



Cuaderno de Bienestar Cellergize



Live Long. Live Well. Live Young.



¿Listo para activar tu energía y llevar tu bienestar al siguiente nivel?

El propósito de este cuaderno de bienestar interactivo es brindarte las herramientas necesarias para adoptar hábitos saludables y aumentar tu conciencia, permitiéndote alcanzar los resultados que deseas: moverte con más energía, lograr o mantener un estilo de vida saludable, mejorar tu rendimiento, acelerar la recuperación, disfrutar de un sueño reparador y mucho más.

Cuando se optimiza con la mezcla revitalizante del perfil de micronutrientes esenciales de Cellergize y el uso complementario de la tecnología de parches portátiles de LifeWave, sus esfuerzos traerán notables resultados de bienestar.

DURANTE LOS PRÓXIMOS 30 DÍAS, ESTE CUADERNO REQUERIRÁ:

PREPARACIÓN INICIAL

20 minutos para realizar su evaluación, medidas, objetivos e intención antes de empezar.

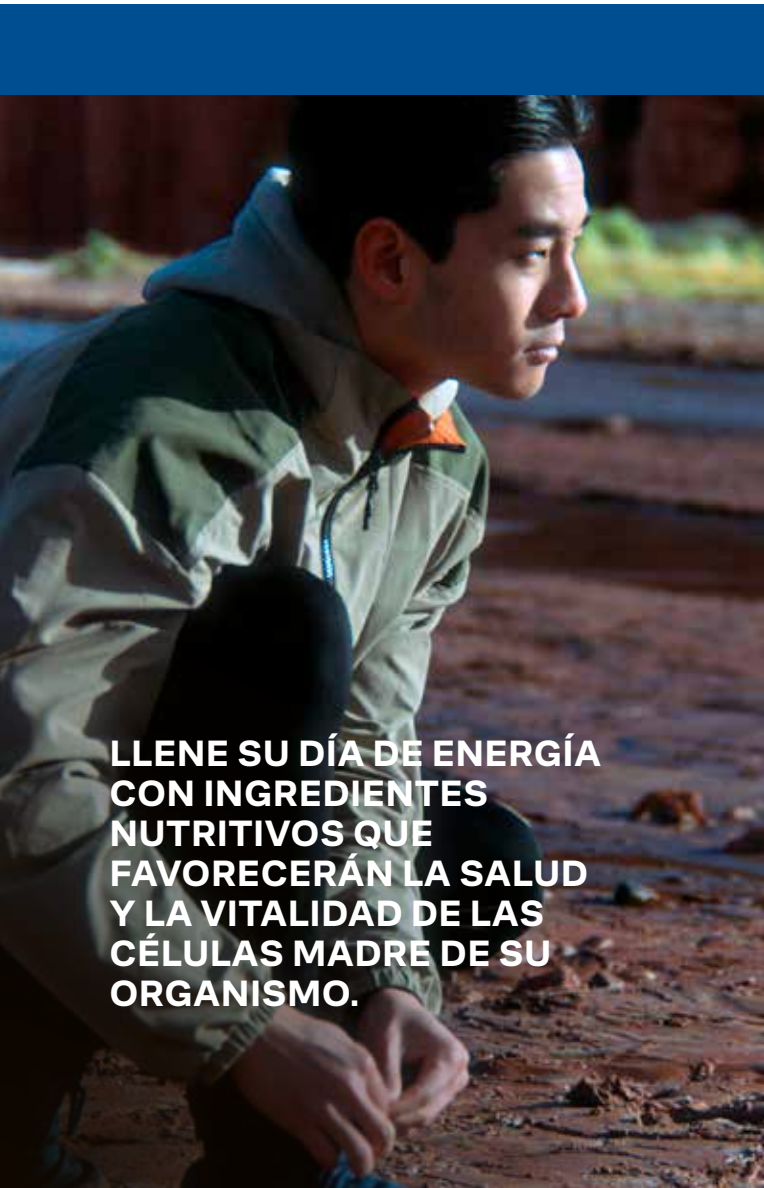
DIARIAMENTE

3 minutos para registrar sus hábitos saludables diarios.

SEMANALMENTE

5 minutos para registrar los cambios semanales en su salud.

En LifeWave, creemos que mereces vivir la vida que siempre has soñado y sentirte en tu mejor versión. Todo comienza con el primer paso. ¡Estamos aquí para acompañarte en el camino!



LLENE SU DÍA DE ENERGÍA CON INGREDIENTES NUTRITIVOS QUE FAVORECERÁN LA SALUD Y LA VITALIDAD DE LAS CÉLULAS MADRE DE SU ORGANISMO.

DEFINE TUS INTENCIONES



Comencemos por priorizar tus intenciones. Al comprender por qué tus metas de salud y bienestar son importantes, puedes establecer objetivos claros, enfocados y completamente alcanzables.

Reflexiona sobre cómo los suplementos nutricionales Cellergize y la tecnología de parches de LifeWave, que funcionan en sinergia, pueden respaldar tu camino hacia el bienestar.

¿Por qué estás participando en la Experiencia de Bienestar Cellergize?

MARCA LAS OPCIONES QUE APLIQUEN

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Aumentar la energía | <input type="checkbox"/> Mejorar el bienestar mental y emocional |
| <input type="checkbox"/> Mejorar la fuerza | <input type="checkbox"/> Mejorar la salud digestiva |
| <input type="checkbox"/> Perder peso | <input type="checkbox"/> Mejorar la felicidad |
| <input type="checkbox"/> Aumentar la autoestima y la confianza | <input type="checkbox"/> Apoyar la salud general |
| <input type="checkbox"/> Mejorar la salud | <input type="checkbox"/> Otras razones |



MI POR QUÉ

El objetivo de esta experiencia es identificar tus creencias fundamentales, los valores profundos que respaldan por qué deseas completar la Experiencia de Bienestar Cellergize. En los campos a continuación, identifica la motivación detrás de la elevación de tus metas de salud.

Ejemplo: Comienza con un POR QUÉ que marcaste en la página anterior o la razón por la que comenzaste esta experiencia, y luego profundiza un poco más.

P: ¿Por qué quiero mejorar mi salud general?

R: Porque quiero vivir mejor, tener energía para probar cosas nuevas y disfrutar la vida.

P: ¿Por qué quiero vivir mejor y experimentar nuevas cosas?

R: Porque cuando me pongo desafíos, me siento más joven y con más energía.

P: ¿Por qué me quiero sentir más joven?

R: Porque cuando me siento más joven, me siento más seguro y capaz.

Descubra su PORQUÉ

01- ¿POR QUÉ: _____ ?

R: _____

02- ¿POR QUÉ: _____ ?

R: _____

03- ¿POR QUÉ: _____ ?

R: _____

04- ¿POR QUÉ: _____ ?

R: _____

05- ¿POR QUÉ: _____ ?

R: _____

ESTABLEZCA SUS METAS



¿Cuál es su objetivo a un corto plazo de 30 días?

¿Cuál es su objetivo de salud a largo plazo? (6 meses o más)

Además de la nutrición elevada y la tecnología de bienestar, la Experiencia de Bienestar Cellergize apoya hábitos saludables, consistencia y progreso. ¿Cómo te ayudará el seguimiento de tus objetivos a corto plazo a alcanzar tus metas de salud a largo plazo?



VISUALIZA

Te sorprendería lo efectiva que puede ser la visualización. Tómate unos momentos para imaginar cómo será tu vida una vez que hayas realizado estos cambios de salud.

¿Cómo impactará tu vida terminar la Experiencia de Bienestar Cellergize y alcanzar tus metas de salud a largo plazo, y cómo te ayudará a llevar todas las áreas de tu salud al siguiente nivel?

Una comprensión profunda de tu POR QUÉ y visualizar tu éxito te empoderarán para elevar tu estándar de vida saludable, convirtiendo tu objetivo en un estilo de vida.

DESAFÍO

Completar este cuaderno es un buen indicador de dónde te encuentras en tu viaje de salud y puede ayudarte a ver tu progreso a medida que finalizas tu Experiencia de Bienestar Cellergize.

Si experimentas alguna de las preocupaciones mencionadas en el cuaderno, nuestro objetivo es que optimices tu salud ayudándote a crear hábitos saludables. Al tomar decisiones dietéticas saludables, mantenerte activo con ejercicio regular y complementar tus esfuerzos con los suplementos de Cellergize y la tecnología de parches de LifeWave, podemos ayudarte a convertirte en tu mejor versión. Solo necesitas comenzar. Te sorprenderá cuántas de tus preocupaciones mejoran en este corto período de tiempo.



Utilice la siguiente escala de valoración:

0 = Nunca o casi nunca tengo esta preocupación

1 = La tengo ocasionalmente, el efecto no es importante

2 = La tengo ocasionalmente, el efecto es importante

3 = La tengo frecuentemente, el efecto no es importante

4 = La tengo frecuentemente, el efecto es importante

NIVELES DE ENERGÍA	ANTES	DESPUÉS	DIFERENCIA
Cansancio o fatiga ocasional			

DIGESTIÓN	ANTES	DESPUÉS	DIFERENCIA
Náuseas			
Irregularidad			
Sensación de hinchazón			
Eructos o expulsiones de gases			
Indigestión ocasional			

Escala de valoración, continuación:

EMOCIONES	ANTES	DESPUÉS	DIFERENCIA
Sensación de estrés			
Irritabilidad / Mal humor			

ARTICULACIONES Y MÚSCULOS	ANTES	DESPUÉS	DIFERENCIA
Incomodidad			
Rigidez			
Limitación de movimientos			

MENTE	ANTES	DESPUÉS	DIFERENCIA
Poca concentración			
Falta de enfoque			
Olvido			

PIEL	ANTES	DESPUÉS	DIFERENCIA
Manchas o brotes			
Piel seca			
Piel envejecida			

OTROS	ANTES	DESPUÉS	DIFERENCIA
Dificultad para dormir			
Comer con estrés			
Baja energía			



MIDE TU PROGRESO

Para alcanzar tus objetivos, es fundamental conocer tu punto de partida. Registrar tus medidas corporales antes de comenzar la Experiencia de Bienestar Cellergize te ayudará a entender mejor tu progreso. A lo largo de esta experiencia, presta atención a cómo te sientes y a los cambios en la composición de tu cuerpo.

Te recomendamos que te midas y peses cada semana a la misma hora del día, preferiblemente por la mañana, después de ir al baño y antes de desayunar.

FECHA DE INICIO:

Consejos para las fotos del cambio:

Las fotos del antes y después son uno de los mejores indicadores de éxito, ya que la báscula no siempre refleja con precisión los cambios en tu cuerpo.

Utiliza ropa deportiva ajustada o traje de baño para que tu abdomen sea visible; esto es un excelente indicador de pérdida de peso y/o aumento de masa muscular.

Colócate frente a una pared lisa y toma tus fotos en el mismo lugar cada vez.

Intenta capturar la imagen con luz natural; si no es posible, elige una habitación bien iluminada con la mayor cantidad de luz posible.

Mantén una postura erguida, con los hombros hacia atrás y hacia abajo, y los brazos relajados a los lados.

Recrea la misma pose en cada fotografía para asegurar la coherencia.

BRAZOS

Mantente erguido con un brazo relajado y encuentra el punto medio entre el hombro y el codo de ese brazo. Mide alrededor de tu bíceps.

Semana 1	
Semana 2	
Semana 3	
Semana 4	

PECHO

Póngase derecho con un brazo relajado y busque el punto medio entre el hombro y el codo de ese brazo. Mida alrededor de su bícep.

Semana 1	
Semana 2	
Semana 3	
Semana 4	

CADERAS

Mide la cadera alrededor...

Semana 1	
Semana 2	
Semana 3	
Semana 4	

CINTURA

Mide tu cintura sin apretar la cinta demasiado ni dejarla demasiado suelta. Tu cintura es la parte más estrecha de tu tronco, aproximadamente 2.5 centímetros (1 pulgada) por encima de tu ombligo.

Semana 1	
Semana 2	
Semana 3	
Semana 4	

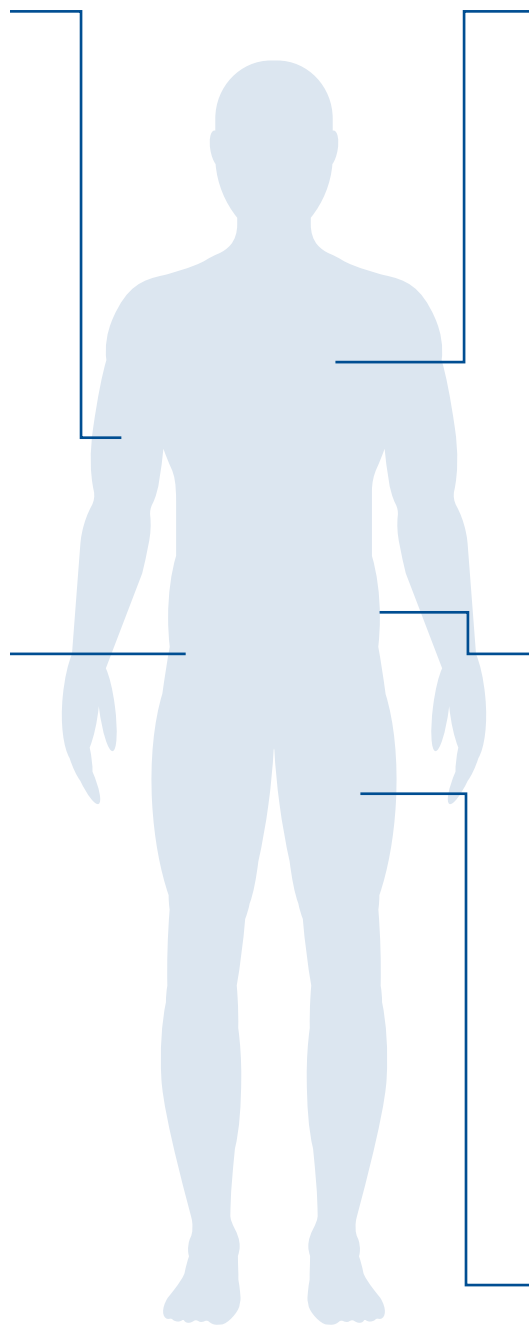
PESO

INICIO: Foto del cambio: <input type="checkbox"/>
SEMANA 1 Foto del cambio: <input type="checkbox"/>
SEMANA 2 Foto del cambio: <input type="checkbox"/>
SEMANA 3 Foto del cambio: <input type="checkbox"/>
SEMANA 4 Foto del cambio: <input type="checkbox"/>

MUSLOS

Busca el punto medio...

Semana 1	
Semana 2	
Semana 3	
Semana 4	



LIFEWAVE®

COMENZANDO DE LA MANERA CORRECTA



SEMANA 1

Registro de Bienestar

FECHA:

¡La responsabilidad diaria empieza aquí!

Registra tu rutina y los cambios

	LUN	MAR	MIÉRC	JUE	VIE	SÁB	DOM
CELLERGIZE MORNING							
X39							
Otro parche LifeWave:							
Beba 80 oz. de agua							
Dieta saludable a elección							
30 minutos de ejercicio							
15 minutos de desarrollo pers.							
Duerme al menos							
Completa tu registro diario							
TOTAL DE PUNTOS							

SEMANA 1 REGISTRO DIARIO

FECHA:

TU DIARIO DE BIENESTAR

Califícate del 1 al 10. 1 = muy mal, 10 = sintiéndote increíble.

Lunes

	VALORACIÓN 1-10	NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

Martes

	VALORACIÓN 1-10	NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

Miércoles

	VALORACIÓN 1-10	NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

Jueves

	VALORACIÓN 1-10	NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

Viernes

	VALORACIÓN 1-10	NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

Sábado

	VALORACIÓN 1-10	NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

Domingo

	VALORACIÓN 1-10	NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

SEMANA 1 RESUMEN

Tómate un tiempo para completar esto al final de cada semana.

¡Felicidades! Has completado tu primera semana de la Experiencia de Bienestar Cellergize. Sabemos que no fue fácil, y debes estar orgulloso de ti mismo.

Registra tus mayores logros y cambios.

TUS TRIUNFOS

Cambios físicos más importantes que has sentido.

Cambios cognitivos más importantes que has sentido.

Cambios emocionales más importantes que has sentido.

Enumera tres cosas de las que te sientas orgulloso por haber logrado o mantenido esta semana.

1-

2-

3-

¿Cómo puedo seguir avanzando hacia mi experiencia de bienestar Cellergize de 30 días la próxima semana?

Tómate una foto de progreso

Registra tu peso y medidas en el seguimiento de peso en la página 10.

¿Listo para comenzar la semana 2? Planifique sus comidas con el Planificador de comidas.

¿SE SIENTE GENIAL? Comparta el proceso de mejorar su salud con sus amigos en redes sociales. No olvide incluir el hashtag: **#LWCellergize**

SEMANA 2

Registro de Bienestar

FECHA:

¡La responsabilidad diaria empieza aquí!

Registra tu rutina y los cambios.

	LUN	MAR	MIÉRC	JUE	VIE	SÁB	DOM
CELLERGIZE MORNING							
X39							
Otro parche LifeWave:							
Beba 80 oz. de agua							
Dieta saludable a elección							
30 minutos de ejercicio							
15 minutos de desarrollo pers.							
Duerme al menos 7 horas							
Completa tu registro diario							
TOTAL DE PUNTOS							

SEMANA 2 REGISTRO DIARIO

FECHA:

TU DIARIO DE BIENESTAR

Califícate del 1 al 10. 1 = muy mal, 10 = sintiéndote increíble.

Lunes

	VALORACIÓN	NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

Martes

	VALORACIÓN 1-10	NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

Miércoles

	VALORACIÓN 1-10	NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

Jueves

	VALORACIÓN 1-10	NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

Viernes

	VALORACIÓN 1-10	NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

Sábado

	VALORACIÓN 1-10	NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

Domingo

	VALORACIÓN 1-10	NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

SEMANA 2

Registro de Bienestar

Tómate un tiempo para completar esto al final de cada semana.

¡Felicidades! Has completado tu primera semana de la Experiencia de Bienestar Cellergize. Sabemos que no fue fácil, y debes estar orgulloso de ti mismo.

Registra tus mayores logros y cambios.

TUS TRIUNFOS

Cambios físicos más importantes que has sentido

Cambios cognitivos más importantes que has sentido.

Cambios emocionales más importantes que has sentido

¿Cómo puedo seguir avanzando hacia mi experiencia de bienestar Cellergize de 30 días la próxima semana?

- 1-

- 2-

- 3-

¿Cómo puedo seguir avanzando hacia mi experiencia de bienestar Cellergize de 30 días la próxima semana?

Tómate una foto de progreso

Registra tu peso y medidas en el seguimiento de peso en la página 10.

¿Cómo puedo seguir avanzando hacia mi experiencia de bienestar Cellergize de 30 días la próxima semana?

¿Te sientes increíble? Comparte tu transformación con tus amigos en redes sociales.

¡No olvides agregar **#LWCellergize**

SEMANA 3

Registro de Bienestar

FECHA:

¡La responsabilidad diaria empieza aquí!

Registre su rutina y cambios.

	LUN	MAR	MIÉRC	JUE	VIE	SÁB	DOM
CELLERGIZE MORNING							
X39							
Otro parche LifeWave:							
Beba 80 oz. de agua							
Dieta saludable a elección							
30 minutos de ejercicio							
15 minutos de desarrollo pers.							
Duerme al menos 7 horas							
Completa tu registro diario							
TOTAL DE PUNTOS							

SEMANA 3 REGISTRO DIARIO

FECHA:

TU DIARIO DE BIENESTAR

Califícate del 1 al 10. 1 = muy mal, 10 = sintiéndote increíble.

Lunes

	VALORACIÓN 1-10	NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

Martes

	VALORACIÓN 1-10	NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

Miércoles

	VALORACIÓN 1-10	NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

Jueves

	VALORACIÓN 1-10	NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

Viernes

	VALORACIÓN 1-10	NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

Sábado

	VALORACIÓN 1-10	NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

Domingo

	VALORACIÓN 1-10	NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

SEMANA 3

Resumen

Tómate un tiempo para completar esto al final de cada semana.

¡Felicidades! Has completado tu primera semana de la Experiencia de Bienestar Cellergize. Sabemos que no fue fácil, y debes estar orgulloso de ti mismo.

Registra tus mayores logros y cambios.

Tus triunfos

Cambios físicos más importantes que has sentido.

Cambios cognitivos más importantes que has sentido

Cambios emocionales más importantes que has sentido

Enumera tres cosas de las que te sientas orgulloso por haber logrado o mantenido esta semana.

1-

2-

3-

¿Cómo puedo seguir avanzando hacia mi experiencia de bienestar Cellergize de 30 días la próxima semana?

Tómate una foto de progreso

Registra tu peso y medidas en el seguimiento de peso en la página 10.

¿Estás listo para comenzar la semana 4?, Organiza tus comidas con nuestra guía de planificador de comidas

¿Te sientes increíble? Comparte tu transformación con tus amigos en redes sociales.

¡No olvides agregar **#LWCcellergize!**



Cellergize Morning

Energiza tu día con ingredientes nutritivos diseñados para apoyar la salud y la vitalidad de las células madre en tu cuerpo.

¡Asegúrate de realizar tu pedido para el próximo mes ahora para continuar con el impulso de tu Experiencia de Bienestar Cellergize! [LifeWave.com](https://www.lifewave.com)



SEMANA 4

Registro de Bienestar

FECHA:

¡La responsabilidad diaria empieza aquí!

Registre su rutina y cambios.

	LUN	MAR	MIÉRC	JUE	VIE	SÁB	DOM
CELLERGIZE MORNING							
X39							
Otro parche LifeWave:							
Beba 80 oz. de agua							
Dieta saludable a elección							
30 minutos de ejercicio							
15 minutos de desarrollo pers.							
Duerme al menos 7 horas							
Completa tu registro diario							
TOTAL DE PUNTOS							

SEMANA 4 REGISTRO DIARIO

FECHA:

TU DIARIO DE BIENESTAR

Califícate del 1 al 10. 1 = muy mal, 10 = sintiéndote increíble.

Lunes

	VALORACIÓN 1-10	NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

Martes

	VALORACIÓN 1-10	NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

Miércoles

	VALORACIÓN 1-10	NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

Jueves

		NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

Viernes

	VALORACIÓN 1-10	NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

Sábado

	VALORACIÓN 1-10	NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

Domingo

	VALORACIÓN 1-10	NOTAS
ENFOQUE COGNITIVO		
NIVELES DE ENERGÍA		
HUMOR		
CALIDAD DE SUEÑO		
MOVIMIENTO		
DIGESTIÓN		

¿QUÉ OTROS CAMBIOS Y MEJORAS HAS NOTADO?

SEMANA 4

Resumen

Tómate un tiempo para completar esto al final de cada semana.

¡Felicidades! Has completado tu primera semana de la Experiencia de Bienestar Cellergize. Sabemos que no fue fácil, y debes estar orgulloso de ti mismo.

Registra tus mayores logros y cambios.

Tus triunfos

Cambios físicos más importantes que has sentido

Cambios cognitivos más importantes que has sentido

Cambios emocionales más importantes que has sentido

Enumera tres cosas de las que te sientas orgulloso por haber logrado o mantenido esta semana.

1-

2-

3-

¿Cómo puedo seguir avanzando hacia mi experiencia de bienestar Cellergize de 30 días la próxima semana?

Tómate una foto de progreso

Registra tu peso y medidas en el seguimiento de peso en la página 10.

¿Listo para comenzar la semana 2? Planifique sus comidas con el Planificador de comidas.

¿Te sientes increíble? Comparte tu transformación con tus amigos en redes sociales.

¡No olvides agregar: **#LWCellergize**



¡FELICITACIONES, LO LOGRASTE!

Ahora que has completado la Experiencia de Bienestar Celleregize, tómate unos minutos para reflexionar sobre tu estilo de vida saludable y el crecimiento que te permite moverte con la energía que la naturaleza pretendía.

Asegúrate de registrar tus medidas finales y completar tu desafío final.

LAS 3 COSAS DE LAS QUE ESTÁS MÁS ORGULLOSO:

1-

2-

3-

¿Cuál es la mayor diferencia que notas en tu salud?

¿Qué hábitos has creado que deseas continuar?

¿Cómo lo harás?

¿Qué hábitos deseas seguir mejorando?

¿Cómo lo harás?

A person in a blue jacket and dark shorts is running on a sandy beach. In the background, there is a large, layered red rock wall. The scene is lit with warm, golden light, suggesting sunrise or sunset. The text "MANTENTE FUERTE, SIGUE AVANZANDO." is overlaid in white on the lower part of the image.

MANTENTE FUERTE, SIGUE AVANZANDO.

La comunidad de LifeWave se esfuerza continuamente por “Ser la Luz”. El siguiente paso es compartir tu viaje de salud y las mejoras con tu familia y amigos, ¡y ayudarles a experimentar una salud óptima también! Recuerda usar #LWCcellergize.

Si te sientes increíble, ¡invita a tus amigos a un viaje de bienestar como ningún otro!



RECOMENDACIONES PARA PLANIFICAR COMIDAS

Apoya tu bienestar con alimentos nutritivos e hidratantes que potencien los beneficios del suplemento Cellergize de LifeWave y su tecnología de parches. Aquí tienes algunas recomendaciones clave de planificación de comidas para maximizar tu energía, promover la regeneración celular y mantenerte en tu mejor estado:

1. Prioriza los Alimentos Ricos en Nutrientes

Incluye alimentos con alto contenido de vitaminas, minerales y antioxidantes para complementar el soporte celular de Cellergize. Algunas opciones recomendadas son:

- **Verduras de hoja verde** (espinacas, col rizada, rúcula): Alto contenido en vitaminas A, C, K y minerales como el hierro y el magnesio
- **Bayas** (arándanos, fresas, frambuesas): Ricas en antioxidantes y fibra
- **Frutos secos y semillas** (semillas de chía, semillas de lino, almendras): Aportan ácidos grasos esenciales, proteínas y minerales
- **Proteínas magras** (pescado, aves, legumbres): Favorecen la salud muscular y los niveles de energía
- **Verduras de colores** (pimientos, zanahorias, boniatos): Ricos en antioxidantes para proteger Procura beber agua de manera constante a lo largo del día.

2. ¡Hidratación, hidratación, hidratación!

La hidratación es esencial para las funciones celulares del cuerpo, especialmente cuando se utilizan los parches LifeWave, que contribuyen a diversos objetivos de bienestar. Mantenerse hidratado favorece la absorción de nutrientes y potencia los efectos de los parches. Intente beber agua constantemente a lo largo del día.

3. Alimentos con alto contenido en agua

Incorpora alimentos hidratantes que sean refrescantes y ricos en nutrientes. Estos alimentos pueden mejorar la hidratación y proporcionar una fuente natural de minerales esenciales:

- **Sandía:** Bajo en calorías y muy hidratante, perfecto para los días más calurosos.
- **Pepinos:** Contienen antioxidantes y ayudan a mantenerse hidratado
- **Frutos cítricos** (naranjas, pomelos): Ofrecen vitamina C y tienen un alto contenido en agua
- **Tomates:** Un ingrediente versátil e hidratante para ensaladas, sándwiches y salsas
- **Apio:** Genial como botana o añadido a batidos, sopas y ensaladas.

4. Grasas saludables para la salud celular

Las grasas saludables son vitales para mantener las membranas celulares y los niveles generales de energía. Incluye fuentes como:

- **Aguacate:** Alto contenido en grasas monoinsaturadas y fibra
- **Aceite de oliva:** Utilízelo como aderezo o rocíe las comidas para obtener una grasa cardiosaludable
- **Pescado graso** (salmón, sardinas): Aportan ácidos grasos omega-3, que contribuyen a la salud del cerebro y el corazón

5. Planifica tus Comidas Pensando en la Hidratación

Organiza tus comidas y snacks con alimentos que contribuyan a mantenerte hidratado. Prueba agua infusionada con frutas frescas y no olvides las infusiones de hierbas para mayor variedad.

Consejos de hidratación para usuarios de los parches LifeWave

Recomendaciones de Hidratación para Usuarios de los Parches LifeWave

La hidratación es clave para que tu cuerpo aproveche al máximo los beneficios de los parches LifeWave. Aquí tienes algunas recomendaciones sencillas:

- **Empieza el día con un vaso de agua: Esto ayuda a activar la hidratación desde la mañana.**
- **Enriquece tu agua con suplementos: Agrega el suplemento Cellergize a tu agua para un impulso adicional.**
- **Configura recordatorios: Usa una alarma o una app para recordarte beber agua cada hora.**

Al integrar estos alimentos densos en nutrientes e hidratantes con una ingesta constante de agua, puede maximizar los efectos de los suplementos Cellergize y la tecnología de parches de LifeWave, con lo que obtendrá una solución holística para tu bienestar.

* Estos consejos nutricionales son solo para el bienestar general y no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. Antes de iniciar cualquier programa de comidas centrado en la nutrición, consulte primero con un profesional sanitario. Este contenido proporcionado por LifeWave se presenta en formato resumido y se proporciona únicamente con fines informativos.

PLANIFICADOR DE COMIDAS

FECHA:

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	BOTANAS
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBADO				
DOMINGO				

PLANIFICADOR DE COMIDAS

FECHA:

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	BOTANAS
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBADO				
DOMINGO				

PLANIFICADOR DE COMIDAS

FECHA:

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	BOTANAS
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBADO				
DOMINGO				

PLANIFICADOR DE COMIDAS

FECHA:

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	BOTANAS
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBADO				
DOMINGO				

A person is silhouetted against a vibrant sunset over a mountain range. The sky is filled with orange and yellow clouds, and the mountains in the distance are layered and hazy. The person is standing on a rocky peak, looking out over the landscape.

LIFEWAVE®

Live Long. Live Well. Live Young.

WWW.LIFEWAVE.COM

MKT-CELL-WORKBOOK-SP R01