

# Total Shake

HEALTHY MEAL

Es un reemplazo completo, equilibrado y balanceado del desayuno o la cena, elaborado con ingredientes de primera calidad; **Total shake** ayuda a nuestro cuerpo a tener una mejor concentración y buena productividad a lo largo del día, así como a controlar el peso corporal mejorando nuestra salud y estado físico.



Bote con 704 g sabor Café Moca y Vainilla

## ✓ BENEFICIOS DE LA FÓRMULA

- Es un alimento completo y balanceado, sustituto de comida fácil y rápido.
- Ayuda al cuerpo a quemar grasa convirtiendo los ácidos grasos en energía.
- Alto contenido de aminoácidos ramificados, mantenimiento la masa muscular.
- Es rica en fitonutrientes, antioxidantes y flavonoides.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Nivela el colesterol, los triglicéridos y el azúcar en la sangre.
- Mejora el metabolismo.

## Consejos y Recomendaciones

1. Si deseas bajar de peso:

Sustituya el desayuno y cena por el batido Total Shake!, mientras sigue su plan de ejercicio y dieta Tizana System.

2. Si deseas incrementar masa muscular:

Consuma 2 cucharadas medidoras (30gramos) de Total Shake justo después de realizar al menos 30 minutos de ejercicio al día.


3. Si deseas mantener tu peso ideal:

Después de haber obtenido tu peso ideal tras el Reto Tizana System es importante que te mantengas en él. Es por eso que te recomendamos reemplazar una sola comida con Total Shake (desayuno o cena) y mantener una dieta balanceada en tus otras comidas. Recuerda siempre optar por comida baja en grasas.

4. Si deseas aumentar de peso:

Consuma una o dos veces al día Total Shake! en conjunto con tres comidas balanceadas. (puede ser junto con la comida o como "snacks"). También puedes agregar a tu dieta alimentos altos en grasas saludables, como nueces, almendras y semillas (sin sal).

**Ingredientes:** Proteína de chícharo (*Pisum sativum*), Proteína concentrada de suero de leche, Chía (*Salvia hispanica*), Avena molida (*Avena sativa*), Salvado de arroz estabilizado, Psyllium (*Plantago psyllium*), Harina de Amaranto (*Amaranthus hypochondriacus*), Lecitina de soya, Dióxido de silicio como antiapelmazante, Fosfato tricálcico, Goma guar, Extracto de stevia (*Stevia rebaudiana*), Fumarato ferroso, Vitamina C (Ácido ascórbico), Vitamina E (dl- $\alpha$ -tocoferilacetato), Vitamina B3 (Nicotidamina), Vitamina B5 (Pantotenato de calcio), Óxido de zinc, Vitamina B6 (Piridoxina), Vitamina B1 (Tiamina), Vitamina B2 (Riboflavina), Ácido fólico, Vitamina B12 (Cianocobalamina) y Biotina.

**Modo de empleo:**  Agregar 2 cucharas (32 gramos) de la malteada en un vaso con agua y mezcle con una cuchara, vaso agitador o licuadora hasta que este homogéneo.