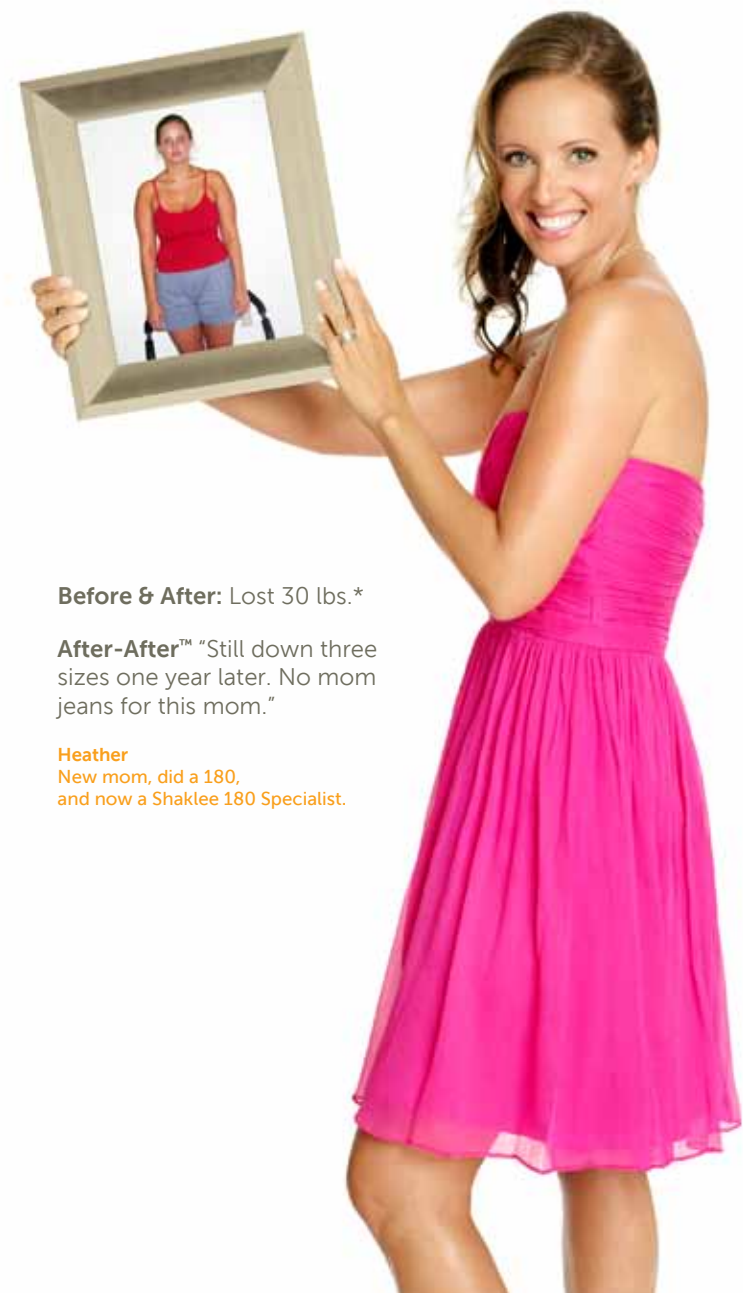




TURNAROUND™ GUIDE



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.

#76202 (New 1/13)

Shaklee 180™

90 DAYS TO LOSE THE WEIGHT + 90 DAYS TO LEARN HOW TO KEEP IT OFF

Now that you have the products you need to get started, it's time to get moving. We'll be with you every step of the way, so you can go beyond Before & After to your happily ever 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!

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 recipe tips, and more—to keep you moving towards your goals.

*Results and experiences from the Shaklee 180 Program are unique to each person, so results may vary. Heather lost 30 pounds in 4 months and Zach lost 38 pounds in 3 months. In the clinical study, participants on average lost 15.4 pounds and 6.7 inches in 12 weeks.

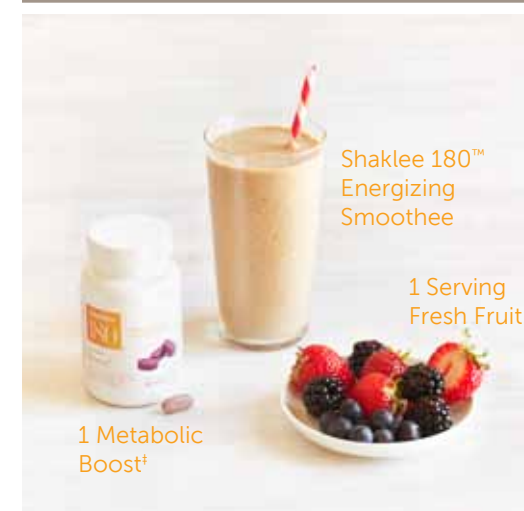
**For full contest rules and eligibility visit MyShaklee180.com/contestrules. All trademarks are the property of their respective owners.

Your Plan for Success

This Shaklee 180 Turnaround Kit has clinically-tested products† to help you reach your weight-loss goals. It 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 **take your shape in a whole new direction™!**

This basic meal plan is based on a **1200 calorie diet**. You may need more calories. For your personalized nutrition plan, create your profile on MyShaklee180.com.

BREAKFAST



LUNCH



Get creative with your Smoothies by adding your fruit serving. For recipes visit MyShaklee180.com/recipes. If you find a good one, share it with the community!

With some schedules it's easier to eat a healthy meal at lunch and have a Smoothie at dinner. That's perfectly fine!

What are guilt-free foods?

They are snacks that contain less than 20 calories per serving, and you can eat 1-2 servings a day. 1 serving is about one cup for veggies.

Celery	Raw mushrooms
Leafy greens	Onion/green onion
Pickles/cucumbers	Garlic
Bean sprouts	1-2 tablespoons of condiments
Raw broccoli	Coffee and tea (black)

†The weight loss portion of the Shaklee 180 Program was tested in a preliminary 12-week clinical study. The meal-in-a-bar was not part of the clinical study.

‡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.

SNACKS



To help get the Leucine you need, make sure to eat a snack bar each day. Add in 1-2 servings of guilt-free foods throughout the day to kick the munchies to the curb.

DINNER



With some schedules it's easier to eat a healthy meal at lunch and have a Smoothie at dinner. That's perfectly fine as long as you stick to the guidelines.

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, 1/3 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 38 lbs.*

After-After™ "I'm loving lifting weights, but it's more about picking up the tools to keep my success going long-term."

Zach
New dad, did a 180, and now a Shaklee 180 Specialist.

COMMUNITY

Refer 3 and Get Your Next Month Free[§]

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!



§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.

GUÍA DE TRANSFORMACIÓN™



Antes & Después: Perdió 40 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.

#76202 (Nuevo 1/13)

Shaklee 180™

90 DÍAS PARA BAJAR DE PESO + 90 DÍAS PARA APRENDER A CONSERVAR TU PESO IDEAL

Ahora que tienes tus comidas, es momento de actuar. Empezando ahora, estaremos contigo durante todo el proceso de modo que tus resultados continúen Luego del Después™.

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

PASO 1:

Ingresar 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!

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 Zach perdió 38 libras en 3 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

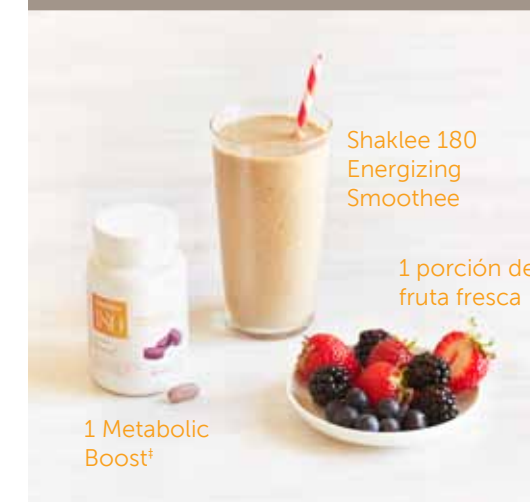
Todas las marcas registradas son propiedad de sus respectivos dueños.

Tu plan para el éxito

Este kit de Shaklee 180 está clínicamente probado para ayudarte a alcanzar tus objetivos de pérdida de peso. Shaklee 180 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 darle a tu cuerpo una dirección completamente nueva!

Este plan básico de comidas está basado en una dieta de **1200 calorías**. Puede ser que necesites más calorías. Para tu plan personalizado de nutrición, crea tu perfil en MyShaklee180.com.

DESAYUNO



Sé creativo con tus batidos añadiendo tu porción de fruta. Para recetas visita MyShaklee180.com/recipes. Si encuentras una buena, ¡compártela con la comunidad!

ALMUERZO



En algunos horarios es más fácil ingerir una comida saludable en el almuerzo y tomar un batido en la cena. ¡Está perfectamente bien!

REFRIGERIOS



Para obtener la leucina que necesitas, asegúrate de comer una barra todos los días. Añade 1 a 2 porciones de alimentos con bajas calorías a lo largo del día para resistir los antojos.

CENA



En algunos horarios es más fácil ingerir una comida saludable en el almuerzo y tomar un batido en la cena. Esto está perfectamente bien siempre y cuando sigas las pautas.

¿En qué consiste una comida balanceada?

4 onzas 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

Una pequeña porción de fécula
Papa pequeña cocida, 1/3 de taza de arroz integral, o tortilla de 6 pulgadas

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



Alimentos con bajas calorías

¿Qué son los alimentos con bajas calorías?

Son refrigerios que contienen menos de 20 calorías por porción, y tú puedes comer 1 a 2 porciones al día. Una porción es aproximadamente una taza de verduras.

Apio	Champiñones crudos
Legumbres de hoja verde	Cebolla /cebolla larga
Pepinillo/pepino	Ajo
Brotos de soya	1-2 cucharadas de condimentos
Brócoli crudo	Café y té (negro)

†El plan de Shaklee 180 para perder peso fue probado en un estudio clínico preliminar de 12 semanas. Las meal-in-a-bar no hicieron parte de este estudio clínico.

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

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 38 lbs.*

Luego del Después™ "Me encanta levantar pesas, pero la clave está en tener las herramientas para que mi éxito sea duradero."

Zach
Nuevo padre. Hizo un 180 y ahora es un 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.