



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/groups/fit3latinpower** 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

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 antes de acostarte los primeros diez días de cada mes, 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!

5. ¿Puedo tomar PURIFY más allá de los 10 primeros días de cada mes?

PURIFY es seguro y eficaz para uso cotidiano si decides incorporarlo en tu rutina diaria.

6. ¿Pueden los niños tomar los productos Fit3 y participar en el programa?

Si bien reconocemos que el control y manejo del peso está siendo un problema grave y creciente entre los niños, el programa Fit3 está diseñado sólo para adultos. No se recomienda el programa Fit3 para niños menores de 12 años. Reliv diseñó el programa Fit3 para uso en adultos, con base en la dieta y la madurez física de un adulto. Además, las cápsulas BURN y PURIFY contienen ingredientes activos diseñados únicamente para sistemas digestivos maduros. Y aunque el programa Fit3 está diseñado para adultos, toda la familia puede beneficiarse de los cambios de estilo de vida incorporados en el programa Fit3. Las opciones alimenticias más saludables y la mayor actividad física son invaluable para la salud de niños y adultos por igual. Reliv Now® for Kids es un producto ideal para introducir a un niño a las opciones más saludables y ayudarlo en el camino hacia un estilo de vida más saludable y con mejor condición física.

7. Si una mujer está embarazada o amamantando, ¿puede tomar los productos Fit3?

El programa Fit3 no está destinado a embarazadas o madres lactantes. Consulta a tu médico antes usar los productos Reliv.

8. ¿Puedo abrir las cápsulas BURN y PURIFY, y vaciarlas en mis licuados?

Sí. Las cápsulas pueden abrirse y consumirse en un licuado o bebida de tu elección.

9. ¿Puedo tomar los productos Fit3 si tengo un padecimiento médico?

Cualquier persona con un padecimiento médico siempre debe buscar el asesoramiento de un profesional médico antes de comenzar un programa nutricional o de ejercicios. También es una buena idea para cualquier persona bajo el cuidado de un médico, pedirle a dicho profesional evaluar los productos Reliv para asegurarse que los productos son compatibles con cualquier programa dietético actual de la persona.

10. ¿Estos productos se consideran libres de gluten, Kosher y Halal?

ACTIVE es Kosher y Halal y libre de gluten. BURN está libre de gluten y es Kosher. PURIFY está libre de gluten, pero no es Kosher ni Halal.

11. ¿Los productos Fit3 son veganos?

ACTIVE y PURIFY contienen pequeñas cantidades de leche y, por lo tanto, no son veganos. BURN no contiene ningún ingrediente de origen animal.

12. Mi pregunta no fue contestada aquí. ¿Cómo puedo encontrar la respuesta?

Para cualquier otra pregunta acerca del Programa y los Productos Fit3, por favor envíen su correo a productinfo@relivinc.com