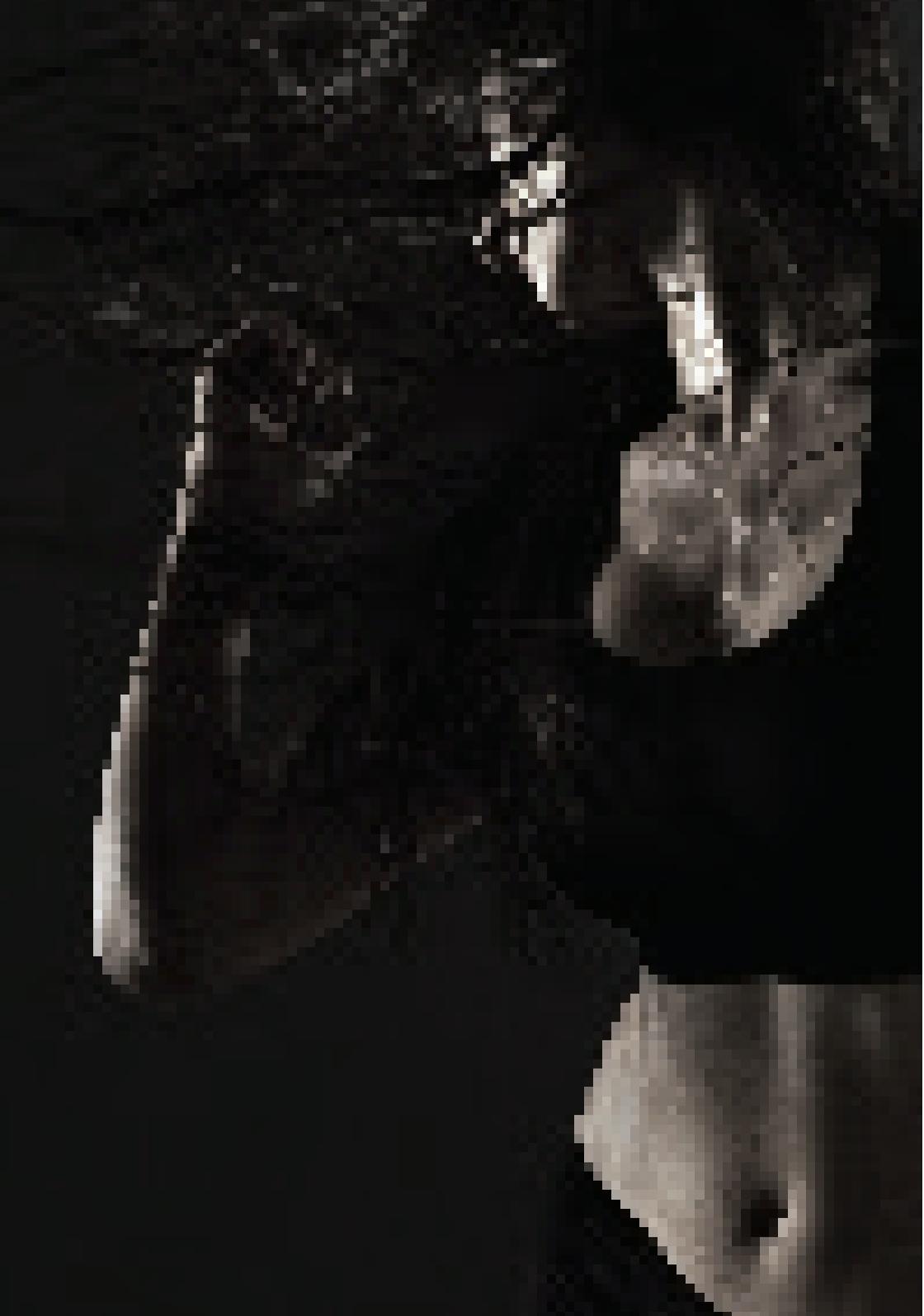
El DESAFÍO PRIME de Unicity es una jornada de 90 días que cualquiera puede realizar. Comienza al definir su salud óptima y al tomar los productos de Unicity; finaliza tres meses después al vivir esa vida plena.

Ocho ganadores serán seleccionados cada trimestre y recibirán varios premios en efectivo. Este dinero puede entonces ser usado para cumplir con su estilo de vida plena—comenzar en una nueva aventura, desarrollar un nuevo talento o experimentar un nuevo logro.

Al presentar su historia de cómo está viviendo su vida plena, quedará calificado para recibir premios en efectivo. Este dinero puede entonces ser usado para cumplir con su visión que estableció tres meses antes.

Después de eso, su futuro tendrá lo que usted permitió que tuviera.

Lo que comenzó como el Desafío Prime se ha convertido en lo posible dándole un nuevo físico y una nueva confianza—abriendo mundos de posibilidades para alcanzar la excelencia física, establecer una visión financiera y buscar el desarrollo personal. El nivel de logro depende, por supuesto, de usted. Unicity emitió su primer desafío—el de definir su punto óptimo. Solo usted puede saber cuál debe ser su próximo reto.





DEFINE TU NIVEL DE
EXCELENCIA



Cómo



Ahora que ya hizo el compromiso de alcanzar su salud óptima, es tiempo de registrarse para el Desafío Prime. Comience el proceso visitando MiDesafíoPrime.com. Allí verá el formulario de registro para el desafío. Se le pedirán varios datos personales en el formulario, incluyendo su nombre, dirección de correo electrónico, sexo, y sus medidas y podrá subir fotos tomadas antes de comenzar el desafío. Ahora recuerde que mientras mejor es la transformación, mejor será su oportunidad de ser seleccionado como el ganador del Desafío Prime. Así que, asegúrese de subir las fotos de antes mostrando su frente y su perfil.

Una vez que se haya registrado en línea, usted quedará registrado en el Desafío Prime. Comience a seguir los 10 Principios del Desafío Prime y una vez llegue su producto a su casa, estará listo para comenzar el camino hacia su salud óptima.

¿Qué es el



Usted ya tomó el primer paso. En los próximos 90 días puede cambiar su vida. Usted alcanzará su nivel de excelencia.

Aunque cada persona tiene sus razones diferentes para empezar—puede ser para verse bien para un evento próximo, para lidiar con un problema continuo de salud o queriendo mejorar su energía y bienestar total—la meta final de vivir su vida plena es la misma. Y cualquiera que sea la motivación, puede llegar a ser una de las 30 personas cada año que recibe premios en efectivo por utilizar los productos y que siguen los principios de salud de Unicity para alcanzar su salud óptima.

Cada trimestre Unicity otorga \$6,000 para los ganadores del Desafío Prime. Estas son personas que en verdad integran la misión corporativa de Unicity de Hacer La Vida Mejora (Make Life Better) y usan su salud mejorada para alcanzar sus más grandes ambiciones.

Habrán ocho ganadores cada trimestre.

- Un Ganador del Premio Mayor—\$2,000
- Dos Sub-finalistas—\$1,000 cada uno
- Cinco Finalistas—\$400 cada uno

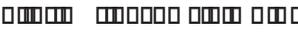
Debe cumplir con los siguientes requisitos para calificar para el Desafío Prime.

- Convertirse en un Cliente Preferido de Unicity o Socio de Unicity.
- Pedir y usar por lo menos uno de los cuatro productos fundamentales de Unicity: **UNICITYBALANCE**, **UNICITYMATCHA**, **UNICITYCOMPLETE**, and **UNICITYCLEANSE**—por 90 días que dura el desafío.
- Registrarse en [MiDesafioPrime.com](https://MidesafioPrime.com) y presentar su visión, su peso y sus medidas.

LIMPIAR FORTALECER

El Desafío Prime está basado en 3 pasos simples pero poderosos:

Estamos expuestos a toxinas, parásitos y otros contaminantes cada día. Para poder limpiar profundamente nuestro cuerpo necesitamos incrementar la hidratación—por lo menos 2 litros (64 onzas) de agua cada día—y hacer una limpieza formal dos veces al año—una que restriega su aparato digestivo y remueve parásitos y toxinas de su cuerpo. Se sorprenderá de como se ve y se siente después de una limpieza.

 | Un poderoso sistema purificador, el **UNICITYCLEANSE** contiene productos saludables naturales de limpieza digestiva para neutralizar y soltar toxinas, desperdicios y parásitos y los remueve del cuerpo. Conteniendo **UNICITYLIFIBER**, **UNICITYPARAWAY PLUS**, y ya sea **UNICITYNATURE'S TEA** o **UNICITYALOE VERA**, el Unicity Cleanse actúa como un cepillo suave—atrapando acumulaciones y limpiándolas de todo su sistema digestivo.



Una vez limpio, usted ha preparado el terreno para lograr equilibrio en su cuerpo. Nuestro cuerpo está diseñado para operar en la forma más eficiente cuando encuentra su equilibrio. Por ejemplo, el colesterol es una parte vital en la función celular y la digestión; pero cuando está fuera de equilibrio puede causar serios problemas vasculares. Lo mismo es cierto de la glucosa. La glucosa provee energía. Es comida para la célula, pero cuando se encuentra en exceso puede llevar a la inflamación y al almacenamiento de grasa excedente. Alcanzar el equilibrio del cuerpo es un paso vital para mejorar la forma como se ve y se siente.



UNICITY BALANCE | Unicity Balance es la última evolución de la fórmula de Bios Life que fue primeramente lanzada hace 30 años. Balance tiene un récord duradero y médicamente comprobado de éxito en ayudar a las personas a controlar su cuerpo, apoyando el equilibrio de los niveles de azúcar en la sangre y de colesterol, promueve la digestión saludable y reduce las reservas de grasa. Balance le traerá la confianza y fortaleza mental que necesita para colocar su mira cada vez más alto.

UNICITY PRIME | Después de limpiar y equilibrar su cuerpo ahora tiene el fundamento que necesita para avanzar hacia su salud óptima. Ya sea que fortalezca su centro, construya su estructura celular o pierda peso excesivo, el Desafío Prime convertirá su debilidad en fortaleza y llevará sus fortalezas a su siguiente nivel.



Unicity Complete es un reemplazo de comida delicioso que inyecta en su cuerpo proteína de alta calidad — así como fibras naturales, vitaminas y minerales — para asegurar un cuerpo en forma, lleno de energía y bien nutrido. Complete fortalece su cuerpo con el combustible diario necesario y ayuda a arrancar su metabolismo. Al incorporar Complete a su rutina diaria, nada se pondrá entre usted y su progreso hacia sus aspiraciones.



Unicity Matcha trata de dar energía a su cuerpo y su mente — dándole la vitalidad y la claridad que necesita para construir su vida. Rico en antioxidantes y otros nutrientes vitales, el Matcha tiene propiedades tanto sanadoras como preventivas para involucrar y calmar la mente, levantar el metabolismo y reducir la fatiga. Con el consumo regular de Unicity Matcha mejorará su enfoque, aumentará su energía y reconocerá el camino hacia la salud plena.

Estos productos fundamentales de Unicity apoyan la filosofía de tres pasos de Unicity los cuales promueven la importancia de la limpieza regular, el equilibrio consistentemente y la edificación diligente del cuerpo. Estos productos traen éxito duradero para asegurar que siempre estará en su salud plena.

Los Principios del



Para realmente obtener lo máximo del Desafío Prime necesita realizar un acercamiento balanceado a su salud. Verá resultados a través de la Limpieza, el Equilibrio, y la Fortaleza de su cuerpo, pero esos resultados serán amplificados cuando su cuerpo esté trabajando con usted. Ésta es una lista de 10 principios que sincronizarán a su cuerpo con sus metas.

1. Siga el principio 4–4–12
2. Ponga atención a los carbohidratos netos
3. Siga la guía de nutrición—comidas para gozar, comidas para consumir moderadamente, comidas que evitar
4. Dese un nuevo comienzo semanalmente
5. Hidrátese
6. Haga ejercicios por 30 minutos, cinco días a la semana
7. Duerma
8. Maneje el estrés
9. Lleve un registro diario/registre su progreso
10. Responsabilidad/Pida la ayuda de otros





¡Sigu a stos prin ipios al anzar su visión, lo cual es su meta final.



El Principio

□□□□

El principio 4-4-12 es una forma simple de asegurarse que su cuerpo está obteniendo la mayor energía posible de la comida que ya está consumiendo, eliminando la necesidad de comer entre comidas y de quemar la grasa que no está usando.

¿Cómo funciona el 4-4-12?

Hay tres pasos simples que siguen el principio 4-4-12 y cosechan los beneficios:

1. Desayuno Coma un desayuno de Complete alto en proteína y luego espere por lo menos 4 horas para almorzar.

2. Almuerzo Tome el Balance de 10 a 15 minutos antes de comer un almuerzo saludable y luego espere por lo menos 4 horas antes de cenar.

3. Cena Tome el Balance de 10 a 15 minutos antes de comer una cena saludable y luego espere por lo menos 12 horas antes de desayunar.

Si necesita comer entre comidas, una bebida de Matcha no solo le ayudará a sentirse revitalizado sino que le ayudará a hidratarse también!

¿Por qué funciona el 4-4-12?

Su cuerpo tiene la tendencia de usar primero la fuente de energía que tiene más cercana. Así que si come entre comidas a través del día, su cuerpo no tiene razón de utilizar las reservas de grasa—o las de su última comida principal—para obtener energía. Unicity Balance rebaja el índice en el cual se absorbe la glucosa en el cuerpo y reduce la cantidad de insulina producida asegurándose que su cuerpo está usando la energía de sus comidas a través del día; y el 4-4-12 crea un período de tiempo en el que su cuerpo necesita usar sus reservas de grasa como su principal fuente de energía dándole al cuerpo una razón de quemar la grasa que tiene.

Carbohidratos



Los carbohidratos son una gran fuente de energía inmediata pero no todos los carbohidratos afectan al cuerpo de la misma forma. Los carbohidratos simples o refinados (por ejemplo, el pan blanco, el arroz blanco o las papas) son absorbidos rápidamente, lo cual significa que causan que los niveles de glucosa en la sangre y la insulina suban rápidamente después de comer. Otros tipos de carbohidratos (por ejemplo, los vegetales, las legumbres y algunas frutas) se digieren y se absorben más lentamente resultando en la producción reducida de insulina.



Mientras que es mejor evitar esos carbohidratos simples y refinados donde pueda—entrenando su metabolismo a convertir la grasa almacenada en energía—no tiene por qué abandonarlos totalmente si está tomando Unicity Balance.

Unicity Balance es un suplemento basado en fibra, y la fibra puede contrarrestar los carbohidratos que consuma en cuanto a niveles de glucosa e insulina. Esto significa que puede minimizar cualquier impacto negativo que resultara por consumir carbohidratos, esencialmente bajando su consumo neto de carbohidratos.

Ahora que está capacitado con toda esta información, el tomar decisiones inteligentes se ha vuelto más fácil. Usted sabe que las comidas altas en carbohidratos refinados tienen un impacto más severo en los niveles de glucosa en la sangre del cuerpo, así que consuma comidas con un impacto más moderado. Una forma de medir este impacto es el Índice Glicémico.

El Índice Glicémico toma en cuenta el principio de los carbohidratos netos y le da una idea aproximada de cómo esta comida impactará los niveles de azúcar en la sangre y energía, y la salud total.



Reinicio



Una dieta consistente de bajos carbohidratos le proveerá de beneficios significativos pero no es una solución para todo. Los estudios han demostrado que el mantener una dieta baja en carbohidratos puede afectar a la tiroides (especialmente su producción de T3 y T4) lo cual, a su vez, puede afectar negativamente su metabolismo.

Para contrarrestar esto debe apartar 60 minutos cada semana para reiniciar su sistema. Y, ¿cómo se reinicia? Coma todo lo que quiera de cualquier cosa que quiera. Ya sea que le llame una comida gratis o una comida de recompensa o algo más, es importante reiniciar su sistema una vez por semana para asegurarse que su tiroides esté produciendo las cantidades necesarias de hormonas.

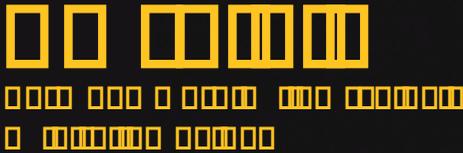
No exagere y no se olvide de tomar Balance antes de su comida pero asegúrese de tener una comida por semana (que no dure más de una hora) para su reinicio semanal.





Es importante mantenerse hidratado pero es especialmente importante cuando tome los productos de los productos fundamentales de Unicity. Al mantenerse hidratado se asegura que todos los sistemas de su cuerpo están funcionando bien; además, el consumir más productos basados en fibra es más efectivo cuando se combina con la hidratación adecuada.

La mejor manera de mantenerse hidratado es, por supuesto, tomando agua. Para asegurarse que se mantenga hidratado y que obtenga los nutrientes y el estímulo de energía que necesita cada día, tome Unicity Matcha. Aléjese de las bebidas azucaradas como la soda, las bebidas energéticas y los muchos jugos.



Cuando se habla de ejercicio la calidad es más importante que la cantidad. Esencialmente, 15 minutos de ejercicios intensos va a hacer más por usted que una hora trotando levemente. Para no solamente ahorrar tiempo sino para asegurarse que sus ejercicios sean más eficientes y eficaces hemos desarrollado los entrenamientos de intervalos de alta intensidad (EIAI) para ir mano a mano con los productos fundamentales de Unicity.

Las rutinas de ejercicios EIAI combinan sesiones alternas de actividad alta y baja de intensidad para quemar más calorías, aumentar la resistencia y edificar la salud cardiovascular más rápidamente que con sesiones más largas de ejercicio de baja intensidad. Los estudios han demostrado que el consumo calórico después que los ejercicios EIAI terminan es mayor que el consumo calórico después de sesiones largas de actividades de baja intensidad—lo que significa que su cuerpo sigue trabajando a un nivel más alto aun después de su rutina de ejercicios.



El Descanso



Los estudios recomiendan que los adultos que duerma entre siete y ocho horas cada noche. Sin embargo, demasiados adultos no duermen lo suficiente. La falta de sueño ha sido ligada en muchos estudios a la obesidad, la presión arterial elevada y un pobre control glicémico.

Para obtener los beneficios completos de los productos fundamentales de Unicity, asegúrese que obtenga buenos niveles de descanso. El ser consistente en su rutina de sueño crea un patrón para su cuerpo y le ayudará a tener una noche de descanso y sueño, así que coloque una hora regular para ir a dormir y para despertarse.





Manejando

el estrés

El estrés crea niveles elevados de cortisol, una hormona que es parte de la respuesta natural humana por el estrés. Los resultados de la producción de cortisol relacionados al estrés incluyen:

- **Un aumento de glucosa en la sangre**—el cortisol causa que el hígado genere más glucosa.
- **La conversión de proteína a glucógeno**—el glucógeno da una explosión de energía pero le roba al cuerpo sus almacenes de proteína.



- **Supresión del sistema inmunológico (por ejemplo, enfermándose)** — cuando el cuerpo se enfoca en lidiar con el estrés se vuelve más susceptible a los catarros y a la gripe.

Cuando su sistema se inunda de cortisol, su sangre se sobrecarga de glucosa, sus células resisten la insulina, su hígado no puede regular los niveles de glucosa y comienza a aumentar de peso.

Aprenda a manejar sus niveles de estrés a través de la meditación, el ejercicio, el yoga, escuchando música suave, volando una cometa o cualquier otra actividad que le pueda relajar.





Llevando un



Si quiere alcanzar cualquier cosa en la vida tiene que colocar metas; y para saber si ha alcanzado esas metas, tiene que llevar un registro de su progreso. El registrar su éxito es un elemento crítico del uso de los productos fundamentales de Unicity y le permitirá hacer los ajustes necesarios en el camino.

Sugerimos en Unicity que designe cualquier cuaderno, diario o carpeta para llevar un registro de

- Lo que come
- Lo que hace como ejercicio
- Como va progresando

Por supuesto va a necesitar colocar una línea base para saber su punto de inicio. Asegúrese de medir su cuerpo, tomar fotos, y si es posible hacerse un examen de sangre para realmente medir su progreso.





Equipo



Usted es ultimadamente responsable de su propio éxito, pero hay personas que puede reclutar para ayudarlo a alcanzar sus aspiraciones. Unicity recomienda reunir un equipo de éxito al comenzar a utilizar los productos fundamentales de Unicity. El ser responsable es una buena herramienta cuando está probando algo nuevo o cuando está tratando de alcanzar una meta alta, y un grupo de cuatro o cinco personas en quienes confía y quienes pueden apoyarle le ayudará a reforzar esa responsabilidad.

Unicity le insta a establecer su equipo de éxito y a pedirles que periódicamente se comuniquen con usted—ya sea en persona, por teléfono o en otra forma. Al hacerlo, le ayudarán a seguir los principios del Desafío Prime para poder ver los mejores resultados.

