



Preguntas Frecuentes

Sobre YYC

¿Que es Yes You Can?

Yes You Can! es un sistema completo de estilo de vida saludable que te ayudará a mejorar tu salud y a alcanzar tus objetivos.

Nuestro exclusivo programa consta de nuestros 4 pilares fundamentales:, Nutrición y Suplementos saludables, Hidratación y Descanso, Energía y Movimiento y Salud Emocional. Cuentas siempre con el apoyo de un especialista en nuestro equipo y de toda la comunidad Yes You Can!

Con Yes You Can! aprenderás hábitos saludables aprendiendo QUÉ, CUÁNDO y CÓMO COMER con la guía de nutrición. Podrás adaptar este plan a tu estilo de vida, tanto si estás en casa como si estás comiendo fuera o de viaje.

Yes You Can! tiene éxito donde otros programas fracasan porque incorporamos hábitos saludables en todo lo que hacemos. Hoy en día, el mundo busca soluciones rápidas para perder peso, pero sabemos que las soluciones rápidas no funcionan a largo plazo. El enfoque de YYC! es radicalmente diferente. Nuestro sistema te ayudará a aprender y adoptar nuevos cambios que llamamos microhábitos, que pueden conducir a una transformación de por vida, un hábito saludable a la vez. Los Hábitos de la Salud es un enfoque de estilo de vida innovador que hace que tu mente y tu cuerpo trabajen juntos para lograr el resultado que deseas. Te ayuda a sustituir los hábitos poco saludables por otros saludables que pueden contribuir a tu éxito permanente.

Yes You Can! funciona porque es sencillo y fácil de seguir. Nuestro probado Sistema de Estilo de Vida Saludable.

¿Cuántas fases tiene YES YOU CAN!?

Seguiras 3 fases:

- Fase Desintoxicación
- Fase de Transformación
- Fase de Mantenimiento

Con nuestra fórmula 2+2+1, disfrutas de 5 comidas al día que consumes en intervalos de 3 horas aproximadamente. Es un sistema que ayuda a tu cuerpo a entrar en un estado de quema de grasa eficiente, acelerando tu metabolismo y quemando aún más calorías mientras aprendes a comer 5 veces al día. Se basa en el consumo de 1200/1500 calorías para las mujeres, 1500/1800 calorías para los hombres. Con nuestro sistema, usted tendrá el apoyo para ayudarlo a alcanzar su peso saludable al tener un equilibrio de macronutrientes de proteínas, carbohidratos, grasas, verduras, y el apoyo de suplementos nutricionales saludables.

- Fase Desintoxicación: con nuestro DETOX KIT PLUS
- Fase de Transformación: con nuestro TRANSFORMATION KIT
- Fase de Mantenimiento con nuestros suplementos que te apoyaran a mantener tu salud y estar FIT.



¿Cual es la mision de Yes You Can!?

"Transformar la vida de millones de personas alrededor del mundo para alcanzar salud física y mentalidad de exito."

¿Donde estan hechos los suplementos nutricionales YES YOU CAN!?

En ESTADOS UNIDOS bajo estrictas medidas de regulacion, en laboratorios aprobados y certificados por la FDA.

¿Son gluten free los suplementos nutricionales?

Si son Gluten Free.

¿Son a base de ingredientes naturales los suplementos nutricionales?

Si son hechos a bases de ingredientes organicos y naturales, como hierbas, plantas, frutas y vegetales.

¿Cual es la eficacia de los suplementos?

Cada sustituto de comida, merienda y suplementos saludables contiene ingredientes de alta calidad, alto contenido en proteínas que ayudan a retener la masa muscular magra, fibra y cultivos probióticos, que ayudan a la salud digestiva, como parte de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable.

Nuestros batidos clínicamente probados, altos en proteínas, sin gluten, sin azúcares añadidos y nuestros suplementos saludables han sido utilizados por más de 1 millón de clientes y recomendados por miles de médicos, expertos en salud y nutricion.

Ingredientes naturales de alta calidad

Proteína de alta calidad, fibra, mezcla de vitaminas y minerales, hierro, potasio y magnesio además de más de 20 vitaminas y minerales esenciales para ayudar a su cuerpo a trabajar eficazmente. Libres de Gluten.

Sabores deliciosos que te encantarán

Sabores clásicos como chocolate, fresa y vainilla, además de sabores especiales como vainilla vegana, café, dulce de leche, galletas y crema, y piña colada.

Hecho en los EE.UU.

¡Todos los productos Yes You Can! se producen y distribuyen en los Estados Unidos.
[¡Clínicamente Comprobados!](#)

"ON THE GO" ¡Comodidad!



La simplicidad de un nutritivo e instantáneo sustituto de una comida saludable sin azúcares añadidos en cualquier lugar y en cualquier momento. Sólo tiene que añadir agua, hielo y agitar. Se ha demostrado clínicamente que los productos Yes You Can! le ayudan a perder peso y a mejorar otros objetivos de salud relacionados con la pérdida de peso, como la reducción del índice de masa corporal (IMC) y del tamaño de su cintura. Utilice nuestros productos como parte de su estilo de vida saludable para ayudarle a perder peso y transformar su cuerpo.

¿Por qué YYC es el mejor plan?

Estamos orgullosos de lo que ofrecemos y de los resultados que logran las personas al usar nuestros productos de Yes You Can! Millones de personas han logrado bajar de peso, alcanzar su peso ideal y mejorar su salud. Nuestro reemplazo completo de comidas le brinda todos los beneficios de una comida saludable. Incluye 20g de proteína, carbohidratos saludables y más de 20 vitaminas y minerales esenciales para ayudarlo a perder peso, mantenerlo y alimentarse de manera saludable. También, tenemos nuestra Sistema de nutrición junto con nuestros suplementos hechos a base de ingredientes naturales, que te acompañaran en todo momento.

¿Que significa 2-2-1?

Con nuestra fórmula 2+2+1, disfrutas de 5 comidas diarias que consumes en intervalos de 3 horas aproximadamente. Es un sistema que le ayuda a tu cuerpo a entrar en una fase de quema de grasa, construcción y preservación de masa muscular, además de acelerar tu metabolismo. Se basa en el consumo de 1200/1500 calorías para mujeres, 1500/1800 calorías para hombres.
2-2-1.

- 2 batidos de reemplazos de comida diarios
- 2 snacks o meriendas saludables
- 1 comida saludable completa siguiendo tu guía de nutrición.

¿Con que comienzas?

Se recomienda por 7 días empezar con el proceso de DETOX 7 días, con el DETOX PLUS KIT, al terminarlo arrancar con el kit para bajar de peso TRANSFORMATION KIT.

¿Como funciona el DETOX 7 días?

EN nuestra Fase de DESINTOXICACION DE 7 DIAS: Es fundamental que primero desintoxiques tu organismo para que puedas absorber con eficacia los nutrientes. Recomendamos usar por 7 días nuestro programa Detox, que con ingredientes naturales y organicos ayuda a limpiar tu cuerpo.

Descarga tu guía GRATIS del detox AQUÍ:

<https://www.yesyoucan.com/activetree/ES/seven-day-detox.html>

¿Beneficios del KIT DETOX PLUS?

Este programa de Desintoxicación de 7 días es la fase para comenzar antes de BAJAR DE PESO con tu fase de Transformación o FASE DE MANTENIMIENTO. Este Detox de limpieza profunda te apoya a mejorar la función hepática y renal óptima.* Limpiando tu hígado y organismo de toxinas e impurezas, mejorando tu sistema digestivo, tu sistema linfático, purificando tu sangre y



mejorando tu energía, tu piel y tu salud en general. Además te Proporciona protección antioxidante.*

¿Cada cuanto se hace el detox?

Sugerimos hacer este Detox de 7 días cada 30 días.

¿Ingredientes del DETOX?

Capsulas Detox: Hechas a base de ingredientes a base de verduras y hierbas naturales:

Extracto de alcachofa

Extracto de brócoli

N-acetil L-cisteína

Extracto de semilla de cardo

Estos ingredientes organicos te purificaran el organismo, hígado y riñones de adentro hacia afuera.

El hidradante diuretico de Aloe Vera:

Apoya el proceso de limpieza natural del cuerpo*

Apoya la digestión saludable y la regularidad*

Proporciona antioxidantes y apoya la salud inmunológica*

Tiene un efecto diuretico que te ayudara a eliminar toxinas por medio del orine.

Reemplazo de comidas:

Reemplaza 2 de sus 3 comidas principales (Desayuno, Almuerzo o Cena) para lograr sus objetivos, desde tu coche, gimnasio, escuela, casa u oficina. Nuestros sustitutos de comida clínicamente probados para bajar de peso y reducir medidas, 20g de proteína, alto en fibra, sin gluten, sin azúcares añadidos.

Potenciador de Pura Fibra:

Ayuda a mejorar la digestión*

Ayuda a mantener la regularidad*

Ayuda a apoyar la pérdida de peso cuando se combina con una dieta saludable y ejercicio*

¿Cómo usar el DETOX PLUS KIT?

Detox:

Tomar 3 cápsulas al día durante 7 días. Para obtener los mejores resultados, tome una (1) cápsula por la mañana y dos (2) por la noche durante 7 días.

Aloe Vera:

Agregue una (1) cucharada a 16 onzas de agua. ¡Agitar y disfrutar! Se puede usar todo el día y la noche ya que no contiene cafeína ni azúcar. También Puedes usarlo para saborizas tus jugos verdes o recetas favoritas. Puede usarlo en postres o en su jugo verde. Además puede beberlo frío o caliente. Es un producto para toda la familia.

Reemplazo completo de comidas:



Use su reemplazo completo de comidas para reemplazar 2 de sus 3 comidas principales: (si quieres bajar de peso) 1 de sus 3 comidas principales si quieres mantenerte en tu peso ideal, puede reemplazar el desayuno, el almuerzo o la cena.

Potenciador de Pura Fibra:

Agregue una (1) cucharada a un batido de Reemplazo de Comida o Batido de Proteína. Puede agregar más si lo desea. ¡Puedes mezclar dos tipos de Shake Boosters a tu batido! Puedes agregarlo a ambos batidos diarios.

¿Que incluye el Detox Kit Plus?

Cápsulas de Detox

Hidratante Diuretico de Aloe vera 40 porciones.

1 reemplazo de comidas de 15 porciones (Elige tu sabor favorito)

1 potenciador de PURA FIBRA

1 vaso mezclador de regalo

1 guía del detox GRATIS

¿Como funciona el TRANSFORMATION KIT?

Te presentamos nuestro Kit #1 diseñado exclusivamente para bajar de peso y que se utiliza siguiendo nuestro sistema de nutrición 2-2-1.

Después de culminar tu Programa Detox de 7 días. Comienza tu proceso de transformación con este kit hasta que llegues a tu meta o peso ideal, para que entonces pases a la fase de mantenimiento.

¿Que incluye el Kit de Transformación?

Batidos de sustitutos de comidas con 20g de proteínas, fibras, vitaminas y minerales, sin azúcar, libre de gluten, para sustituir 2 de las 3 comidas principales.

Sabores deliciosos [Clínicamente probados](#) para ayudarte a perder peso y reducir medidas.

Suplementos para apoyar el proceso de transformación y ayudar a optimizar el rendimiento de su cuerpo. Quemador de Grasa, Supresor de Apetito, Probiótico Limpiador de Colon, Colageno Tonificador.

Guía completa para lograr un estilo de vida saludable que incluye nuestra Dieta del Semáforo, donde aprenderá qué comer, cuánto comer, cuándo comer y mucho más.

¿Cuales son los Beneficios del Kit de Transformación 2-2-1 ?

Reemplaza 2 de sus 3 comidas principales (Desayuno, Almuerzo o Cena) para lograr sus objetivos, desde tu coche, gimnasio, escuela, casa u oficina.

Nuestros sustitutos de comida clínicamente probados para bajar de peso y reducir medidas, 20g de proteína, alto en fibra, sin gluten, sin azúcares añadidos.

Tomate 1 capsula de cada suplemento natural (Quema Grasa, Supresor de Apetito, Probiótico Limpiador de Colon, Colageno) con tu primera comida del día. (Antes de que pase 1 hora de haberte levantado)

Sustituye tus snacks o meriendas de la media mañana y media tarde con tus Barras de Proteína libres de gluten.



Usa tu Guía Nutricional para que sepas qué, cuándo y cuánto comer siguiendo tu dieta del semáforo.

Usa tu banda de corazón para mantener el enfoque.

¿Que incluye el Kit de Transformación 2-2-1?

2 reemplazos de comidas de 30 porciones cada uno (Elige tu sabor favorito)

30 cápsulas de Quema Grasa

30 cápsulas de Supresor de Apetito

30 cápsulas de Probiótico Limpiador de Colon

30 cápsulas de Colágeno Tonificador

8 cajas de Barras de Proteína (56 unidades en total ; podrás elegir el sabor)

1 vaso mezclador de regalo

1 Guía de Nutrición

1 banda de corazón

¿ Beneficios del Kit de Suplementos de Transformación?

Un kit con nuestros suplementos nutricionales Transformación, diseñado para apoyar tu salud durante tu proceso.

Elaborado con hierbas, extractos de frutas, plantas botánicas y vegetales de alta calidad.

Este kit de Suplementos de Transformación incluye:

Quemador de Grasa (30 cápsulas) Un suplemento que te ayuda a acelerar tu metabolismo de manera natural, apoyandote a eliminar más grasas con el efecto de termogenesis, quemando así más calorías durante el día.*

Supresor de Apetito (30 cápsulas) Ayuda a controlar la ansiedad y calmar tu apetito durante el día, promoviendo la saciedad para ayudar a reducir la ingesta de alimentos. Puede brindarle una sensación de calma, buen humor y felicidad para apoyar su transformación.*

Probiótico Limpiador de Colon (30 cápsulas) Un suplemento diseñado específicamente para regular diariamente tus idas al baño, promover una función digestiva saludable gracias al beneficio de los probióticos conocidos como coagulantes Bacillus. Mejorar tu estrenimiento. También lo ayuda a mejorar la función saludable del colon.*

Colágeno Tonificador (30 cápsulas) Un suplemento que te ayuda a tonificar y fortalecer tu piel, te reafirma la elasticidad de la piel durante su proceso de transformación. También te ayuda a promover el crecimiento sano y la fuerza del cabello, las uñas y además apoyar la salud de los huesos.*

¿Cómo usar los suplementos?

Tomate 1 capsula de cada suplemento natural (Quema Grasa, Supresor de Apetito, Probiótico Limpiador de Colon, Colágeno) con tu primera comida del día. (Antes de que pase 1 hora de haberte levantado).

¿Beneficios del Reemplazo de comidas?



El reemplazo completo de comidas está diseñado especialmente para personas como tu que valoras la conveniencia y prefieren la simplicidad de una comida saludable e instantánea en cualquier lugar y en cualquier momento.

Clínicamente probado para ayudarte a perder peso, reducir medidas y su índice de masa corporal (IMC).

Nuestro reemplazo completo de comidas le brinda todos los beneficios de una comida saludable. Incluye 20 g de proteína, carbohidratos saludables y más de 20 vitaminas y minerales esenciales para ayudarte a perder peso de manera saludable.

Una excelente fuente de fibra.

Sin azúcar añadida.

Libre de Gluten

¿Cómo usar?

¡Agregue dos (2) medidas a 16 onzas de agua fría, o caliente agite vigorosamente y disfrute!

¿Como funciona el QUEMADOR DE GRASA-SLIM DOWN?

Quemador de Grasa (30 cápsulas) Un suplemento que te ayuda a acelerar tu metabolismo de manera natural, apoyandote a eliminar mas grasas con el efecto de termogenesis, quemando asi más calorías durante el dia.*

Ingredientes clave

Mango Africano

L-Carnitina

Vinagre de sidra de manzana

Extracto de té verde

Cafeína (de extracto de semilla de guaraná)

¿Cómo usar?

Tomate 1 capsula con tu primera comida del dia. (Antes de que pase 1 hora de haberte levantado.

¿Como funciona el PROBIOTICO LIMPIADOR DE COLON?

Probiótico Limpiador de Colon (30 cápsulas) Un suplemento diseñado específicamente para regular diariamente tus idas al baño, promover una función digestiva saludable gracias al beneficio de los probióticos conocidos como coagulantes Bacillus. También lo ayuda a mejorar la función saludable del colon.*

Ingredientes clave

Extracto de menta

Extracto de jengibre

Fuentes de fibra de goma arábica y cáscara de semilla de psyllium

Coagulantes probióticos Bacillus

¿Cómo usar?

Tomate 1 capsula con tu primera comida del dia. (Antes de que pase 1 hora de haberte levantado.



¿Como funciona el Colágeno Tonificador?

Colágeno (30 cápsulas) Un suplemento que te ayuda a tonificar y fortificar tu piel, te reafirma la elasticidad de la piel durante su proceso de transformación. También te ayuda a promover el crecimiento sano y la fuerza del cabello, las uñas y además apoyar la salud de los huesos.*

Ingredientes clave

Colágeno bovino

Cinco

Vitamina A

vitamina D3

Sílice, de extracto de bambú

Cobre

¿Cómo usar?

Tomate 1 capsula con tu primera comida del dia. (Antes de que pase 1 hora de haberte levantado.

¿Como funciona el SUPRESOR DE APETITO?

Supresor de Apetito (30 cápsulas) Ayuda a controlar la ansiedad y calmar tu apetito durante el día, promoviendo la saciedad para ayudar a reducir la ingesta de alimentos. Puede brindarle una sensación de calma, buen humor y felicidad para apoyar su transformación.*

Ingredientes clave

Extracto de bálsamo de limón

Extracto de manzanilla

5-HTP

Cromo (como picolinato)

Extracto de Ashwagandha

¿Cómo usar?

Tomate 1 capsula con tu primera comida del dia. (Antes de que pase 1 hora de haberte levantado.

¿Como funciona el PRE WORKOUT Energizante antes del Ejercicio?

¡Nuestro PRE WOKOUT -Energizante antes del Ejercicio. Es un producto increíble para ayudarte a desbloquear todo tu potencial! ¡Este producto puede ayudarte a tener más energía y resistencia durante tus entrenamientos! (25 porciones)

Beneficios

Ayuda a mejorar el rendimiento del ejercicio y la resistencia.*

¡Delicioso sabor a fruta del dragón sin calorías ni azúcar!*

Ingredientes clave

creatina

beta-alanina

Remolacha

Granada



Magnesio
Potasio
Agua de coco cruda

¿Cómo usar?

Use 1 cucharada en 8-10 onzas de agua fría.
Beba 20-30 minutos antes de su entrenamiento.

¿Como funciona los BATIDOS DE PROTEÍNA?

Sustituye tus snacks y meriendas de la media mañana y media tarde con nuestros batidos de Proteína. Con 15 gramos de proteína y sin azúcares añadidos, te ayudan a controlar el apetito entre horas. Libres de Gluten. Son nutritivos, deliciosos, e incluso puedes preparar recetas con ellos. Frio o Caliente.

Beneficios

Batidos de Proteína es ideal para personas activas que desean promover la pérdida de peso, mantenerse fit y mantener una masa corporal magra.

Úsalo como un refrigerio saludable y nutritivo entre tus comidas principales.

Ayuda a controlar el apetito entre comidas.

Ayuda a mantener la masa muscular magra.

Menos de 100 calorías por porción.

Puede usarlo toda la familia.

(30 porciones)

¿Cómo usar?

Agrega una medida de proteína a 8 oz de agua y disfrute una a media mañana y otra a media tarde. Preparala con postres y recetas para toda la familia. Disfrutalas antes o despues de tu rutina de ejercicios.

¿Como funciona el REFUERZO DE BATIDO PURA FIBRA?

BENEFICIOS:

Potenciador de Pura Fibra:

Ayuda a mejorar la digestión*

Ayuda a mantener la regularidad*

Ayuda a apoyar la pérdida de peso cuando se combina con una dieta saludable y ejercicio*

Ingredientes clave

Fibra de Orafti HIS Inulina

Fibra de goma B

Fibra de salvado de avena Nutrim®

¿Cómo usar?

Agregue una (1) cucharada a un batido de Reemplazo de Comida o Batido de Proteína. Puede agregar más si lo desea. ¡Puedes mezclar dos tipos de refuerzos a tu batido! Puedes agregarlo a ambos batidos diarios. (30 porciones).



¿Como funciona el Refuerzo de Batido - Alta energía?

El refuerzo de Alta Energía está diseñado para personas que necesitan un impulso de energía adicional durante todo el día.

Beneficios

Proporciona mayor energía natural*

Ayuda a reducir la fatiga y la apereza*

Ayuda a acelerar tu metabolismo*

Ayuda a promover una pérdida de peso saludable gracias al ingrediente guaraná*

Es un antioxidante*

Ayuda a aumentar su capacidad para quemar grasa*

Ingredientes clave

Vitamina B12

Agua de coco concentrada

Cafeína natural del té

Semilla de guaraná

Fosfatidilserina

¿Cómo usar?

Agregue una (1) cucharada a un batido de Reemplazo de Comida o Batido de Proteína. Puede agregar más si lo desea. ¡Puedes mezclar dos tipos de refuerzo a tu batido! Puedes agregarlo a ambos batidos diarios. (30 porciones.)

¿Como funciona el Refuerzo de Batido – TONIFICADOR ANTI-CELULITIS?

Esta diseñado como un botox corporal para personas que desean maximizar su ingesta de colágeno, tonificar y fortalecer su piel, mejorar la apariencia de la celulitis y estrias.

Beneficios

Ayuda a maximizar los niveles de colágeno y favorece una piel flexible y tersa*

Apoya la salud de la piel, cabello y uñas*

Apoya la regeneración y tonicidad de la piel gracias al ingrediente biotina*

Ingredientes clave

vitamina C

vitamina e

Biotina

colágeno

Ácido hialurónico

¿Cómo usar?



Agregue una (1) cucharada a un batido de Reemplazo de Comida o Batido de Proteína. Puede agregar más si lo desea. ¡Puedes mezclar dos tipos de refuerzo a tu batido! Puedes agregarlo a ambos batidos diarios. (30 porciones).

¿Como funciona el Multivitamínicos?

BENEFICIOS:

Multivitamínicos (30 tabletas) Un suplemento nutricional que puede ayudarlo a cubrir las deficiencias nutricionales y respalda la salud y el bienestar en general. Nuestro multivitamínico contiene 29 nutrientes clave para tu cuerpo.*

Ayuda a promover la salud general.*

Contiene 29 nutrientes clave para que su cuerpo llene los vacíos nutricionales.*

Ingredientes clave para ayudar a promover la energía y la inmunidad.*

Contiene vitaminas B para ayudar a mantener los niveles de energía.*

Contiene antioxidantes como vitamina A, C y E para ayudar a promover las funciones inmunitarias normales.*

Ingredientes: 29 nutrientes que incluyen vitaminas y minerales:

Vitamina A (como betacaroteno y acetato), vitamina C, vitamina D3, vitamina E, vitamina K, vitamina B1, vitamina B2, vitamina B3, vitamina B6, folato, vitamina B12, biotina, ácido pantoténico, calcio, hierro, Yodo, Magnesio, zinc, selenio, cobre, manganeso, cromo, molibdeno, cloruro, potasio, boro, colina, inositol en polvo.

¿Cómo usar?

Mínimo una tableta al día con tu comida.

¿Como funciona el SALUD DE LAS ARTICULACIONES?

La gordura, el exceso de peso en tus rodillas y articulaciones, con el paso de los años, el exceso de actividad física, la falta de uso de tus huesos y músculos, la falta de colágeno, el proceso natural de envejecimiento pueden provocar molestias en las articulaciones. Este producto natural fue creado para fortalecer tus huesos, cartilagos, músculos y apoyando la movilidad de sus articulaciones.*

Beneficios

Ayuda a reducir el deterioro del cartílago*

Apoya la salud ósea general*

Puede reducir la inflamación de las articulaciones.*

Ayuda a mantener un estilo de vida activo*

Ingredientes clave

Extracto de boswellia

Glucosamina

vitamina C

colágeno



¿Cómo usar?

Tome dos (2) tabletas al día con agua en cualquiera de tus comidas.

¿Como funciona el PODER DE INMUNIDAD?

Diseñado para ayudar a fortalecer el sistema inmunológico. Con un delicioso sabor a lima limón, nuestro Immunity Power está formulado con Resist Aid®, una fórmula patentada que se ha demostrado en ensayos clínicos para ayudar a armar sus defensas naturales y ayudarlo a mantenerse saludable.** Además, contiene vitamina C y vitamina D para ayudar a respaldar tu sistema inmunológico.* Sin gluten

Sin lácteos

Sin soja

Sin azúcares añadidos

Fabricado en los EE. UU.

.ResistAid®, es una marca registrada de LonzaLtda, Suiza.

Beneficios

Mantiene una respuesta inmunitaria saludable.*

Fórmula patentada de respaldo inmunitario que contiene extracto de alerce de Minnesota.*

Aporta compuestos naturales con actividad antioxidante.*

Respaldo inmunitario de triple acción durante todo el año.*

Ingredientes clave

ResistAid® Arabinogalactano de alerce

ResistAid® Alerce Arabinogalactano _

vitamina C

vitamina

D3

¿Cómo usar?

Agregue una (1) cucharada a un vaso de agua de 8 onzas. Frio o caliente. (30 porciones).

¿Como funciona el HIDRATACIÓN DIURETICO DE ALOE VERA?

Nuestro hidratante diuretico de aloe vera está diseñado para personas que desean mantenerse hidratadas de una manera deliciosa y saludable durante todo el día sin azúcares añadidos ni cafeína.

Beneficios

Promueve una hidratación adecuada con vitaminas*

Diuretico Natural que Apoya el proceso de limpieza natural del cuerpo*

Apoya la digestión saludable y la regularidad*

Proporciona antioxidantes y apoya la salud inmunológica*

Contiene ingredientes a base de plantas: Ingrediente Natural de Polvo de hoja de aloe orgánico

Naturalmente sin gluten

Naturalmente libre de soja

Sin azúcar



Naturalmente libre de cafeína
Naturalmente libre de lácteos
Libre de conservantes artificiales
Vegano
Fabricado en los EE. UU.

¿Cómo **usar?**
Agregue una (1) cucharada a 16 onzas de agua. ¡Agitar vigorosamente y disfrutar! Se puede usar todo el día y la noche ya que no contiene cafeína ni azúcar. Frio, Caliente o agregandoselo a tus jugos verdes o recetas favoritas. Disponible en deliciosos sabores: piña, mango y flor de Jamaica. (40 porciones) Puede disfrutarlo toda la familia.

¿Como funciona el Reemplazo de comidas: a base de plantas ?
Contiene proteína de guisante que se considera una proteína completa porque contiene todos los aminoácidos esenciales. Con su rico sabor a vainilla, es el complemento ideal para tu estilo de vida vegano y no contiene lácteos para quienes son intolerantes a la lactosa.

El reemplazo completo de comidas está diseñado especialmente para personas como tu que valoras la conveniencia y prefieren la simplicidad de una comida saludable e instantánea en cualquier lugar y en cualquier momento.

Clínicamente probado para ayudarte a perder peso, reducir medidas y su índice de masa corporal (IMC).

Beneficios

Nuestro reemplazo completo de comidas le brinda todos los beneficios de una comida saludable. Incluye 20 g de proteína, carbohidratos saludables y más de 20 vitaminas y minerales esenciales para ayudarte a perder peso de manera saludable.

Una excelente fuente de fibra.

Sin azúcar añadida.

Libre de Gluten

Sin lactosa

¿Cómo **usar?**
¡Agregue dos (2) cucharadas a 16 onzas de agua fría, o caliente mezcle y disfrute!



Proceso de ordenes

Como puedo hacer una orden?

Para ordenar puedes hacer click aqui <https://shop.yesyoucan.com/collections>, tambien puedes ordenarlo a traves de Amazon, Walmart o llamando al 1.888.988.5515

Puedo tener un plan de pagos?

Si, puedes unirte a nuestro maravilloso programa de VIP y tener el 10% de descuento y tambien tienes la posibilidad de comprarlo por partes a traves de Shopify

Como trabaja el programa VIP?

Con nuestro programa de VIP estaras enfocada en llegar a tu meta sin preocuparte por tus productos, ya que lo podras recibir automaticamente cada mes. Ademas tienes el 10% de DESCUENTO y envio GRATIS en todas tus ordenes mensuales (Sin monto minimo de compra)

Que necesito para ser un Cliente VIP

Solo necesitas tus ganas de empezar, ser miembro VIP no tiene costo y recibiras tus productos mensualmente en la Puerta de tu casa automaticamente con ENVIO GRATIS Y 10% de DESCUENTO (SIN MONTO MINIMO)

Quiero seguir siendo VIP pero ya no quiero recibir envíos automáticos; ¿que puedo hacer?

Para ser miembro VIP y disfrutar de todos los beneficios de miembro, debe inscribirse en el programa de renovación automática mensual para seguir su proceso de transformación o mantenimiento. MARCANOS HOY AL 1-888-988-5515

¿Con cuánta antelación debo avisarles de cualquier cambio en mi pedido si soy miembro VIP?

Para poder realizar cambios en su pedido, debe notificarnos al menos 2 días hábiles antes de la fecha programada para el envío de su pedido.

Haga clic aquí para obtener más información sobre cómo realizar cambios en su Membresía VIP. (AGREGAR LINK) marcanos al 1-888-988-5515

¿Qué sucede si decido no inscribirme en la Membresía VIP? ¿Puedo hacer compras únicas todos los meses?

Tienes la opción de realizar compras únicas de tu producto todos los meses, sin convertirte en Miembro VIP, y disfrutar del envío gratis en ordenes de mas de 50\$

Una vez que realice mi pedido, ¿cuánto tiempo tardaré en recibir mi paquete? ¿Cómo se envía?

Todos nuestros pedidos se entregan entre 2 a 5 dias habiles desde la fecha que se procesa el pedido. dentro de los 48 estados contiguos, y hasta 10 días hábiles en Alaska.

Los pedidos se envían con un número de seguimiento verificado para seguimiento en línea en FedEx o USPS. Es posible que los pedidos recibidos durante el fin de semana no se procesen para su envío hasta el lunes por la mañana, excepto los días festivos nacionales.



Garantía, Retornos, y Cancelaciones

¿Que es la garantía Platino?

Estamos seguros de que te encantarán nuestros productos, pero, si por alguna razón deseas devolver algún Producto Yes You Can! dentro de los 45 días después del día en que recibiste tu envío, eres elegible para recibir un reembolso del 100% (excepto por los costos de envío y manejo). Para mas informacion hacer click (agregar link de política de RETORNO)

¿Como es el proceso de retorno?

Sigue estos pasos para que tu devolución sea rápida y sencilla:

- Paso 1** Llame a nuestro Yes You Can! Equipo de atención al cliente al [\(888\) 381-0992](tel:8883810992) o envíe un correo electrónico a [Returns@yesyoucan.com](mailto>Returns@yesyoucan.com) para confirmar que su compra está cubierta por nuestra Garantía de satisfacción. Una vez confirmado, se le proporcionará una etiqueta de devolución para enviar de vuelta.
- Paso 2** Asegure todos los productos que está devolviendo en una caja. Si está manejando el costo de envío de devolución de forma independiente, un deberá proporcionar el número de autorización de devolución de mercancía y escribirlo en el costado de la etiqueta de envío.
- Paso 3** Envíe el paquete a la dirección correspondiente a continuación. Asegúrese de guardar su número de seguimiento. Si hay algún problema con el transportista, usaremos esta información para procesar su reembolso. El paquete debe tener matasellos dentro de los 45 días posteriores a la recepción del envío

Yes You Can Dirección de Devolución

2001 Midway Rd #200,
Lewisville, TX 75056

¿Como puedo cancelar mi Programa de VIP

Si desea cancelar su membresía, llame al 1-888-381-0992. Uno de nuestros representantes de atención al cliente lo ayudará a través de este proceso simple.

- Tenga en cuenta que para recibir todos los beneficios de la membresía, incluido el envío gratuito, debe permanecer en el programa durante al menos tres (3) meses.

- Si necesita cancelar su Membresía antes de su tercer envío mensual consecutivo, se le cobrará a su método de pago un fee de cancelacion de 24.99



Productos y Nutricion

¿Cuándo veré resultados?

La pérdida de peso es un proceso individual que depende de tu edad, condición física, salud, nivel de actividad y la disciplina que tengas para seguir el plan.

Cada persona es diferente, por lo que cada proceso y resultado también será diferente. Los resultados dependen del individuo y pueden variar según la persona según su composición metabólica y genética. Su éxito y el tiempo que le tome alcanzar su meta dependerán de una variedad de factores, incluido su peso original, su condición física, su enfoque, su compromiso y responsabilidad. Su proceso es individual; así que no te compares con los demás!

¿Cuántas libras puede garantizar que voy a perder en un mes?

Cada persona es diferente, por lo que cada proceso y resultado también será diferente. Según la experiencia de nuestros clientes, en promedio, una persona puede perder de 5 a 15 libras en el programa detox 7 días o de 5 a 25 libras en 30 días con el Kit de Transformación. Hay personas que han perdido más, otras que han perdido menos. Todo depende de toda la variedad de factores mencionados anteriormente. Cada resultado es diferente y varía según la persona.

¿Puedo comprar los productos individualmente (batidos de proteínas, sustitutivos de comidas, aloes, barras, booster)?

Todos nuestros productos se pueden comprar en kits o individualmente. Puedes recibirlo mes a mes en la puerta de tu casa con ENVIO GRATIS y 10% de descuento.

¿Puedes tomar Meal Replacement y Whey Protein al mismo tiempo?

Sí, claro que puedes combinarlos y apoyar todo tu proceso de bajar de peso, incluso tenemos un kit que te permite tener todas las herramientas como snack y comidas juntas, haz click aquí <https://shop.yesyoucan.com/collections/weight-loss-program-1/products/transformation-2-2-1-kit>

Si trabajo durante la noche o temprano en la mañana, ¿qué kit sería mejor para mí?

Puedes elegir el que mejor se adapte a tu estilo de vida, para que tu conveniencia sería ideal tener reemplazos de comidas junto con tu snack saludables. Seguiras todo igual, tu primera comida del día, será cuando te levantes. Es decir: si duermes de 7 am a 1 pm. A esa hora será tu primera comida del día. (Tu desayuno)

¿Qué tan pronto pueden garantizar que veré resultados con el Transform Kit?

Cada persona es diferente, por lo que cada proceso y resultado también será diferente. Los resultados dependen del individuo y pueden variar según la persona según su composición metabólica y genética. Su éxito y el tiempo que le tome alcanzar su meta dependerán de una variedad de factores, incluido su peso original, su condición física, su enfoque, su compromiso y responsabilidad. Su proceso es individual; así que no te compares con los demás!

¿Puedo ganar masa muscular con Yes You Can?



Puedes tomar nuestras Whey protein que son 15 gr de proteina de alta calidad que te ayudaran a tonificar su piel y sus músculos. Si quieres ganar masa muscular, debes complementar con ejercicios de fuerza que te ayuden a conseguir ese objetivo.

¿Qué hace que los reemplazos de comidas del plan de dieta Yes You Can! sean una comida saludable y satisfactoria?

Los Sustitutos de Comida del Plan de Dieta Yes You Can! tienen todas las proteínas, carbohidratos buenos, fibra y grasa que su cuerpo necesita para funcionar correctamente, así como más de 21 vitaminas y minerales esenciales que ayudan a que todo el sistema del cuerpo funcione de manera más efectiva, lo que permite a perder peso de manera efectiva y saludable, disfrutando de deliciosos sabores sin ningún after-taste [Clínicamente comprobados](#) para bajar de peso, reducir medidas y mejorar tu salud.

Cuál es la diferencia entre los Batidos de Proteínas y los Sustitutos de Comida?

Los Batidos de Proteína tienen 15g de proteína: Esta es la razón por la cual los batidos de proteínas están destinados a ser meriendas, snacks o colaciones. (media Am o media PM)

Los reemplazos de comidas del plan de dieta Yes You Can!TM tienen todos los nutrientes, vitaminas y minerales esenciales para sustituir una comida (como el desayuno, el almuerzo o la cena). Además tienen 20g de proteína.

¿Puedo tener los reemplazos de comidas más de dos veces al día?

Puede sustituir 2 de sus 3 comidas diarias principales con un reemplazo de comida del plan de dieta Yes You Can!TM

¿Qué tipo de proteína hay en los batidos de proteínas y reemplazos de comidas del plan de dieta Yes You Can!TM?

Los batidos de proteínas y los reemplazos de comidas del plan dietético Yes You Can! están hechos con proteína de suero de leche, que se extrae de la leche de vaca, la buena noticia es que tenemos nuestro Meal Replacement Vanilla hecho a base de pea protein Proteína de guisantes a base de plantas: sin lactosa y amigable para los Veganos para las personas intolerantes a la lactosa.

¿Puedo agregar fruta a mis batidos de proteínas como merienda?

Mientras estes en tu proceso de bajar de peso, te recomendamos mezclar tu proteína con agua. Si estas en mantenimiento o quieres desarrollar masa muscular si le puedes agregar frutas siguiendo tu plan de nutrición.

¿Cuál es el beneficio de sustituir una comida por un Sustituto de Comida?

Nuestros Meal Replacement (reemplazos de comidas) están diseñados para brindarte una comida saludable e instantánea, cuando quieras y estés donde estés. Así será mucho más fácil alcanzar o mantener tu peso ideal. 20g de proteína, fibra, vitaminas y minerales. Te ahorras calorías, tiempo y dinero, porque cada sustituto de comida es \$2,40.

¿Los batidos de proteínas y los reemplazos de comidas son la misma porción?



No. Los Batidos de Proteína son solo para meriendas, 15 gramos de proteína por lo que son una porción más pequeña que el Sustituto de Comida. 20 gramos de proteína. Además, tienen la cantidad adecuada de carbohidratos y proteínas que necesitas consumir en cada una de tus meriendas diarias.

Los Reemplazos de Comida son solo para reemplazar tus comidas principales (desayuno, almuerzo o cena) y tienen todos los nutrientes, vitaminas y minerales que necesitas para cubrir las necesidades de una comida completa. Estos NO deben tomarse como refrigerio.

¿Qué es el Detox y cómo funciona?

El Plan de Dieta Desintoxicante Yes You Can!TM es un producto depurativo que te ayudará a deshacerte del exceso de toxinas e impurezas acumuladas en tu sistema digestivo para que funcione correctamente. El Plan de Dieta Desintoxicante Yes You Can!TM se utiliza durante 7 días consecutivos, tomando 1 pastilla por la mañana y 2 por la noche.

¿Es importante tener un horario fijo para tomar las pastillas del detox?

en la AM con tu primera comida
2 con tu última comida del día

¿Es importante tener un horario fijo para tomar las pastillas del kit de transformación?

Te animamos a tomar los suplementos por la mañana, justo después de tu primera comida del día.

¿Puedo tener carbohidratos en la noche para la cena?

Los carbohidratos no se recomiendan en la cena siguiendo nuestra guía de nutrición.

Consumelos durante el día antes de las 4 pm para que tengas tiempo de quemar esas calorías y usar esa energía.

Puede tener un reemplazo de comidas para la cena., te aportan una cantidad moderada y adecuada siguiendo las pautas nuestro plan.

¿Experimentaré cambios de humor durante mi proceso?

Podrías experimentar algo de ansiedad al principio. Esto es normal y le sucede a todos cuando están haciendo cambios en su nutrición. Afortunadamente, el Supresor del Apetito te ayudará a calmar tu ansiedad y a mejorar tu humor y, junto con la guía de nutrición que te permite comer con más frecuencia y de manera saludable, podrás superar este período rápidamente. Recuerde que siempre debe consultar a su médico antes de comenzar este o cualquier programa de dieta y consumir suplementos.

¿Qué tipo de alimentos puedo comer en el plan de dieta Yes You Can!TM?

Los alimentos provistos en la columna verde en la Guía del Semáforo. Puede comerlos con frecuencia, pero no se olvide del tamaño correcto de las porciones. SI puedes comer tortillas de maíz, arroz, pasta integral, camote, papas, avena, pan de trigo, frutas, plátano y todos los carbohidratos buenos.

¿Puedo tomar los batidos de proteínas o los sustitutos de comidas si sufro de diabetes?



Uno de los principales beneficios de nuestros batidos de proteínas es que no tienen azúcar agregada, lo que podría hacerlos adecuados para personas con diabetes. SI lo puedes tomar si sufres de diabetes/ Sin embargo, le recomendamos que consulte con su médico antes de comenzar este o cualquier otro programa de dieta y tomar cualquier suplemento nutricional.

¿El contenido de sodio en los batidos de proteínas y los reemplazos de comidas es apropiado para alguien que sufre de hipertensión?

La ingesta diaria recomendada de sodio es de 2000 mg por día. Nuestros Batidos de Proteínas así como nuestros Sustitutos de Comida tienen una cantidad adecuada de sodio que tiene en cuenta esta recomendación. Recuerde que siempre debe consultar con su médico antes de iniciar este o cualquier programa de dieta y/o tomar suplementos nutricionales.

¿Puedo usar el plan de dieta Yes You Can!TM si sufro de alguna condición médica?

Siempre debe consultar con su médico antes de comenzar este o cualquier programa de dieta y/o tomar suplementos nutricionales.

¿Tendré que dejar el alcohol?

Recomendamos evitar el alcohol al principio, con el plan de dieta Yes You Can!TM aprenderá las porciones correctas y las mejores opciones para el consumo de alcohol.

¿Debo evitar los carbohidratos?

¡Absolutamente no! ¡Queremos mas bien que comas carbohidratos buenos de la lista verde de la dieta del semaforo (Avena, Tortillas de maiz, camote, platano, arroz integral, yuca, pasta integral, pan de Centeno)! Si bien la publicidad y los medios han centrado mucha atención en las dietas y productos bajos en carbohidratos, cuando se trata de una pérdida de peso exitosa a largo plazo, la clave no es limitar los carbohidratos o las grasas, sino saber cuánto y cuándo comer. Al centrarnos en la calidad y la cantidad, no es necesario que evite grupos completos de alimentos, compre productos especiales bajos en carbohidratos o renuncie a los alimentos que le gustan.

¿Qué apoyo emocional se ofrece en el plan de dieta Yes You Can!TM?

Dado que el plan de dieta Yes You Can!TM se basa en la propia experiencia personal de Alejandro Chabán para superar la obesidad, la anorexia y la bulimia, tenemos un profundo conocimiento de la montaña rusa emocional que puede abrumarnos mientras perdemos peso. Por eso, este es el único plan creado para ayudarte a tener un equilibrio entre tu alimentación, tu actividad física y tu salud emocional. Queremos ayudarte a nutrir su cuerpo y mente con los ingredientes correctos que respaldarán su transformación exitosa.

¿Cuántos sabores de Aloe Vera Tienen?

3 sabores diferentes: flor de hibisco, piña, mango

¿De qué están hecho los Aloes?

Todos nuestros polvos de aloe vera están hechos de un polvo de hoja de aloe orgánico con saborizantes naturales sin azúcar agregada ni cafeína. También son veganos y libres de conservantes artificiales.



¿Los aloes vera contiene azúcar?

¡No, no tiene azúcar! Los polvos de aloe son naturalmente libres de gluten, soja, azúcar, lácteos y cafeína. También son veganos y libres de conservantes artificiales.

¿Puedo usar más de una cucharada de aloe en mi bebida?

Puede usar tanto o menos según el gusto que desee.

¿Puedo beber aloe vera todo el día?

Todo el día y la noche. Mientras más te hidrates mejor.

¿Cuáles son algunos de los beneficios?

-Diurético

- Promueve una correcta hidratación, y con su uso continuo también aporta lo siguiente:
- Apoya el proceso de limpieza natural del cuerpo.
- Apoya la digestión saludable y la regularidad
- Aporta antioxidantes y apoya el sistema inmunológico

¿Cuántos tipos de Booster o Potenciadores hay?

3 tipos diferentes: Cellu Fit, High Energy, Pure Fiber

¿Cómo se usan los Shake Boosters?

Solo Agregue una cucharada a su Yes You Can! Batido de proteína o a tu Yes You Can! Sustituto de la comida. También puede ser usado en jugos verdes

¿Hará que mi batido tenga un sabor diferente?

Todos los booster de batidos son de color y sabor neutros e inodoros para no cambiar el aspecto ni los sabores de su Yes You Can favorito. Batidos.

¿Puedo usar más de uno en mi batido?

Puedes mezclar 2, 3 o incluso todos si lo deseas

¿Cuántas veces al día lo puedo usar en mi batido?

Todas las veces que desee.

¿Es sin azúcar?

R. Todos nuestros booster de batidos son sin azúcar

¿Cuáles son algunos de los beneficios?

Con uso continuo:

Cellufit

- El aumento de los niveles de colágeno puede ayudar a mantener una piel suave
- Apoya el crecimiento del cabello y las uñas.



- La biotina es importante para apoyar los niveles de energía.

Alta energía

- Ayuda a aumentar el metabolismo

- Antioxidante

- Puede ayudar a aumentar su capacidad para quemar grasa

Fibra pura

- Ayuda a mejorar la Digestión

- Ayuda a mantener la regularidad.

- Ayuda a apoyar la pérdida de peso (cuando se combina con una dieta saludable y ejercicio)

¿Cuánta cafeína está permitida al día?

Según las últimas Guías Alimentarias para los Estadounidenses del Departamento de Agricultura, hasta 400 mg de cafeína al día -la cantidad contenida en dos o cuatro tazas de café de 8 onzas- pueden formar parte de una dieta saludable para los adultos.

Hasta 400 miligramos (mg) de cafeína al día parecen ser seguros para la mayoría de los adultos sanos. Esa es aproximadamente la cantidad de cafeína que contienen cuatro tazas de café, 10 latas de cola o dos bebidas energéticas. Ten en cuenta que el contenido real de cafeína en las bebidas varía mucho, especialmente entre las bebidas energéticas.

¿Cuánta cafeína tiene HighEnergy?

Un cacito de HighEnergy contiene 150 miligramos de cafeína (mg)

¿Cuánta cafeína tiene Slim Down?

Una cápsula de Slim Down contiene 100 miligramos de cafeína (mg)

¿Cuánta cafeína tiene el Pre Workout?

Una medida de PRE WORKOUT contiene 150 miligramos de cafeína (mg)

¿Puedo agregarle leche a mi Sustituto de comida? O Whey protein?

SI estas bajando de peso solo agregale agua, si estas en mantenimiento puedes agregarle leche de almendra sin azucar. Con leche le agregarias mas costo a tu batido, mas calorías y mas tiempo. Nuestro batido esta diseñado para mezclarse con agua y tiene el sabor delicioso y los nutrientes necesario para alcanzar tu meta.

¿ Puedo agregarle frutas a mi Sustituto de comida? O Whey protein?

Puedes, solo que le agregarias mas costo a tu batido, mas calorías y mas tiempo. Nuestro batido esta diseñado para mezclarse con agua y tiene el sabor delicioso y los nutrientes necsario para alcanzar tu meta.

¿Cual es la diferencia entre high energy y pre workout?

El high energy de ta energía prolongada durante todo el día, el preworkout te da un empujon de energía durante el tiempo de entrenamiento (2 horas aprox)

¿Puedo consumir los productos YES YOU CAN! si sufro de colesterol?



100% puedes consumir nuestros suplementos naturales. Son hechos a bases de ingredientes naturales y sin azucar agregada. Gluten Free. Recomendamos siempre consultar con tu doctor.

¿Puedo consumir los productos YES YOU CAN! si sufro de presion arterial?

100% puedes consumir nuestros suplementos naturales. Son hechos a bases de ingredientes naturales y sin azucar agregada. Gluten Free. Recomendamos siempre consultar con tu doctor.

¿Puedo consumir los productos YES YOU CAN! si sufro de tiroides?

100% puedes consumir nuestros suplementos naturales. Son hechos a bases de ingredientes naturales y sin azucar agregada. Gluten Free. Recomendamos siempre consultar con tu doctor.

¿Puedo consumirlo si tengo operacion bariatrica?

100% puedes consumir nuestros suplementos naturales. Son hechos a bases de ingredientes naturales y sin azucar agregada. Gluten Free. Recomendamos siempre consultar con tu doctor.

¿Puedo consumirlo si tengo estrenimiento?

100% puedes consumir nuestros suplementos naturales. Son hechos a bases de ingredientes naturales y sin azucar agregada. Gluten Free. Recomendamos siempre consultar con tu doctor.

¿Puedo consumirlo si tengo diabetes tipo 2?

100% puedes consumir nuestros suplementos naturales. Son hechos a bases de ingredientes naturales y sin azucar agregada. Gluten Free. Recomendamos siempre consultar con tu doctor.

¿Puedo consumirlo si tengo hipertension?

100% puedes consumir nuestros suplementos naturales. Son hechos a bases de ingredientes naturales y sin azucar agregada. Gluten Free. Recomendamos siempre consultar con tu doctor.

¿Puedo consumirlo si tengo operacion bariatrica?

100% puedes consumir nuestros suplementos naturales. Son hechos a bases de ingredientes naturales y sin azucar agregada. Gluten Free. Recomendamos siempre consultar con tu doctor.

Puedo consumirlo si estoy amamantando?

100% puedes consumir nuestros suplementos naturales. Son hechos a bases de ingredientes naturales y sin azucar agregada. Gluten Free. Recomendamos siempre consultar con tu doctor.

¿Cuantas barras me puedo comer al dia?

Sugerimos 2 barras de proteinas siguiendo tu plan de nutricion 2-2-1.

Sea que estes en FASE DETOX, en FASE DE TRANSFORMACION bajando de peso o FASE DE MANTENIMIENTO.

¿Que alérgenos y los ingredientes de los productos YYC! ?

Si eres consciente de que tienes una alergia o intolerancia alimentaria, ten en cuenta a la hora de seleccionar tus aperitivos y batidos y revisa los ingredientes para evitar productos que contengan algo a lo que puedas ser sensible.



¿Qué son los probióticos del Optimizador de Colon?

Los probióticos que se encuentran en nuestro limpiador de Colon es el BACILUS COAGULANS. El Bacillus coagulans es un tipo de bacterias. Se utiliza como bacterias "beneficiosas" de manera similar al Lactobacillus y otros probióticos.

Algunas personas consumen el Bacillus coagulans para tratar el síndrome de colon irritable (SCI), la diarrea, los gases, las infecciones respiratorias y muchas otras afecciones; aunque no existe buena evidencia científica para apoyar estos usos.

El Bacillus coagulans produce ácido láctico y a consecuencia de esto, a menudo está mal clasificado y lo llaman bacterias ácido lácticas al igual que el Lactobacillus. De hecho, algunos productos comerciales que contienen Bacillus coagulans se comercializan como Lactobacillus sporogenes o "bacterias ácido lácticas que forman esporas." A diferencia de las bacterias ácido lácticas como los lactobacilos o las bifidobacterias, el Bacillus coagulans forma estructuras reproductivas llamadas esporas. Las esporas son realmente un factor importante para poder diferenciar el Bacillus coagulans de las bacterias ácido lácticas.

¿Debo tomar un multivitamínico?

Se recomienda siempre uno diario mínimo. La función principal de un multivitamínico es proporcionar al cuerpo los nutrientes que necesita cada día. Lo ideal sería consumir todos los nutrientes necesarios a través de la dieta, pero un suplemento de vitaminas y minerales ayuda a suplir cualquier posible deficiencia en la dieta.

¿Qué otros productos ofrece YYC! para complementar mi Programa?

YYC! ofrece una variedad de productos para mejorar su programa, sustitutos de las comidas, YYC! Snacks, potenciadores de batidos, cápsulas, aloe de hidratación.

¿Está bien consumir los batidos o snacks pasada la fecha de caducidad?

Es mejor consumir los productos YYC! antes de la fecha de caducidad para obtener una calidad óptima de nutrientes, sabor y seguridad alimentaria en general. Las vitaminas y los minerales de los productos pueden perder potencia con el tiempo. Marcanos y te ayudamos 1-888-988-5515

¿Qué productos no contienen gluten?

El gluten es una proteína que se encuentra en algunos cereales como el trigo, la cebada y el centeno y que puede causar efectos adversos para la salud en personas con enfermedad celíaca o intolerancia al gluten. ¡YYC! ofrece batidos, barras y bocadillos que están certificados sin gluten por el Certificado de ausencia de gluten.

¿Puedo saltarme los snacks o meriendas?

Es importante que tomes todas tus comidas y snacks y las porciones completas de tu(s) comida(s) está formulada científicamente con el equilibrio adecuado de carbohidratos, proteínas y grasas que ayuda a promover una dieta balanceada y exitosa.



DIET MEALS and SUPPLEMENTS FAQS

¿Cuál es el mejor sustituto de las comidas?

¡YES YOU CAN! Reemplazo de comidas sin glúteos, sin azúcares añadidos y clínicamente probado

¿Cuál es la diferencia entre los batidos de proteínas YYC! y los sustitutos de las comidas YYC!

Los batidos de proteínas tienen 15g de proteínas. Sustituyen a un snack o merienda.

Los sustitutos de las comidas tienen una mayor cantidad de carbohidratos saludables y 20g de proteína. Sustituyen a una comida completa.

Si añado avena a mi proteína en polvo, ¿se considera un sustituto de comida? ¿Puedo hacerlo?

Sí, puede hacerlo. También puedes añadir frutas al batido de proteínas.

¿Puedo sustituir una comida por un batido?

Sí, puede hacerlo. Si está alcanzando su peso saludable, puede sustituir 2 comidas diarias siguiendo el 2-2-1. Si está en la fase de mantenimiento puede sustituir 1 comida diaria siguiendo el 1-2-2

¿Puedo añadir frutas a mis batidos de proteínas?

Depende. Si quiere sustituir una comida, sí. Si quieres perder peso y tomarlo como un snack o merienda saludable no necesitas añadir frutas ni leche de almendras si estás intentando conseguir tu peso saludable.

Sin embargo, si está construyendo masa muscular, puede hacerlo.

¿Cuándo debo tomar mi pre entrenamiento?

Tómelo para los entrenamientos de pesas y cardio. Siga las indicaciones del envase.

¿Puedo consumir más proteínas al día que las indicadas en mi plan de dieta?

Sí, pero sólo una porción adicional, no superior a 6 onzas.

¿Es mejor comer después del entrenamiento o tomar un batido de proteínas?

Los batidos o las barras de proteínas son prácticos. Usted lo elige. Siga su plan de alimentación en función de sus objetivos.

¿Cuánto tiempo después de mi entrenamiento debo tomar mi comida o batido o barra de proteína?

Puedes comer inmediatamente después de tu entrenamiento, a más tardar una hora después.

¿Qué puedo tomar para obtener energía?



Toma tu bebida de antes de entrenar. ¡Aparte de eso, también puedes añadir nuestro batido potenciador de energía a nuestro YYC! ¡Sustitución de comidas o YYC! Protein shake.

¿Tengo que tomar un batido de proteínas después del entrenamiento?

Depende de tus objetivos. Depende de cuándo fue la última vez que comiste. La regla es comer 5 veces al día. Comer cada dos horas y media/3 horas (2,5 horas/3 horas).

¿Qué hago si tengo antojo de chocolate?

Puedes probar nuestras increíbles barritas de proteínas, batidos de proteínas, Puedes probar a masticar la proteína de chocolate en polvo hasta que se convierta en una pasta espesa (como un tootsie roll).

En relación con la pregunta anterior, ¿qué más puedo comer para satisfacer mis antojos?

Prueba a tomar nuestros snacks de proteínas. Toma agua e hidrata con el ALOE VERA

¿Puedo comer mantequilla de cacahuete?

Sólo puedes comer mantequilla de cacahuete como parte de tu grasa saludable (el dedo pulgar) siguiendo tu guía de nutrición. O en tu fase de mantenimiento.

¿Puedo comer quinoa? ¿Qué cantidad?

Sí, puede sustituir la quinoa por una ración de carbohidratos de la misma cantidad indicada en su plan.

¿Puedo comer verduras congeladas o enlatadas?

Sí, las verduras congeladas están bien. Las verduras enlatadas no, ya que están llenas de sodio.

¿Importa a qué hora tomo mis suplementos?

Siga las instrucciones de cada suplemento.

¿Debo tomar creatina?

Puedes, pero no es necesario.

¿Puedo añadir la mezcla de bebida de Aloe Vera a mi agua?

Sí, el aloe vera de hidratación sin calorías y sin azúcar está bien para añadirlo a su agua para darle sabor, a tu zumo verde y agua con gas. También puedes hacer gelatina, paletas e incluirlo en tus postres para toda la familia.

¿Puedo añadir leche, leche de almendras o leche de soja a mis batidos YYC!

Utiliza sólo agua.

¿Hay algún tipo de cereal que pueda comer?

Avena siguiendo su plan y su guía de nutrición.

¿Puedo comer frutas/nueces?



Sí, como parte de tus comidas, cuando el plan lo recomiende. Recuerde que dependiendo de sus objetivos, y de la cantidad y calidad adecuadas (sin salados) a veces las frutas son demasiado altas en azúcar, y los frutos secos son demasiado ricos en grasas.

*Puedes tomar un mínimo de frutas y frutos secos sólo si está indicado en tu plan como se especifica. *

¿Importa si mi carne se cocina poco hecha o bien hecha?

No hace diferencia.

¿Con qué puedo cocinar/marinar mi pechuga de pollo/pescado/carne?

Puede utilizar pimienta negra, pimienta roja, pimienta de cayena, sal marina en poca cantidad, ajo en polvo, lima o salsa picante baja en sodio.

¿Una "cheat meal" es un sustituto de una de mis comidas?

Sí, puedes sustituir una de tus comidas (ya sea el desayuno, la comida o la cena, no importa cuál) por una sola comida trampa por año. almuerzo, o la cena, no importa cuál) con una sola comida trampa por semana como se indica en su plan. Una comida trampa NO es una comida adicional. Recuerde que debe tomar su bloqueador de carbohidratos 20 minutos antes.

¿Tengo que hacer comidas trampa?

No. Sin embargo, le sugerimos que satisfaga sus antojos durante las veces que comidas de trampa porque hacia el final de su programa no tendrá la oportunidad de comer no tendrá la oportunidad de comer comidas de trampa.

¿Puedo tomar un postre con mi cheat meal?

Su cheat meal no debe superar las 600 calorías.

¿Puedo tomar el Carb Blocker con el cheat meal?

Claro que sí, excelente idea

¿Puedo comer cualquier cosa en mi cheat meal?

No, un cheat meal es una comida dentro de su plan de dieta, no una comida adicional al plan. Puede comer los alimentos que le apetezcan, en una sola sesión, cualquier cosa menos de 600 calorías. No exceda las 600 calorías. Absolutamente nada de alcohol.

Comidas rápidas de menos de 500 calorías (Ejemplos de comidas trampa):

Desayuno

McDonald's: Huevo McMu%n con tocino canadiense + 1 McDonald's Hash Brown + Café negro pequeño = 455 calorías, 21g de grasa, 6g de grasa saturada



Wendy's: Sándwich artesano de huevo y queso + Café helado de vainilla grande sin azúcar = 380 calorías, 22g de grasa, 11g de grasa saturada.

Subway's: Sunrise Subway Melt + Peach Pizazz Fruizle Express pequeño = 330 calorías, 8g de grasa, 3g de de grasa saturada

Panera Bread Strawberry Granola Parfait + Small Latte w/ 2% Milk = 430 Calorías, 16g de grasa, 7g de grasa saturada

Almuerzo

KFC: Sándwich de barbacoa con miel + puré de patatas con salsa de KFC + agua grande = 420 calorías, 10,5 g de grasa, 2,5 g de grasa saturada

McDonald's Hamburguesa + McDonald's Small Fry + Agua grande = 490 Calorías, 20g de grasa, 5g de de grasa saturada

Taco Bell: Tacos blandos de pollo Fresco + 16 Oz Classic Limeade Sparkler = 460 Calorías, 7g de grasa, 2,5 de grasa saturada

Wendys: Hamburguesa Jr. + Naranjas Mandarinas + Jr. Vanilla Frosty = 470 Calorías, 12g de grasa, 6g de grasa saturada

Subway: Sándwich de 6 Sándwich de Roast Beef + Rodajas de Manzana + Yogur de Fresa Natural = 465 calorías, 6g de grasa, 1,5g de grasa saturada

Panda Express: Plato de 2 entradas con verduras mixtas, pollo con judías verdes + rollo de huevo con pollo = 470 calorías, 21 g de grasa, 5,5 g de grasa saturada

Cena

KFC: Palillos de la Receta Original + Ensalada de Patata KFC + Agua Grande = 460 Calorías, 25g de grasa, 5,5g de grasa saturada

Taco Bell: Fresco Chicken Burrito Supreme c/ Pollo + Arroz Mexicano + Agua = 460 calorías, 11 g de grasa, 3 g de grasa saturada

Panda Express: Panda Bowl c/ verduras mixtas y pollo a la naranja = 470 calorías, 20,5 g de grasa, 3,5 g de grasa saturada

Panera: Media Ensalada de Pollo con Manzana Fuji + Sopa de Verduras Baja en Grasa con Pesto + Pepsi Normal Light = 420 calorías, 19 g de grasa, 4 g de grasa saturada



GENERAL/MISC, CARDIO, WORKOUTS, MEALS AND NUTRITION PLAN

¿Puedo publicar mis planes de nutrición, planes de entrenamiento y planes de cardio en Facebook, Instagram, Twitter o cualquier otro sitio web o aplicación de redes sociales?

Puedes tomar fotos y publicar fotos de tu comida, productos, rutina de movimiento y compartirlo con todo el mundo. Recuerda que cada persona tiene un proceso diferente dependiendo de su fase actual. No te compares con los demás.

¿Estoy en el Equipo YES YOU CAN!?

Sí. Estás en el equipo Yes You Can! ¡y perteneces a la Comunidad YYC! y puedes anunciarlo todo lo que quieras. ¡Puedes encontrar nuestro grupo familiar YES YOU CAN! FAMILY GROUP EN FACEBOOK y seguir nuestras cuentas en las redes sociales.

¿Puedo beber alcohol?

No, en ningún momento durante tu programa. El alcohol está en la columna roja y afectará a tu progreso.

¿Puedo fumar?

No se recomienda.

¿Debo tomar esteroides?

No lo recomendamos

¿Qué pasa si me pongo enfermo durante el plan?

Haga todo lo posible para completar los planes de dieta, cardio y entrenamiento lo mejor que pueda. Reanude el plan una vez que se haya recuperado. Hable con su médico personal.

¿Si dejo de seguir el plan durante un mes, ¿puedo retomarlo donde lo dejé?

Bueno... dependerá de cómo te sientas con tu progreso.

¿Me pondré de mal humor con este programa?

Puede experimentar variaciones en el estado de ánimo debido a la dieta a lo largo del plan. Utilice su tiempo de entrenamiento para relajarse mentalmente. Además, nuestro supresor de apetito contiene 5HTP que ayudará a su estado de ánimo con nuestros niveles de serotonina e ingredientes naturales.

¿Cuándo me pondré de mal humor? ¿Al principio, a la mitad o al final del programa?

Cada persona es diferente. Te sugiero que te rodees de gente positiva. Coma sus 5 comidas al día y siga los 7 pasos de la salud emocional.

¿Dónde puedo comprar un pulsómetro?

Puedes probar en Walmart, Amazon o Target.

¿Dónde puedo comprar una báscula de alimentos?



Puedes probar en Target, Walmart o Bed Bath & Beyond. Amazon.

¿Por qué experimento un aumento de las flatulencias desde que comencé mi dieta saludable?

Algunas personas pueden experimentar un exceso de "viento" debido a su nueva dieta. Los carbohidratos complejos, los carbohidratos fibrosos y los azúcares sustitutivos pueden causar esto. No es el único. No estas sol@ Lol.

¿Qué puedo hacer para evitar el exceso de "viento"?

Sugiero tomar un producto como Beano, tomar como se indica en la etiqueta. También la fibra pura y el optimizador de colon ayudarán. Empezar la desintoxicación le ayudará a limpiar su cuerpo.

¿Por qué me siento hinchado?

Los alimentos en su nueva dieta como los carbohidratos complejos (contienen alto contenido de fibra), verduras como el brócoli (contienen azúcares y almidones) y edulcorantes artificiales pueden provocar gases e hinchazón.

Una segunda causa de hinchazón temporal son los gases en el abdomen. Aproximadamente la mitad de los gases en el sistema digestivo es aire tragado. El resto lo producen las bacterias del intestino que ayudan a digerir los alimentos. Si el tracto gastrointestinal no lo mueve

Si el tracto gastrointestinal no lo mueve de forma eficiente, los gases se acumulan en los intestinos, causando hinchazón y malestar.

¿Cómo puedo evitar estar hinchado?

"Toda la fibra absorbe agua". Beber líquidos ayuda a que la fibra se mueva por el sistema digestivo y evita la hinchazón y el estreñimiento. Además, limite la cantidad de edulcorantes artificiales que consumes. La fibra pura y la hidratación del aloe te ayudarán.

Si experimenta con frecuencia hinchazón causada por los gases, evite estos hábitos que aumentan la cantidad de aire que tragas.

- inhalar por la boca al hacer ejercicio/cardio
- comer (inhalar) la comida demasiado rápido
- beber con pajita
- masticar chicle
- evitar bebidas carbonatadas



CARDIO FAQS

¿Puedo saltar a la cuerda/boxeo con patadas/clase de baile/cross fit/natación como ejercicio cardiovascular?

Sí, pero no puedes contar tus tiempos de descanso como parte del tiempo transcurrido durante su sesión de cardio.

¿Cuenta el yoga, la zumba o el pilates como ejercicio cardiovascular?

Cuenta como parte de tu rutina de movimiento.

¿Está bien que haga cardio extra si he completado mi sesión de cardio del día/semana?

Sí, está bien, pero no queremos que se quemé antes de que termine el programa.

Si hago la cinta de correr en lugar de las escaleras, ¿seguiré obteniendo los mismos resultados si me mantengo dentro del rango de frecuencia cardíaca?

Sí

¿Estaría bien hacer todo el cardio por la mañana y luego las pesas por la noche? ¿O es mejor dividirlo, hacer parte del cardio y las pesas por la mañana y terminar el cardio y las pesas por la noche? ¿O todo en una sola sesión?

No importa.



WORKOUT FAQS

Para las extensiones de tríceps, ¿puedo utilizar la cuerda?

Sí.

¿Cuando hago remos con barra las palmas de las manos miran hacia mí o se alejan?

Haz las dos cosas.

¿Cuánto peso debo utilizar para cada ejercicio?

El suficiente para que pueda terminar todas las repeticiones como se indica en su plan.

Me duele la rodilla cuando hago extensiones de piernas. ¿Debo hacer menos peso?

Sí, sólo tiene que hacer los movimientos. No agrave su lesión anterior.

¿Puedo entrenar dos veces en un mismo día?

Sí, pero no te excedas en el entrenamiento. El cuerpo necesita curarse.

El día de las piernas, ¿puedo hacer cardio por la mañana y el entrenamiento de piernas por la noche?

Sí.

Mi entrenamiento es de cinco días a la semana, ¿podría entrenar cinco días seguidos y dos días seguidos?

Sí. Con el tiempo, irás siete días a la semana. Yo voy de lunes a jueves y luego el sábado.

Para los entrenamientos de abdominales, ¿qué tipo de número de repeticiones debería buscar para llegar al antes de descansar treinta segundos? Estoy tratando de decidir cuánto peso es necesario para la resistencia.

1,5 segundos

¿Qué tipo de estiramiento quiere que haga entre series?

Prefiero que haga estiramientos estáticos.

¿Qué opinas de la sauna después del entrenamiento?

Los estudios han demostrado que 20 minutos en la sauna después de un entrenamiento agotador alivia los músculos doloridos. Asegúrate de beber mucha agua para mantenerte hidratado tanto antes como después de usar la sauna.

¿Cuál es un buen ejercicio para sustituir a las sentadillas?

Sentadillas en máquina Smith.

¿En lugar de la prensa militar de pie puedo hacerla sentada?

Sí



Cuando hago las dominadas de agarre cerrado, ¿importa si utilizo la barra en V o debo seguir con el agarre estrecho? o debo seguir con el agarre estrecho de la barra normal?

Barra en V. Inclínate hacia atrás unos cinco centímetros.

Cuando hago estocadas, ¿quieres que mi rótula toque el suelo?

No. A un centímetro del suelo.

Para el press militar, ¿llevo la barra al mentón o al pecho?

A la barbilla.