

FIT6

NEW GENERATION

PROGRAMA DE ADELGAZAMIENTO



BIENVENIDO AL INNOVADOR PROGRAMA DE ADELGAZAMIENTO

FIT6
NEW GENERATION

¿Sueñas con perder esos kilos de más?

¿Quieres perder peso de forma natural, sana y segura? ¡Has llegado al lugar adecuado!

LA INNOVACIÓN DE LA INNOVACIÓN - PIERDE PESO Y GANA SALUD

Restablecemos el equilibrio natural del organismo cambiando los hábitos alimentarios. Es una vuelta a nuestros orígenes, a la alimentación natural que favorece a nuestra especie y para la que estamos hechos.

¿QUÉ ES FIT6 NEW GENERATION?

Es un programa de adelgazamiento autoaplicado, desarrollado por una nutricionista portuguesa, que recupera una alimentación sencilla, natural, sana y segura para perder masa grasa, preservando al mismo tiempo la masa magra y mejorando la salud. El concepto de adelgazamiento de FIT6 se basa en la capacidad natural de equilibrio de nuestro cuerpo. Así, utiliza la desinflamación como estrategia para aliviar el metabolismo y dejar que haga su trabajo: deshacerse de los excesos.



Puedes adquirir los packs del programa FIT6 en www.es.fmworld.com o a través de un distribuidor autorizado. Cada pack dura 30 días e incluye suplementos alimenticios y pautas dietéticas.

TRANSFORMACIONES INCREÍBLES



Chequea las transformaciones impresionantes y conoce las historias que hay detrás de los resultados.

¡Visita nuestro sitio web!

fit6-es.fmworld.com

¿POR QUÉ NOS INFLAMAMOS?

Hoy en día estamos constantemente expuestos a sustancias proinflamatorias.

Una vida ajetreada se traduce en un estilo de vida poco saludable:

- ✓ consumo de alimentos procesados,
- ✓ comidas inadecuadas,
- ✓ consumo de alcohol,
- ✓ altos niveles de estrés,
- ✓ mala calidad del sueño,
- ✓ exceso de masa grasa corporal,
- ✓ sedentarismo,
- ✓ contaminación,

Estos factores crean y alimentan un estado de inflamación de bajo grado. No es evidente, pero existe y está en la raíz de los desequilibrios que enferman nuestro organismo.

Esta inflamación de baja intensidad crea el entorno ideal para el desarrollo de:

- ✓ fatiga crónica,
- ✓ deficiencias nutricionales,
- ✓ varios tipos de cáncer (colorrectal, de estómago, intestinal, de mama, de ovario, entre muchos otros)
- ✓ infertilidad
- ✓ problemas hepáticos como la cirrosis,
- ✓ problemas digestivos
- ✓ colesterol alto,
- ✓ diabetes,
- ✓ problemas cardíacos (sobre todo infarto de miocardio), entre muchos otros.

Además, esta inflamación dificulta la quema de masa grasa (en sí misma proinflamatoria). Por lo tanto, es necesario controlar la inflamación para adelgazar de forma más natural, rápida, eficaz y segura.



FIT6 NEW GENERATION COMO SOLUCIÓN EFECTIVA



En FIT6 New Generation combatimos la inflamación a través de una alimentación limpia, libre de alimentos procesados y rica en ingredientes con poder antiinflamatorio natural. El resultado es una mejor salud y bienestar. Este concepto se combina con una dieta baja en carbohidratos, uno de los enfoques más eficaces para la pérdida de peso.

6 PASOS HACIA LA FELICIDAD

El proceso de adelgazamiento FIT6 incluye 3 fases principales, divididas en 6 etapas: La desinflamación, adelgazamiento y mantenimiento. La desinflamación y el adelgazamiento van de la mano y se producen simultáneamente desde la etapa 1. Cada etapa dura 30 días y consiste en un programa dietético específico y un suplemento alimenticio Nutricode. En cada etapa se producen cambios en la alimentación y la suplementación, que ayudan a perder peso más fácilmente. La dieta se basa en una alimentación limpia, sin alimentos procesados, baja en hidratos de carbono y antiinflamatoria. La suplementación que acompaña contiene vitaminas, minerales y extractos de plantas que ayudan a reducir la inflamación, la hinchazón, a equilibrar el metabolismo y a controlar el hambre. Se deben seguir las etapas conforme están numeradas hasta alcanzar el objetivo. Cuando se alcance el objetivo, se pasa a una fase de estabilización del peso, denominada Mantenimiento. Esta etapa del proceso es esencial para prevenir futuros aumentos de peso. Se reintroducen los alimentos previamente restringidos, junto con una reposición de nutrientes, como vitaminas y minerales, a través de la suplementación. De esta forma se garantiza la pérdida de peso y se evita el llamado efecto yo-yo.

FIT6 NO ES SÓLO UNA DIETA: ¡ES UN CAMINO HACIA UNA VIDA SANA!

Como parte del programa recibirás:

- ✓ orientación dietética cada 30 días
- ✓ tareas semanales
- ✓ acceso a la aplicación FIT6
- ✓ suplementos alimenticios Nutricode
- ✓ apoyo para responder dudas a través del correo electrónico apoionutricode@pt.fmworld.com

TESORO DE RECETAS:

Además, tenemos un sitio web lleno de inspiraciones nutricionales, así como cuentas de **Instagram** y **Facebook** llenas de curiosidades gastronómicas. Al unirse a la comunidad FIT6, te darás cuenta de que perder peso nunca había sido tan agradable, fácil y... ¡sabroso!

- [FIT6-ES.FMWORLD.COM](https://fit6-es.fmworld.com)
- [FACEBOOK.COM/FMWORLDSPANAOFICIAL](https://facebook.com/fmworldspanaoficial)
- [INSTAGRAM.COM/FMWORLDSPANAOFICIAL](https://instagram.com/fmworldspanaoficial)



UN CAMINO DE ADELGAZAMIENTO Y DESINFLAMACIÓN

¿BUSCAS UNA FORMA DE DEPURAR TU ORGANISMO DE FORMA NATURAL?

Nuestro **NUTRICODE INNER BALANCE** te ayudará a conseguirlo.

El suplemento alimenticio INNER BALANCE se compone de 2 productos:

Sobres para tomar durante el día - Con el objetivo de drenar, desinflamar, regular el metabolismo y controlar el hambre. A base de extractos vegetales de ortiga y rosa centifolia, que tienen propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y drenantes, combinadas con minerales como hierro, zinc, cobre y magnesio, que regulan el metabolismo y desinflan el organismo. Para completar la acción del producto, también contiene vitamina B6, que regula el sistema nervioso y ayuda a controlar el hambre emocional.

Sobres para la noche - Ayudan a inducir la relajación para conseguir un sueño de calidad. Cuando se trata de perder peso, es esencial dormir bien. Es durante el sueño cuando el cuerpo se limpia, se desinflama y se produce el equilibrio hormonal. Esto es importante para regular el hambre y para que tu cuerpo queme grasa de forma más eficaz durante el día. También contiene colágeno, que ayuda a minimizar la flacidez de la piel durante el proceso de pérdida de peso.



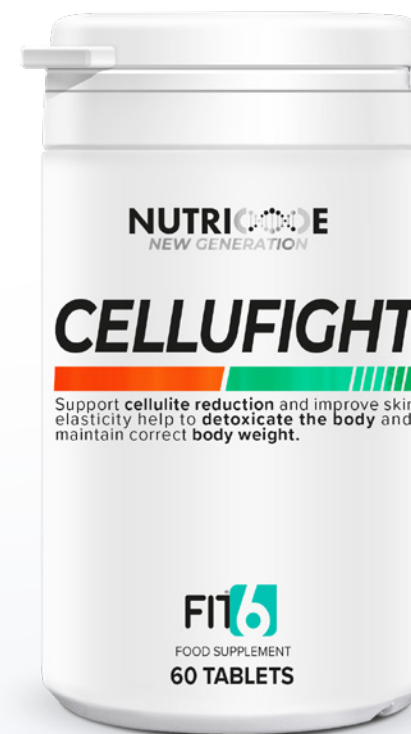
Las dosis se han ajustado para proporcionar una mayor seguridad, mejor tolerabilidad y excelentes resultados.



IDEAL SHAPE

QUEMA GRASAS DE FORMA EFICAZ

Contiene L-Carnitina que actúa a nivel celular para producir energía a partir de las grasas. Es útil en el proceso de adelgazamiento ya que acelera la quema de grasas. La canela de Ceilán es rica en antioxidantes, supresora del apetito e hipoglucemiante. Al reducir el azúcar en sangre, combinada con la dieta FIT6, el organismo responde quemando grasa corporal para producir energía. Vitamina B6 y cromo: esenciales para controlar el hambre y evitar los antojos. También contiene cebada tierna, ingrediente rico en micronutrientes, fundamentales para el equilibrio de nuestro organismo, y fibra, que favorece el funcionamiento.



CELLUFIGHT

UN DRENANTE TERMOGÉNICO Y ANTICELULÍTICO

Combina varios extractos vegetales de acción drenante, como el Castaño de Indias, la Centella Asiática, la Piña, el Diente de León y la Vid. Esto hace que el producto sea un excelente drenante, mejore la circulación y reduzca la hinchazón. Mientras que el Coleus forskoli y la cúrcuma ayudan a mejorar la quema de grasa corporal. También tiene propiedades antiinflamatorias, lo que se traduce en una mejor respuesta del organismo a la dieta. En conjunto, estas propiedades proporcionan buenos resultados en la reducción de la celulitis visible.



RESULTADOS EN SÓLO 7 DÍAS

El programa FIT6 se estudia regularmente para garantizar la eficacia y la satisfacción de nuestros clientes. Mediante un estudio científico, hemos podido demostrar una pérdida de peso media de 1,250 kg por semana durante los 30 primeros días. *

*Estudio realizado con 64 participantes durante la primera etapa del programa (primeros 30 días).

¡E INCLUSO PUEDES PERSONALIZAR TU ETAPA CON OPCIONES EXTRA!

Puedes contar con soluciones para combatir la flacidez, la celulitis, el cansancio, la fatiga y promover la saciedad.



SLIM BODY SYSTEM

PARA CONTROLAR EL HAMBRE FÍSICA

Un suplemento diseñado para ayudarte a comer menos y perder más peso, sin sentir hambre. Contiene glucomanano, una fibra que se gelifica en el agua. Así, cuando se toma antes de comer, llena el espacio vacío del estómago. Cuando llegues a la mesa, sentirás menos hambre y controlarás mejor tu alimentación. Combinado con cromo y vitamina B6 para ayudarte a controlar el apetito por los dulces y el hambre emocional. Para reducir la flacidez, mejorar la textura de la piel y controlar el hambre física.

Código: 980593.05

LOS BENEFICIOS INCLUYEN:

- Facilita la pérdida de peso corporal mediante la quema de masa grasa
- Reduce el apetito por los dulces y los alimentos más calóricos gracias a la acción del cromo
- Reduce los antojos y el hambre emocional

INDICADO PARA:

- Personas que buscan perder peso
- Personas que siguen un programa de adelgazamiento
- Personas que desean reducir su apetito por los alimentos dulces
- Personas que desean reducir su masa grasa corporal
- Personas que tienen dificultades para controlar el hambre emocional y los antojos

VITAMIN C-BOMB

VITAMINA C EN SU FORMA NATURAL

Suplemento alimenticio que es una fuente de vitamina C natural. Garantiza una mejor biodisponibilidad, es decir, una mejor absorción y utilización de la vitamina C, en comparación con las versiones sintéticas. Los extractos de acerola, amla, rosa silvestre y camu-camu son naturalmente ricos en vitamina C, con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Este efecto es interesante para la pérdida de peso, ya que un organismo menos inflamado quema las grasas con mayor facilidad y rapidez. Este es el objetivo de la utilización de este producto en el programa, ayudarle a conseguir resultados rápidos de forma segura.

Código: 801045.01



WEIGHT BLOCKER

PARA BLOQUEAR LA ABSORCIÓN DE GRASAS

Suplemento alimenticio diseñado para ayudarte a minimizar el impacto negativo de comer en exceso. Sólo debe utilizarse en caso de emergencia y no todos los días. Sin embargo, sigue siendo muy útil en fiestas, de vacaciones o cuando se cede a los antojos. Contiene quitosano, un derivado del marisco que tiene la capacidad de unirse a ciertas grasas, impidiendo la absorción por el intestino.

Código: 801084.01

MECANISMO DE ACCIÓN:

- Reduce la producción extra de azúcar en el hígado a partir de fuentes no azucaradas
- Ayuda a prevenir los niveles poco saludables de grasa en la sangre y el hígado graso causados por una dieta pobre y exceso de peso
- Reduce la absorción de grasas bloqueando la enzima que descompone las grasas en el intestino
- Reduce el azúcar en sangre, los niveles de la hormona del hambre y el colesterol total
- Ayuda a mejorar la respuesta del organismo a la insulina para un mejor control glucémico



CONSEJO

Como parte del proceso de adelgazamiento, también merece la pena cuidar la piel de otras formas: mediante masajes, incluido el masaje corporal con cepillo seco y la exfoliación regular de la piel muerta. Al masajear y cepillar el cuerpo, mejoramos la circulación sanguínea en la piel y estimulamos los vasos linfáticos para eliminar las toxinas del organismo.

BEAUTY DETOX

PARA REDUCIR LA FLACIDEZ, MEJORAR TEXTURA DE LA PIEL Y CONTROLAR EL HAMBRE FÍSICA

Suplemento alimenticio que contiene diferentes tipos de algas - la espirulina es principalmente proteína, que ayuda a proporcionar saciedad. También contiene vitaminas y minerales que ayudan a equilibrar nuestro organismo. Un cuerpo equilibrado responde mejor a la dieta y quema grasa con mayor facilidad. También es una fuente de clorofila, que tiene un papel depurativo, ayuda a limpiar el organismo Kelp y Chlorella, ambos importantes en la lucha contra la fatiga y en el metabolismo de los carbohidratos. Todas estas algas tienen un alto contenido en yodo, que es importante para mantener una función tiroidea normal. Combinamos rosa mosqueta, fuente natural de vitamina C, que tiene una fuerte acción antioxidante y favorece la formación natural de colágeno. Combinado con ácido hialurónico y colágeno. Estos 3 ingredientes ayudan a combatir la flacidez de la piel proceso de pérdida de peso, en la lucha contra el cansancio, la fatiga y en el metabolismo de los hidratos de carbono.



Código: 801079.01

VIT-D3 CAPSULES + MAGNESIUM FORTE EL DÚO IMBATIBLE

La vitamina D es esencial para un metabolismo equilibrado. Sin ella, no sólo no se controla el hambre, sino que también se compromete el equilibrio hormonal. Cuando se combinan con el magnesio, actúan de forma sinérgica y te aportan energía, bienestar y equilibrio. También ayudan a mejorar el humor y a reducir los síntomas depresivos y la ansiedad. En un programa de adelgazamiento, le aportan la estabilidad necesaria para perder peso con menos esfuerzo.



Código: 801083.01

Código: 801082.01

TAMBIÉN ES UNO DE NUESTROS OBJETIVOS:

La reeducación alimentaria durante todo el proceso. El aprendizaje que tiene lugar mientras se pierde peso. El programa FIT6 te enseña a comer mejor, te anima a poner en práctica nuevos hábitos que llevarás contigo el resto de tu vida. Para que ésta sea **la última dieta de tu vida**.

El proceso de adelgazamiento es también un gran reto para el organismo. Requiere la introducción de un déficit calórico, que puede provocar carencias de nutrientes importantes. La suplementación con Nutricode puede compensar estas deficiencias, mejorar el funcionamiento del organismo y acelerar la consecución de los resultados deseados.

Perder peso es un proyecto que requiere una preparación cuidadosa para minimizar el riesgo de tropiezos. No se desarrolla de forma lineal. Considera este viaje como la construcción de un nuevo estilo de vida. Lleva tiempo, cometemos errores y volvemos a empezar, ¡pero nunca nos rendimos!

Esto no es sólo una dieta para adelgazar, sino un proceso de reeducación nutricional.

¡UNA FORMA DE POTENCIAR TUS RESULTADOS!

ACEITE FIRMING RITUAL UTIQUE

El Aceite de lujo Firming Ritual para masaje es el cosmético ideal para combinar con tu proceso de adelgazamiento. Este producto no solo mejora la sensación de bienestar, apariencia y estado de la piel, sino que también promueve y favorece la degradación del tejido adiposo (proceso de quema grasa). Gracias a los ingredientes que contiene, en donde se destaca en especial el extracto de jengibre (con efecto termogénico, estimulante y tonificante) contribuye a la reducción del volumen corporal cuando se combina su aplicación con un masaje específico y una dieta adecuada. El resultado será una piel más firme, elástica y resistente, con un menor porcentaje de masa grasa. Y el aceite esencial de hoja de eucalipto proporciona una acción purificadora y una sensación única de bienestar.

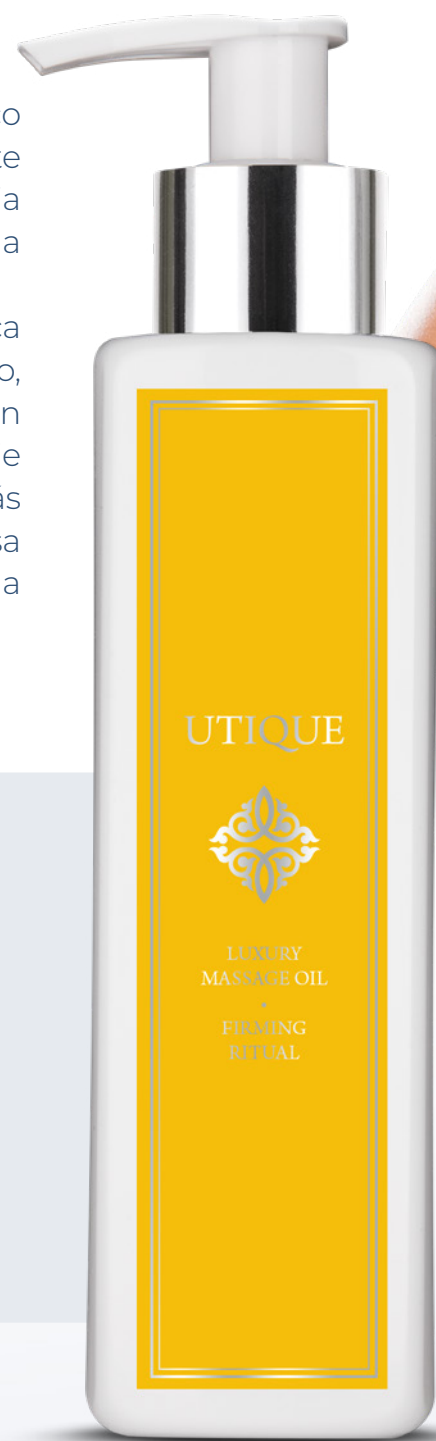
Código: 502049.01

PRINCIPALES BENEFICIOS Y CARACTERÍSTICAS DEL ACEITE:

- Ayuda en el proceso de degradación de la grasa
- Disminuye eficazmente la celulitis y la flacidez
- Mejora visiblemente la apariencia de la piel
- Estimula la producción de colágeno y elastina
- Piel nutrida, brillante, tersa y agradable al tacto
- Contiene un dispensador cómodo, que facilita la dosificación del producto
- Es esencial, con el fin de promover los efectos deseados, aplicar el cosmético a través de un masaje modelador.

PRINCIPALES BENEFICIOS DEL MASAJE MODELADOR:

- Da forma al contorno de la silueta
- Activa y mejora la circulación sanguínea local
- Descomprime los nódulos de grasa acumulados
- Disminuye la apariencia de 'piel de naranja' causada por la celulitis
- Acelera el metabolismo
- Ayuda a reducir las medidas (volumen corporal)
- Promueve la eliminación de toxinas
- Mejora la firmeza, resistencia y elasticidad de la piel
- Reduce los edemas (hinchazón)
- Aumenta la oxigenación de la piel



¿CÓMO SE DEBE UTILIZAR EL PRODUCTO?



Es esencial evaluar las necesidades individuales y adaptar el tratamiento en consecuencia. Aplicar, a través del masaje modelador, al menos 3 veces por semana. Se recomienda, sin embargo, con el fin de intensificar los resultados deseados, aplicar diariamente, a través de maniobras vigorosas, en las áreas seleccionadas del cuerpo.

Aprende cómo hacer un **automasaje moldeador corporal** en fit6-es.fmworld.com

EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA

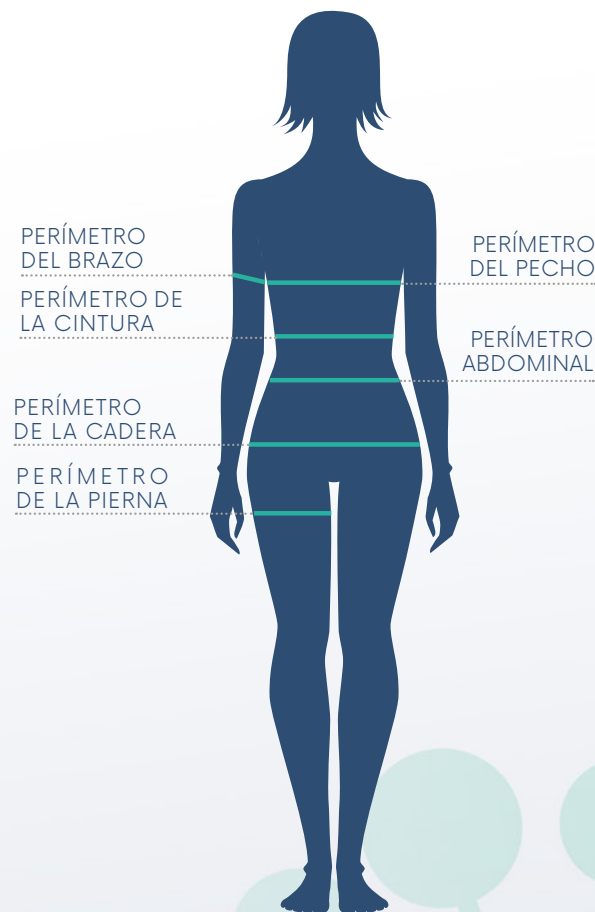
Evaluar tus progresos es esencial. No sólo el peso, sino también el volumen corporal. ¿Cómo?

- ✓ una vez a la semana, siempre el mismo día
- ✓ después de levantarse y orinar
- ✓ en ayunas y sin ropa
- ✓ con una cinta métrica de sastre y una báscula electrónica
- ✓ puedes pedir a otra persona que te ayude a tomar las medidas
- ✓ colócate con la espalda recta, inmóvil, con los brazos relajados y colgando a lo largo del cuerpo y las palmas de las manos hacia dentro
- ✓ los perímetros deben evaluarse en los puntos medios del brazo y el muslo y en la línea del pecho
- ✓ mide el perímetro de la cintura, 2 dedos por encima del ombligo, y el perímetro abdominal, 2 dedos por debajo del ombligo



La circunferencia del pecho, la cintura y el abdomen debe medirse al final del ciclo respiratorio, es decir, después de espirar.

La cinta métrica debe estar ajustada a la piel, pero sin ejercer presión sobre ella.



PERÍMETRO
DEL BRAZO

PERÍMETRO DE
LA CINTURA

PERÍMETRO
DE LA CADERA

PERÍMETRO
DE LA PIERNA

PERÍMETRO
DEL PECHO

PERÍMETRO
ABDOMINAL

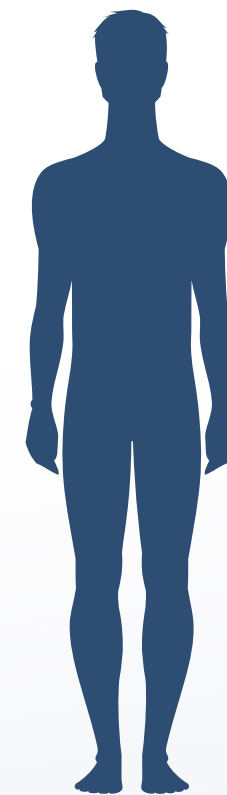
FOTOGRAFÍA DE LA SILUETA

Si quieres compartir tu transformación con nosotros o simplemente ver en fotos cuánto has cambiado, hazte fotos con regularidad (por ejemplo, una vez al mes).

Hazte 3 fotos (de frente, de espaldas y de lado):

- ✓ mostrando todo tu cuerpo (de la cabeza a los pies)
- ✓ tomadas en posición natural de pie: los brazos deben estar sueltos a lo largo del cuerpo, los omóplatos ligeramente tensos
- ✓ con ropa ajustada y, si es posible, bañador, ropa interior o leggings y una camiseta ajustada

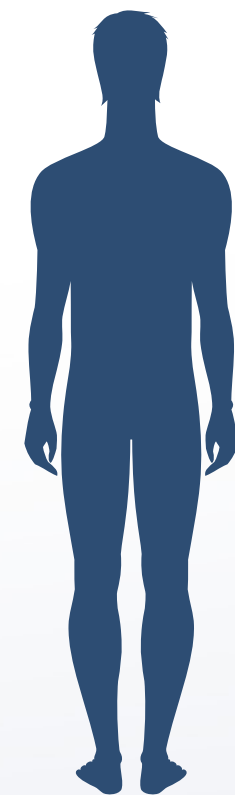
A la hora de hacer una fotografía, es conveniente contar con la ayuda de una tercera persona o de un temporizador, porque la cámara debe apuntarte directamente y estar fija (no está permitido hacer fotografías delante de un espejo, ya que suele distorsionar la imagen). Una buena iluminación también es importante, haz tus fotos con luz natural, durante el día y preferiblemente en una pared blanca y lisa.



DE FRENTE



DE LADO

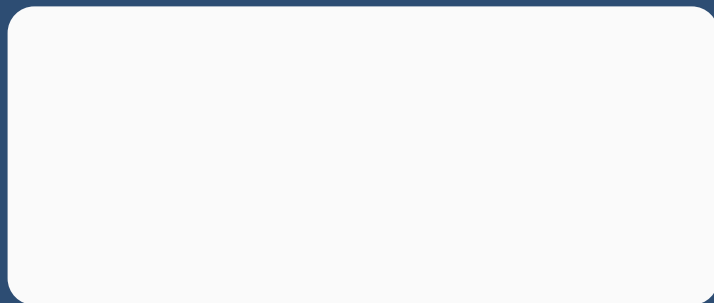


POR DETRÁS



¿TIENES ALGUNA PREGUNTA?

ESCRIBE A APOIONUTRICODE@PT.FMWORLD.COM



FIT6-ES.FMWORLD.COM



FACEBOOK.COM/FMWORLDESPANAOFICIAL



INSTAGRAM.COM/FMWORLDESPANAOFICIAL