

Nuevos Tamaños...
¡Muy pronto...
en 2 opciones!

AIM **Barley Life**

En AIM, tomamos los pedidos y las sugerencias de nuestros miembros de corazón. Una reciente encuesta telefónica indicó que el 78 por ciento de los miembros estarían interesados en comprar un bote tamaño familiar de AIM BarleyLife®.

Como resultado, Barely Life estará pronto disponible tanto en una presentación de 360 – gramos (el tamaño del bote actual), y en una nueva, más pequeña presentación de 180 – gramos ideal para presentar Barely Life a nuevas personas.

12.70 oz / 360 g polvo
US \$45.00 / 40 BVP
CAN \$46.00 / 40 BVP

Tamaño Familiar



Tamaño Presentación



6.35 oz / 180 g polvo
US \$25.00 / 20 BVP
CAN \$26.00 / 20 BVP

EN ESTA TEMA

- Nuevos Tamaños ¡Muy pronto ... en 2 opciones!
- Périda de peso y mantenimiento
- La Resolución del Nuevo Año Para Ponerse en Forma
- Crema para el cuerpo Para los días festivos
- CranVerry+ obtiene resultados
- Los Esenciales Diarios de AIM 3 PASOS de recuperación en INVIERNO
- AIM GlucoChrom

AIM Socios

Enero 2012

AIM USA • 3923 E. Flamingo Ave., Nampa, ID 83687
www.theaimcompanies.com • aimonline@aimintl.com
spanishservices@aimintl.com • 1-800-926-2464

Pérdida de peso y mantenimiento

Por Phillip Jermann, Biólogo de AIM

Cuando pierdes ochenta libras, la vida realmente comienza de nuevo. Hoy un año después, es fascinante mirar hacia atrás y ver en las fotografías de mi mismo a una persona completamente diferente. Continuando con mis hábitos de alimentación saludables y mi régimen con productos AIM, he mantenido mi peso a largo plazo. Cada vez que me cuestiono si puedo saltarme una porción de productos AIM o de regresar a antiguos hábitos, pienso en estas fotografías y en cuánto mejor esta mi vida hoy. En ese momento la decisión es fácil.

Muchos de ustedes pueden recordar que el año pasado bajé 80 libras tomando AIM ProPeas™ y AIM fit'n fiber®. Durante el último año muchos de ustedes me han preguntado cómo bajé de peso. La respuesta es simple utilicé los productos, observé lo que comí y realicé ejercicio. Espero que el plan de pérdida de peso de AIM le ayude a alcanzar sus objetivos de pérdida de peso como me ayudó a mí.

ProPeas satisfizo mi hambre, así que cuando encontré una investigación científica que justificó mis resultados, no pude esperar para compartirlo con todos.

La investigación presentada en The Protein Book por Lyle McDonald ha demostrado que la proteína del guisante se digiere lentamente, lo que nos permite sentirnos llenos de manera natural. Cada porción de ProPeas contiene 12 gramos de proteína pero se digiere a razón de 3 gramos por hora. Eso significa que se demora cuatro horas en digerir una porción de ProPeas. Es por esto que ProPeas nos mantiene satisfechos entre comidas.

Esto es significativamente diferente a la proteína del suero a 9 gramos por hora y a la proteína de la soja a 4 gramos por

Continúa en la siguiente página



La Resolución del Nuevo Año Para Ponerse en Forma

Llegó otra vez esa época del año. La temporada de las fiestas ha terminado pero los días de fiesta han dejado su huella en su cintura. O quizás nunca puso en práctica sus buenas intenciones de hacer un año atrás de hacer más ejercicio y mejorar su estado físico, la superficie que rodea su cintura ha aumentado aún más. No hay tiempo que perder. Haga de éste un verdadero Año Nuevo siguiendo una resolución saludable para ponerse en forma con ejercicio y dieta.

Maneje su peso y desarrolle músculos firmes

Los miembros de AIM pueden elegir el Pack de Manejo de Peso (AIM ProPeas™, AIM fit 'n fiber®, o la SLIM Pack (AIM ProPeas™, AIM FibreBalance®). Ambos Packs de Iniciación ofrecen las herramientas nutricionales para ayudarlo a obtener sus objetivos de músculos firmes y manejo de peso.

Proteínas

Las proteínas son un nutriente esencial que lo mantienen saludable desarrollando, manteniendo y reemplazando la estructura de sus tejidos musculares, sus

órganos y su sistema inmunológico. La digestión de proteínas exige mucho a su metabolismo, lo que ayuda a quemar más grasa.

Las proteínas están formadas por aminoácidos, pero su organismo solo es capaz de producir la mitad de los aminoácidos necesarios para mantener su salud. El resto debe provenir de los alimentos, pero la fuente más común -la carne- tiene un efecto ácido sobre el pH del organismo. La proteína vegetal de ProPeas proviene de los guisantes y ayuda a equilibrar el pH natural del organismo. Una porción brinda 12 gramos de proteína.

Fibras

Junto con las proteínas de ProPeas, la fibra le brinda la sensación de Estar lleno, lo cual indica a su organismo que ya ha comido lo suficiente. Una porción sugerida de fit 'n fiber o de FiberBalance aporta 12 gramos de fibra, que contribuyen enormemente a la cantidad de ingesta diaria recomendada de fibras de por lo menos 26-35 gramos.

Consejos sabios para vigilar el peso

¿Busca una manera de hacer que sus objetivos de pérdida de peso permanezcan este año? Intente abordar su dieta con uno de los siguientes consejos. Y recuerde, la fibra puede hacer una gran diferencia.

Cuente sus calorías

Se dice que conocer es la mitad de la batalla, y no es diferente en la batalla contra la gordura. La ingesta calórica es una medida de valor para aquellos conscientes del tamaño de su cintura, por ello mantener un registro de lo que se come y lo que se necesita es muy importante. Comience por averiguar cuántas calorías necesita por día calculando su Índice metabólico Basal (BMR por sus siglas en Inglés)

BMR Masculino: 66+ (6.23 x peso [lbs.])+(12.7 x altura[in])-(6.76 x edad)
BMR Femenino: 655+ (4.35 x peso [lbs.])+(12.7 x altura[in])-(4.7 x edad)

Para perder peso, asegúrese que su ingesta diaria de calorías sea menor a su

cálculo de BMR.

Luego mantenga un registro de las calorías que consume diariamente utilizando una herramienta para contar calorías, disponible en Internet en daily-plate.com o my-calorie-counter.com.

El biólogo de AIM Phillip Jermann utilizó sparkpeople.com cuando perdió 75 libras el año pasado.

El ejercicio es fundamental

Comer de manera más saludable es un buen punto de partida para lograr sus objetivos de pérdida de peso. Pero la verdad es, que no se perderá peso si su estilo de vida continúa siendo sedentario.

Treinta minutos de actividad física por día aumentará la cantidad de calorías quemadas para mejorar la pérdida de peso. Por lo tanto, debe encontrar una manera de incorporar más ejercicio en su rutina diaria. Sea creativo con su ejercicio.

Utilice las escaleras en el trabajo. Camine al supermercado. Juegue con los niños. Aumentar la actividad física no significa ser miembro de un gimnasio.

Rinda cuentas

Rodéese de personas en las que confía y comparta con ellas sus objetivos de pérdida de peso. Tener un amigo o un grupo de apoyo deberá ayudarlo cuando aparezca una tentación. Siempre es bueno tener alguien a quién aferrarse.

Tómese su tiempo

Su estómago necesita tiempo para informarle a su mente que está lleno. Coma despacio en la mesa, y aumentará la velocidad de su pérdida de peso.

Practique el control de porciones

No solo deberá comer sano para poder perder peso, probablemente deberá también comer menos. Comer el mismo volumen de comida no hará mucha diferencia en su balanza. Intente llenarse con alimentos llenos de fibras que le brinden saciedad, como AIM fit 'n fiber® o el batido AIM FibreBalance®

Phillip, hoy ▶



252 lbs.

◀ Phillip en 2009

Los testimonios no deben considerarse como ejemplos de resultados que todos pueden alcanzar.

Los Esenciales Diarios de AIM 3 PASOS de recuperación en INVIERNO Descansar, Reparar, Restaurar

¡Está helado allí afuera! los días cálidos del verano son un recuerdo lejano mientras sale de su puerta y se enfrenta con una ráfaga de frío invernal que le congela hasta los huesos. Antes de salir al frío, existen tres pasos que debe realizar para recuperarse de los violentos ataques a su sistema inmunológico. Todo comienza con los 3 Esenciales Diarios de AIM

3 Esenciales Diarios

Piense en VAF – Vegetales, Ácidos grasos esenciales y Fibras- como los tres componentes diarios esenciales que su cuerpo necesita para mantenerse saludable. AIM brinda los tres en packs Esenciales Diarios económicos.

Vegetales de AIM BarleyLife® o AIM BarleyLife® Xtra brindan una gran cantidad de nutrientes vitales del jugo y el polvo de las plantas jóvenes de cebada – un concentrado de alimentos integrales para suplementar una dieta que debe incluir muchos vegetales.

Ácidos Grasos Esenciales (EFA por sus siglas en inglés) de los aceites de semillas orgánicas en AIMega® brindan una fuente equilibrada de omega-3 y 6 que su organismo obtiene de la fuente alimentaria. Sus células necesitan un aporte diario de EFAs para mantenerse saludables y asegurar que su organismo tiene un óptimo funcionamiento desde el interior hacia afuera.

Fibras de AIM Herbal Fiberblend® o AIM FibreBalance® (CAN) brindan un componente esencial de una dieta saludable que reduce el riesgo de contraer numerosos problemas de salud. Los productos de fibras de AIM van más allá de ser un suplemento de fibras son un grupo de hierbas cuidadosamente seleccionadas que limpian, desintoxican y contribuyen a la regularidad.

Descansar

El descanso que se logra con la relajación y el dormir es esencial para mantenerse bien. Si usted está combatiendo un resfrío o la gripa, descansar lo suficiente

le da una mano a su sistema inmunológico para ponerlo nuevamente de pie para desafiar el frío de manera saludable.

Estudios del sueño, que en gran parte continúa siendo un misterio para la condición humana, demuestran que mientras duerme, su cuerpo se pone en modo de mejoría: reparando y regenerando tejido, desarrollando músculos y huesos y fortaleciendo su sistema inmunológico.

Reparar

Su organismo encuentra el material que necesita para repararse en los nutrientes que usted le brinda diariamente. Por ello es vital reparar su organismo utilizando solamente los mejores materiales de construcción. Los productos AIM como los Esenciales Diarios son simplemente eso.

Cuando suplementa su dieta con vegetales ricos en nutrientes, ácidos grasos esenciales, y fibra limpiadora, le brinda a su organismo el material que necesita para reparar el daño de la inflamación, el estrés oxidante, y la disfunción inmune, estos tres tienden a aumentar durante los meses de invierno.

Restaurar

Sea que se esté recuperando de una enfermedad o de un día duro, su propio cuerpo puede restaurarse a un estado saludable. Usted puede ser parte positiva de la restauración tomando productos adicionales AIM para descansar, reparar, y restaurar.

La fórmula de hierbas de AIM Composure® brinda una respuesta natural para calmar el estrés tranquilizando su mente para una noche de buen descanso.

AIM Proancynol® 2000 es la fórmula antioxidante más avanzada para prevenir y reparar el daño causado por los radicales libres. La fórmula probiótica de AIM FloraFood® restaura el equilibrio de bacterias saludables en su tracto intestinal – el 70 por ciento de su sistema inmunológico está en el colon.

AIM puede ayudarle a superar los inviernos de la vida paso a paso. Y recuerde, no hay por qué enfermarse. La prevención es la clave para estar bien, entonces descansar, reparar y restaurar.



AIM CranVerry+

obtiene resultados

CranVerry+, la nueva y mejorada versión del antiguo producto AIM CranVerry brinda beneficios urinarios a la salud provenientes del extracto cien por ciento natural de arándanos y su inhibidor de la micosis cándida por los tres ingredientes agregados, incluyendo resveratrol.

CranVerry+ esta ahora disponible para la venta en EEUU en una presentación de 30 cuentas, para un suministro de 30 días (5768E) y en un paquete de seis (5770E). ¡Lo más nuevo de AIM ya está obteniendo resultados!



Individual: 5768E
US, \$19.00, 16 BVP
Paquete de 6: 5770E
US, \$108.00, 96 BVP

Normalmente sufro de infecciones crónicas en los riñones y en la vejiga como de una dificultad para poder orinar regularmente. Desde que comencé a utilizar CranVerry+, he notado que mi orina es más clara y sin olor, y puedo orinar regularmente. Tampoco padezco de calambres y no he tenido ninguna infección.

CranVerry+ ha mejorado mi calidad de vida porque ¡ya no tengo temor de ir al baño!

— Mary Ann Peck, Nampa, Idaho

Los testimonios no deben considerarse como ejemplos de resultados que todos pueden alcanzar.



Si comienzo a sentir síntomas de resfrío, aumento mis 2 cucharadas de té de BareleyLife dos veces al día a 1 cucharada sopera 4 veces al día. Dentro de 24 o 48 horas me siento en forma nuevamente. También he tomado Herbal Fiberblend por años y siento que no podría vivir sin él. Después de charlar con Rose Bird (Gerente general de AIM Canadá) en una reunión local, aumenté mi dosis de AIMega, que sabía que tenía tantos beneficios para usted. Ahora mi cabello está tan suave y brillante que rara vez utilizo acondicionador.

Aún más importante, Kevin, mi esposo fue capaz de reducir su índice de antígeno específico de próstata (PSA) de 7 a 3 luego de tomar Esenciales Diarios por un mes. Su especialista había dicho que la dieta no podría haber hecho la diferencia y pidió una biopsia ya que un 4 podría ser un indicador de cáncer.

¡AIM funciona de muchas maneras!

Karen Semrow, Miembro Preferido de AIM, Port Huron, Michigan

Los testimonios no deben considerarse como ejemplos de resultados que todos pueden alcanzar.



Manejo del peso continuó



hora. Esta rápida digestión resulta en un rápido vaciamiento estomacal y dolores por hambre antes de su próxima comida.

Las proteínas del guisante también aumentan nuestro metabolismo. Por cada caloría de proteínas de ProPeas que consumimos, quemamos un 25 por ciento de ella durante la digestión. Cuando consumimos proteínas de guisante de digestión lenta, nuestro organismo utiliza incluso más energía que cuando digiere suero o soja. Este aumento en el gasto de energía para descomponer las proteínas del guisante resulta en un aumento de nuestro metabolismo.

Animo a todos aquellos que deseen perder o mantener su peso a que comiencen a incorporar ProPeas y fit 'n fiber en su dieta. Utilicen el plan de pérdida de peso AIM, para mantener su peso de manera saludable, ¡a la manera AIM!

Los testimonios no deben considerarse como ejemplos de resultados que todos pueden alcanzar.

Heavenly Berry



Crema para el cuerpo

No todas las cremas son igual y Heavenly Berry™ shea body butter es mejor que otras. Con nutrientes y antioxidantes que penetran dentro la piel y una fórmula que suaviza, humecta la piel y ayuda a mantener su piel saludable y radiante. 7 oz./198g Individual: 5746E, \$15.00, 7 BVP

Plan de pérdida de peso AIM

Una guía de comidas para perder peso a un ritmo saludable fácil de seguir



AIM GlucoChrom®

Se estima que unos 17 millones de adultos en Estados Unidos y Canadá sufren de diabetes del adulto, tipo II. Otros 5,9 millones de adultos podrían tener diabetes pero no lo saben, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.UU.

“Perder solo entre 5 y 10 por ciento de su peso total puede reducir la presión sanguínea, mejorar el perfil de colesterol, prevenir la diabetes (y) mejorar el control del azúcar en sangre si usted ya tiene diabetes”, dice La Farmacia Natural.

Un factor clave para la pérdida de peso exitosa es el manejo de los niveles de insulina y glucosa (azúcar) en sangre. Cuando comemos, el cuerpo descompone los carbohidratos en alimentos para producir glucosa. La glucosa es absorbida en la corriente sanguínea y se convierte en energía para las células. La insulina, una hormona segregada por el páncreas, es responsable de controlar la cantidad de glucosa en la corriente sanguínea. En el cuerpo saludable, se segrega una cantidad suficiente de insulina como para regular eficientemente los niveles de glucosa en sangre.

La dieta es la forma más obvia de manejar los niveles de insulina y glucosa en sangre. Con cantidades reducidas de insulina en la sangre (dentro de límites normales), las células de grasa son menos propensas a almacenar grasa, y la pérdida de peso se hace más fácil. Pero para quienes tienen resistencia a la insulina o incapacidad de las células para aceptar y usar eficientemente la insulina (como ocurre naturalmente con el envejecimiento), la pérdida de peso sigue siendo un desafío.

AIM GlucoChrom®
60 cápsulas
código 5736E
\$16.00 EU

