



# PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

## 1. Acabo de recibir mi Fit Kit, ¿ahora qué hago?

No estás solo en tu trayectoria con Fit3, ¡te recomendamos unirse a nuestra comunidad Fit3 en [facebook.com/relivfit3](https://facebook.com/relivfit3) desde el primer día! En esta comunidad de campeones Fit3 se comparten ideas y consejos que pueden ayudarte a permanecer motivado y responsable. ¡Incluso puedes formar tu propio Equipo Fit3 y abrir una página privada en Facebook para tu grupo! Luego, inicia sesión en el sitio Fit3 para descargar las guías de nutrición y planes de alimentación Fit3 <https://fit3.spa.reliv.com/nutrition-coaching>. Utiliza estas guías para planificar comidas y colaciones saludables para la semana próxima, y aumenta tu ingesta de agua. Por último, no olvides tomar tus fotos “de antes”. Esta es la mejor manera de monitorear tu transformación. ¡En 90 días te sorprenderá tu nuevo yo! Después de 90 días, envía tu historia y fotos a [sharemystory@relivinc.com](mailto:sharemystory@relivinc.com)

## 2. ¿Con qué frecuencia debo hacer ejercicio?

Planea hacer ejercicios por lo menos 3 veces por semana con un entrenamiento de circuito y uno de fuerza. Entra al sitio Fit3 para acceder a los videos de ejercicio en <https://fit3.spa.reliv.com/fit3-workouts> y elige los que sean adecuados para tu nivel de condición física. ¡También puedes caminar, andar en bicicleta, correr, nadar o hacer cualquier otra actividad física que disfrutes!

## 3. ¿Cuándo se pueden tomar los productos Fit3?

Te recomendamos tomar 2 cápsulas de BURN en la mañana con tu desayuno o licuado para activar tu metabolismo y mantenerlo acelerado todo el día. Toma los licuados ACTIVE cuando sea conveniente, muchos participantes Fit3 prefieren tomar un licuado en la mañana y otro en la tarde. En los días de hacer ejercicio, recomendamos tomar un licuado una hora antes de hacer ejercicio y otro después. Recomendamos tomar dos cápsulas de PURIFY en la noche, para limpiar y restaurar las bacterias saludables mientras duermes. Los estudios sugieren que con la limpieza del hígado y el restablecimiento de flora microbiana saludable en el intestino, los alimentos se aprovechan más eficientemente, lo que a su vez favorece un metabolismo más activo y eficiente.

## 4. ¿Debo reemplazar una comida con ACTIVE?

Intencionalmente hemos formulado ACTIVE como un suplemento dietético y no un sustituto alimenticio. Fit3 no es un plan de dieta basado en privación y comer menos, sino más bien un programa de estilo de vida que implica comer porciones más pequeñas y saludables varias veces durante el día. Fit3 está diseñado para mantener tu cuerpo alimentado y listo para cuando llegue esa oportunidad de hacer ejercicio o participar en una actividad física. ACTIVE está formulado para tomarse solo, como un aperitivo saludable y como elemento clave de una alimentación saludable. ¡No te malpases, prospera!