



# LEAN & HEALTHY GUIDE



**Before & After:** Lost 40 lbs.\*

**After-After™** "The program support from Shaklee helped me learn how to keep improving my body."

**Colin**  
New Husband. Did a 180.



#76201 (New 1/13)

## Shaklee 180™

Whether you've just lost weight or you're simply looking to get leaner and healthier, this Shaklee 180 kit has clinically tested products<sup>1</sup> to help you improve your shape and get healthier. Welcome to your After-After™.

**If you haven't already, take these steps within the next 48 hours to start your turnaround!**

### STEP 1:

Log In to MyShaklee180.com

Set up your profile to get your customized nutrition plan and other support tools like professional advice, recipes, tips, and more. Join the healthy competition to set your 90-and-180 day goals—you'll get the support of the entire community and could end up winning the grand prize!

**If you're already in the healthy competition simply update your profile.**

### STEP 2:

Download the Mobile App

Get the mobile version of MyShaklee180 to log easily and keep track of your progress on the go.

**Win weekly prizes for logging your food and exercise and participating in the community!\*\***



### STEP 3:

Gear Up and Get Going

#### Shaklee 180 on Social Media

Follow us on Twitter®, Facebook®, and Pinterest® for even more daily tips, live chats, and prize opportunities.

#### Weekly Emails

Keep an eye out for the weekly Shaklee 180 email for health advice, support, exercise and recipe tips, and more—to keep you moving towards your goals.

<sup>\*</sup>Results and experiences from the Shaklee 180 Program are unique to each person, so results may vary. Colin lost 40 pounds in 4 months and Heather lost 30 pounds in 4 months. In the clinical study, participants on average lost 15.4 pounds and 6.7 inches in 12 weeks.

<sup>\*\*</sup>For full contest rules and eligibility visit MyShaklee180.com/contestrules. All trademarks are the property of their respective owners.

## Your Plan for Success

This Shaklee 180 Lean & Healthy Kit starts with healthy products from the #1 natural nutrition company in the U.S. and adds daily feedback, fun incentives, and a vibrant community—everything you need to get leaner and build a foundation for a longer, healthier life.<sup>1</sup>

This basic meal plan is based on a **1800 calorie diet**. For your personalized nutrition plan, create your profile on MyShaklee180.com.

### BREAKFAST



Get the perfect combination of macro-and micro-nutrients to start your day, with Leucine-powered Smoothies and Vitalizer with over 80 bio-optimized nutrients delivered to the right place at the right time.

**When you start your day with exercise and replace your breakfast with Shaklee, you can finally:**

#### Improve your shape

Improves lean body mass 33% more than exercise alone.<sup>1</sup> That will let you firm up those last few spots and finally get the shape you've always wanted.

#### Get healthier

Shaklee 180 is designed to enhance body composition and contains key nutrients that are shown to improve many of the most important measures of health.

#### Feel better

When you get healthier and leaner, you'll start feeling better—a strong immune system, healthier glow, and more energy to tackle whatever life throws at you.

### 2 HEALTHY SNACKS



To help curb the munchies, pick up some healthy Shaklee 180 Snack Bars or Snack Crisps (not included) for a twice-a-day snack. Add some healthy snacks throughout the day to keep yourself powered up.

#### A few examples of healthy snacks:

- 1 cup low-fat yogurt
- 1 tbsp reduced fat peanut butter and a few wheat thin crackers
- ½ cup low-fat cottage cheese and a banana
- 1 oz cheddar cheese and an apple
- ½ cup dried fruit or nuts

Shop for Shaklee 180 snack options at [www.MyShaklee180.com](http://www.MyShaklee180.com)

### 2 HEALTHY MEALS



Complete your day with two healthy meals at lunch and dinner. Find dozens of useful recipes online at [www.MyShaklee180.com/recipes](http://www.MyShaklee180.com/recipes)

#### What does a healthy meal look like?

- 4 oz. of lean protein food**  
Skinless chicken, pork tenderloin, or lean beef
- 1 cup of vegetables**  
Summer squash, broccoli, or asparagus
- A small serving of starch**  
Small baked potato, ½ cup brown rice, or 6" tortilla
- A smart salad**  
Healthy leafy greens, veggies, and our low calorie salad dressing recipe

### EXERCISE

## Keep Your Metabolism Pumped Up

Make sure you exercise regularly. Logging your exercise on the mobile app will help you track your progress and increase your success.

Don't forget to check out the Shaklee 180™ Workout based on the BURST interval training, available on our website and mobile app. It's designed to get more done in less time and continue to burn fat for hours following your workout.

**Before & After:** Lost 30 lbs.\*

**After-After™** "Still down three sizes one year later. No mom jeans for this mom."

**Heather**  
New mom, did a 180, and now a Shaklee 180 Specialist.



### COMMUNITY

## Refer 3 and Get Your Next Month Free<sup>§</sup>

Our '3 for Free' program rewards you for sharing Shaklee180. Just help 3 people get on a 180 kit of equal or greater value to your own, and get your next month's kit for free. If they keep on ordering—you'll keep getting yours free. Month after month. It's that easy. You'll have more fun and be more successful. Studies show that sharing your journey with friends and family can make you 33% more likely to reach your weight-loss goals!



<sup>§</sup>To qualify for a free Shaklee 180 kit you must: (1) have purchased a personal Shaklee 180 kit on AutoShip during the calendar month; (2) have three (3) or more qualifying Shaklee 180 kit orders placed by customers (not Shaklee 180 Specialists or Distributors) in the same calendar month; and (3) the total sales volume for the three (3) Shaklee 180 kit orders must be three (3) times the volume of your own Shaklee 180 kit. Your free Shaklee 180 kit will be provided in the next calendar month's AutoShip. There is no PV on the free Shaklee 180 kit. Shipping, handling and applicable taxes apply. You may earn a maximum of two (2) free Shaklee 180 kits per calendar month. The free Shaklee 180 kit is for personal consumption only and not for resale. This offer is subject to change without notice.

©2012 Shaklee Corporation. Distributed by Shaklee Corporation, Pleasanton, CA 94588

♻️ Printed on recycled paper.

<sup>1</sup>In a 9-month study, the use of Shaklee Smoothies post exercise, plus daily use of Vitalizer improved lean body mass and other markers of health better than exercise alone.

<sup>†</sup>This statement has not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.

## GUÍA PARA ESTAR EN FORMA



Antes & Después: Perdió 40 lbs.\*

Luego del Después™ "El apoyo del programa de Shaklee me enseñó cómo seguir mejorando mi cuerpo."

Colin  
Recién casado. Hizo un 180.

#76201 (Nuevo 1/13)

## Shaklee 180™

Si acabas de perder peso o simplemente estás buscando estar en forma, este kit de Shaklee 180 tiene productos clínicamente probados para ayudarte a mejorar tu figura, estar más saludable y sentirte mejor. Bienvenido a tu Luego del Después™.

¡Si no lo has hecho aún, da estos pasos en las próximas 48 horas para empezar tu transformación!

### PASO 1: Ingresa a MyShaklee180.com

Establece tu perfil para obtener tu plan de nutrición personalizado, recetas, consejos, y más. Únete a la competencia saludable para fijar tus objetivos de 90 y 180 días – ¡tendrás el apoyo de toda la comunidad y podrías terminar ganando el gran premio!

Si ya estás en la competencia simplemente actualiza tu perfil.

### PASO 2: Descarga la Aplicación Móvil

Obtén la versión móvil de MyShaklee180 para ingresar fácilmente y hacer un seguimiento de tu progreso.

¡Gana premios semanales por registrar tus alimentos y ejercicio, y por participar en la comunidad!\*\*



### PASO 3: Prepárate y Empieza

#### Shaklee 180 en los Medios Sociales

Síguenos en Twitter®, Facebook®, y Pinterest® para más consejos diarios, charlas en vivo y oportunidades de premios.

#### Correos electrónicos semanales

Mantente atento a los correos electrónicos semanales de Shaklee 180 con consejos de salud, apoyo, ejercicio, recetas, y más – para que sigas encaminándote hacia tus objetivos.

\*Los resultados y experiencias del Programa Shaklee 180 son únicos para cada persona, de modo que los resultados pueden variar. Heather perdió 30 libras en 4 meses y Colin perdió 40 libras en 4 meses. En el estudio clínico, los participantes perdieron en promedio 15.4 libras y 6.7 pulgadas en 12 semanas.

\*\*Para las reglas completas del concurso y elegibilidad, visita MyShaklee180.com/contestrules.

Todas las marcas registradas son propiedad de sus respectivos dueños.

## Tu plan para el éxito

Este Shaklee 180 Lean & Healthy Kit contiene productos saludables de la compañía #1 de nutrición natural en los Estados Unidos y te proporciona información diaria, incentivos divertidos, y una comunidad activa—¡todo lo que necesitas para estar en forma y construir una base sólida para una vida más larga y saludable.†

Este plan básico de comidas está basado en una dieta de 1800 calorías. Puede ser que necesites más calorías. Para tu plan personalizado de nutrición, crea tu perfil en MyShaklee180.com.

### DESAYUNO



Obtén la combinación perfecta de macro y micro nutrientes para empezar tu día con los Smoothies potenciados con leucina, y con Vitalizer y sus más de 80 nutrientes bio-optimizados entregados en el lugar correcto en el momento correcto.

Cuando comienzas tu día con ejercicio y reemplazas tu desayuno con Shaklee, tú puedes:

#### Mejorar tu figura

Mejora la masa corporal magra 33% más que el ejercicio solo.† Esto te permitirá poner firmes esas últimas áreas y finalmente alcanzar la figura que siempre quisiste.

#### Estar más saludable

Shaklee 180 está diseñado para perfeccionar la composición corporal y contiene nutrientes clave que han mostrado mejorar muchas de las medidas más importantes de salud.

#### Sentirte mejor

Cuando te pones más saludable y en forma, te sentirás mejor—radiante, con un sistema inmunológico fuerte, y con más energía para enfrentar lo que la vida te plantee.

†En un estudio de 9 meses, el uso de Shaklee Smoothies después de hacer ejercicio más el uso diario de Vitalizer, mejoró la masa corporal magra y otras medidas de salud comparado con hacer solo ejercicio.

‡Esta declaración no ha sido evaluada por la Administración de Drogas y Alimentos. No se intenta diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad con este producto.

### 2 REFRIGERIOS SALUDABLES



Para ayudarte a resistir los antojos, elige las Shaklee 180 Snack Bars o Crisps como refrigerio dos veces al día. Añade alimentos de bajas calorías a lo largo del día para mantenerte energizado.

#### Algunos ejemplos de refrigerios saludables:

1 taza de yogur bajo en grasa

1 cucharada de mantequilla de maní baja en grasa y algunas galletas delgadas de trigo

½ taza de queso cottage bajo en grasa y un plátano

1 onza de queso cheddar y una manzana

½ taza de fruta seca o frutos secos

Encuentra opciones de refrigerios Shaklee 180 en [www.MyShaklee180.com](http://www.MyShaklee180.com)

### 2 COMIDAS BALANCEADAS



Completa tu día con dos comidas saludables en el almuerzo y la cena. Encuentra docenas de recetas en internet en [www.MyShaklee180.com/recipes](http://www.MyShaklee180.com/recipes).

#### ¿En qué consiste una comida balanceada?

4-6 oz. de alimentos de proteína magra  
Pollo sin piel, lomo de cerdo, o carne de res magra

1 taza de verduras cocinadas  
Calabacín, brócoli, o espárragos

1 taza de alimentos feculosos  
Papa pequeña cocida, arroz integral, o pasta

1 ensalada inteligente

Legumbres de hoja verde, verduras y nuestra receta de aliño de bajas calorías

### EJERCICIO

## Mantén tu metabolismo activo

Asegúrate de hacer ejercicio con regularidad. El registrar tu ejercicio en la aplicación móvil te ayudará a hacer un seguimiento de tu progreso e incrementar tu éxito.

No te olvides de ver el programa de ejercicio Shaklee 180™, basado en el 'BURST interval training', disponible en nuestro sitio web y aplicación móvil. Está diseñado para hacer más en menos tiempo y continuar quemando grasa durante horas luego de tu ejercicio.

Antes & Después: Perdió 30 lbs.\*

Luego del Después: "Aún tres tallas de pantalón menos un año después. No jeans de mamá para esta mamá."

Heather  
Nueva madre. Hizo un 180 y ahora es una Especialista de Shaklee 180.



### COMUNIDAD

## Refiere a tres y obtén el tuyo gratis§

Nuestro programa de 'Refiere a 3 y el tuyo es gratis' te recompensa por compartir Shaklee180. Todo lo que tienes que hacer es ayudar a 3 personas a que se unan a ti comprando un kit 180 de igual o mayor valor que el tuyo y tú obtienes tu kit del siguiente mes gratis. Si ellos siguen pidiendo, tú sigues recibiendo el tuyo gratis mes a mes, ¡es así de sencillo! Te divertirás más y serás más exitoso. ¡Estudios muestran que compartir tu experiencia con familiares y amigos puede hacer 3 veces más factible que alcances tus objetivos de pérdida de peso!



§Para obtener tu kit Shaklee 180 gratis debes: (1) haber comprado un kit personal Shaklee 180 en AutoShip durante el mes calendario; (2) tener tres o más pedidos de kits Shaklee 180 realizados por clientes (no Especialistas de Shaklee 180 o Distribuidores) en el mismo mes calendario; y (3) el volumen total de las ventas de los tres kits Shaklee 180 debe ser tres veces el volumen de tu propio kit Shaklee 180. Recibirás tu kit Shaklee 180 gratis en el AutoShip del siguiente mes calendario. No hay ningún valor PV en este kit Shaklee 180 gratis. Aplican costos de impuestos, envío y manejo. Puedes ganar un máximo de dos (2) kits Shaklee 180 por mes calendario. El kit Shaklee 180 gratis es para consumo personal solamente y no para la reventa. Esta oferta está sujeta a cambios sin previo aviso.

©2012 Shaklee Corporation. Distribuido por Shaklee Corporation, Pleasanton, CA 94588

♻️ Impreso en papel reciclado.