

CÓMO PREPARAR TU LICUADO



1 PORCIÓN
Shakeology



AGUA
o bebida
de tu elección



LICÚA
o agita
¡y disfruta!

Tomar diariamente. Agitar suavemente la bolsa para aflojar el polvo comprimido y luego combinar una porción (40 g) de Shakeology en polvo con 8 a 12 onzas líquidas de agua u otra bebida (leche de almendras, leche de arroz, jugo, etc.) y hielo en una licuadora. Licuar hasta que quede cremoso para obtener un licuado frío. Se recomienda consumir en los próximos 30 minutos. Para obtener más recetas de licuados, visita Shakeology.com.

DATOS DEL SUPLEMENTO

Tamaño de la porción: 1 porción (40 g)
Porciones por paquete: 30

CANTIDAD POR PORCIÓN	% VD
Calorías	160
Total de grasa	3 g 4 %†
Grasa saturada	1 g 5 %†
Grasa poliinsaturada	1 g ††
Grasa monoinsaturada	1 g ††
Total de carbohidratos	17 g 6 %†
Fibra dietética	6 g 21 %†
Total de azúcares	7 g ††
Incluye 5 g de azúcares agregados	10 %†
Proteínas	16 g 24 %†
Vitamina C	25 mg 28 %
Calcio	30 mg 2 %
Hierro	6 mg 33 %
Sodio	280 mg 12 %
Potasio	400 mg 9 %

Ácido alfa-linolénico (omega-3) 250 mg ††

Mezcla patentada de superalimentos: 33 g ††

Mezcla de proteínas veganas (proteína de chícharo, lino [semilla], proteína de arroz, quinoa [semilla]), cacao en polvo (procesado con álcali), fibra de chícharo (semilla), frutos pomáceos de la rosa (fruta), chlorella, jugo de granada en polvo (fruta), yacón (raíz), jugo de acerola en polvo (fruta), astrágalo (raíz), jugo de bilberry en polvo (fruta), arándano (fruta), fibra de raíz de endivia (raíz), camu-camu (fruta), *Bacillus coagulans*, cordyceps orgánico (hongo), jugo de lycium en polvo (fruta), ashwagandha (raíz), chaga orgánico (hongo), maitake orgánico (hongo), reishi orgánico (hongo), espinaca (hoja), mezcla de enzimas (amilasa, celulasa, lactasa, glucoamilasa, alfa-galactosidasa, invertasa), col rizada (*Brassica oleracea L. var. acephala*) (hoja), schisandra (fruta), té verde matcha (hoja), maca (raíz), canela (corteza), extracto de luó han guo (fruta).

† Los valores porcentuales diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

†† Valor diario no establecido.

OTROS INGREDIENTES: Azúcar de caña orgánica, sabores naturales, goma de xantano, sal rosada del Himalaya, extracto de hoja de stevia, tocoferoles mixtos (para mantener la frescura).

DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS: Este producto es manufacturado en una fábrica que también procesa leche, huevo, pescado, crustáceos, nueces de árbol, trigo, mani y productos de soya.

DISTRIBUIDO POR: Beachbody, LLC, Santa Monica, CA 90404 • 1 (800) 427-3809

ALMACENAMIENTO: Conservar en un lugar fresco y seco.

ADVERTENCIA: Consulta a un profesional de la salud antes de usar el producto si estás embarazada, lactando, tomando algún medicamento, o si tienes alguna afección médica. Mantener fuera del alcance de los niños.

EL CAMBIO COMIENZA DESDE ADENTRO.

Para disfrutar una vida más plena, comienza alimentando tu cuerpo con Shakeology, una fuente de energía de alta calidad. Shakeology es un superalimento licuado elaborado con nutrientes que ayudan al cuerpo a rendir al máximo. Y no solo es una fuente de proteínas, vitaminas y minerales: también contiene antioxidantes, fitonutrientes, enzimas, fibra, adaptógenos y mucho más. Es la deliciosa nutrición diaria que te ayuda a desarrollar una base para una vida más saludable que te hará sentir mejor y te animará a aceptar nuevos retos todos los días*.

Arándano



Lino



Raíz de maca



Maitake



Baya de lycium



Granada



Quinoa



Té verde matcha



- **MEZCLA PATENTADA DE PROTEÍNAS:** Chícharo, lino, quinoa, arroz. *Las proteínas ayudan a crear músculo magro y a reducir antojos*.*
- **MEZCLA PATENTADA DE SUPERFRUTAS/ANTIOXIDANTES:** Camu-camu, cereza acerola, arándano, bilberry, baya de lycium (baya de goji), luó han guo, granada, frutos pomáceos de la rosa. *Estos superalimentos únicos en su clase contienen propiedades antioxidantes que ayudan a combatir los daños por radicales libres*.*
- **MEZCLA PATENTADA DE SUPERVERDURAS Y FITONUTRIENTES:** Chlorella, espinaca, col rizada, té verde matcha. *Los fitonutrientes ayudan a mantener la salud y vitalidad*.*
- **MEZCLA PATENTADA DE ADAPTÓGENOS:** Ashwagandha, astrágalo, cordyceps, maca, maitake, reishi, schisandra, chaga. *Los adaptógenos se han utilizado tradicionalmente para ayudar al organismo a adaptarse y responder a los efectos del estrés*.*
- **MEZCLA PATENTADA DE PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS/ENZIMA DIGESTIVA:** Raíz de yacón, raíz de endivia, *Bacillus coagulans*, amilasa, celulasa, lactasa, glucoamilasa, alfa-galactosidasa, invertasa. *Los probióticos, prebióticos, fibra y enzimas ayudan a la absorción de nutrientes y a mantener una digestión regular y saludable*.*



* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no intenta diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.



Los resultados varían. Los resultados están basados en un ensayo clínico independiente de 12 semanas, patrocinado por Beachbody, en el que 50 personas consumieron Shakeology como desayuno y almuerzo sin ningún otro cambio a su régimen de dieta o de ejercicio.

© 2019 Beachbody, LLC. Todos los derechos reservados. Beachbody, LLC es propietario de las marcas comerciales Shakeology, Tu dosis diaria de nutrición densa, Beachbody y Team Beachbody, así como de todos los diseños, marcas comerciales, derechos de autor y otra propiedad intelectual relacionada. ¿Tienes preguntas? Ponte en contacto con tu coach para obtener apoyo o visita BeachbodySupport.com para obtener más información.



SHKPKG1026US01 Rev. 03/18/19

SHKBAG6016US01