



DAY CHALLENGE™



DAILY GUIDE

GUÍA DIARIA



Please consult your healthcare provider before making any dietary or fitness modifications.

Consulte con su médico antes de hacer cambios de hábitos alimenticios o de entrenamiento físico.



Thousands have enjoyed success from jumpstarting their healthy lifestyle with the 24-Day Challenge. We are excited for you to have the opportunity to experience these same great results.

- Follow the suggestions listed in the Daily Guide
- Stay in contact with your coach for guidance and support
- Visit the Virtual Coach at advocare.com/24daychallenge/virtualcoach for meal planning ideas, coaching tips and a day-by-day look at the Challenge

The official AdvoCare 24-Day Challenge® app is available for Android and iOS users!

¡La aplicación oficial AdvoCare Reto de 24 Días está disponible para los usuarios de Android e iOS!

¡FELICITACIONES

POR ADQUIRIR EL 24-DAY CHALLENGE®
(RETO DE 24 DÍAS)!

Miles de personas han disfrutado de comenzar un estilo de vida saludable con el Reto de 24 Días. Estamos felices de que usted tenga la oportunidad de alcanzar los mismos resultados.

- Siga las sugerencias indicadas en la Guía Diaria
- Permanezca en contacto con su entrenador para obtener orientación y apoyo
- Visite el Virtual Coach (entrenador virtual) en advocare.com/24daychallenge/virtualcoach para obtener ideas sobre la planificación de comidas, consejos prácticos de orientación y el día a día del Reto.





DAILY GUIDE

Included in this guide are instructions for supplementation, as well as food suggestions, as you plan your day. Before getting started, here are a few things to help you prepare.

1. **Understand the two phases.** The first 10 days of the Challenge are the **Cleanse Phase**. This phase helps remove waste, preparing for optimal nutrient absorption.* During the **Max Phase**, days 11-24, you'll give your body the best tools to achieve your next goal.*
2. **Familiarize yourself with the products.** Take a look at the items in your 24-Day Challenge and become familiar with their names. Compare them on Page 6 so that you know which products are in the Cleanse Phase, in the Max Phase or companion products.
3. **Look through our food recommendations on Page 18.** Here you'll find selections of proteins, complex carbohydrates, vegetables, snacks and other foods which are provided to help plan your day.
4. **Learn about water consumption and recommended portion sizes.** See Page 7 for more.

Let the Challenge begin!

* This statement has not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.



Esta guía incluye instrucciones para los suplementos y sugerencias de alimentos para planificar su día. Antes de comenzar, lea estos consejos que le ayudarán a prepararse.

1. **Comprensión de las dos fases.** Los primeros 10 días del Reto corresponden a la **Fase de Limpieza**. Esta fase contribuye a eliminar los residuos en su cuerpo y a prepararlo para una óptima absorción de nutrientes.* Durante la **Fase Máxima**, los días 11 al 24, usted le dará a su cuerpo las mejores herramientas para alcanzar su próximo objetivo.*
2. **Familiarícese con los productos.** Dé un vistazo a los productos de su Reto de 24 días y familiarícese con sus nombres. Compárelos en la página 6 para que conozca cuáles productos pertenecen a la Fase de Limpieza, a la Fase Máxima o son los productos complementarios.
3. **Consulte nuestras recomendaciones de alimentos en la página 18.** Allí encontrará una variedad de proteínas, carbohidratos complejos, vegetales, snacks y otros alimentos que recomendamos para ayudarle a planificar su día.
4. **Aprenda sobre el consumo del agua y las porciones de comida recomendadas.** Consulte la página 7 para más información.

¡Comencemos el reto!

*Esta declaración no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Este producto no ha sido elaborado para diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedades.

PRODUCTS BY PHASE & COMPANION PRODUCTS

PRODUCTOS POR FASE Y PRODUCTOS COMPLEMENTARIOS

CLEANSE PHASE (FASE DE LIMPIEZA)



- Herbal Cleanse System
- Fiber
- A.M. ProBiotic Restore™ Ultra
- Spark®
- P.M. Herbal Cleanse caplets
- OmegaPlex®

MAX PHASE (FASE MÁXIMA)



- MNS®
- Spark®
- Meal Replacement Shake (Licuados para Reemplazar Comidas)

FAVORITE COMPANION PRODUCTS (PRODUCTOS COMPLEMENTARIOS FAVORITOS)



- Catalyst™
- ThermoPlus®
- Carb-Ease® Plus
- ProBiotic Restore™ Ultra

WATER RECOMMENDATIONS

RECOMENDACIONES SOBRE EL AGUA

Body weight
(pounds)
Peso corporal
(libras)

$$/2 =$$



Ounces of water
you should consume
per day

Onzas de agua que
debe consumir por
día

1 cup = 8 ounces
1 taza = 8 onzas

FOOD PORTION / SIZE RECOMMENDATIONS

RECOMENDACIONES SOBRE LAS PORCIONES /
CANTIDAD DE ALIMENTOS



ONE CUP

One serving of raw
fruits or vegetables

UNA TAZA

Una ración de frutas o
vegetales crudos



THREE OUNCES

One serving of meat,
poultry or fish

TRES ONZAS

Una ración de carne,
pollo o pescado



HALF CUP

One serving of whole grains

MEDIA TAZA

Una ración de cereales
integrales



ONE TABLESPOON

One serving of healthy fat

UNA CUCHARADA

Una ración de
grasas saludables

CLEANSE PHASE (FASE DE LIMPIEZA)

Water consumption measured in 8 ounce glasses (mark circle for each)

Cantidad de agua a consumir medida en tazas de 8 onzas (marque el círculo por cada uno)

DAY 1 DÍA 1		DAY 2 DÍA 2	
A.M. PACK 30 minutes before breakfast 30 minutos antes del desayuno	<input type="checkbox"/> Spark* ProBiotic Restore™ Ultra <i>OPTIONAL Opcional Catalyst™</i>	<input type="checkbox"/> Spark* ProBiotic Restore™ Ultra <i>OPTIONAL Opcional Catalyst™</i>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Fiber Water (Agua) ■ Protein (Proteína) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos) ■ Fruit (Fruta) -OR- O- <i>OPTIONAL Opcional</i>	<input type="checkbox"/> Fiber Water (Agua) ■ Protein (Proteína) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos) ■ Fruit (Fruta) -OR- O- <i>OPTIONAL Opcional</i>	<input type="checkbox"/>
BREAKFAST (DESAYUNO)	<input type="checkbox"/> Meal Replacement Shake <i>(Licuados para Reemplazar Comidas)</i>	<input type="checkbox"/> Meal Replacement Shake <i>(Licuados para Reemplazar Comidas)</i>	<input type="checkbox"/>
Snack	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LUNCH (ALMUERZO)	<input type="checkbox"/> ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/> ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 30 minutes before snack 30 minutos antes de un snack <i>OPTIONAL Spark* Opcional</i> <i>OPTIONAL Catalyst™ Opcional</i>	<input type="checkbox"/> 30 minutes before snack 30 minutos antes de un snack <i>OPTIONAL Spark* Opcional</i> <i>OPTIONAL Catalyst™ Opcional</i>	<input type="checkbox"/>
Snack	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DINNER (CENA)	<input type="checkbox"/> OmegaPlex* ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/> OmegaPlex* ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Herbal Cleanse caplets <i>OPTIONAL Catalyst™ Opcional</i>	<input type="checkbox"/> Herbal Cleanse caplets <i>OPTIONAL Catalyst™ Opcional</i>	<input type="checkbox"/>
P.M. PACK Bedtime A la hora de dormir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Water consumption (cups)
Cantidad de agua a consumir (medida en tazas)

Water consumption (cups)
Cantidad de agua a consumir (medida en tazas)

DAY 3 DÍA 3		DAY 4 DÍA 4		DAY 5 DÍA 5	
DAY 3 DÍA 3	<input type="checkbox"/> Spark* ProBiotic Restore™ Ultra <i>OPTIONAL Opcional Catalyst™</i>	<input type="checkbox"/> Spark* ProBiotic Restore™ Ultra <i>OPTIONAL Opcional Catalyst™</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Fiber Water (Agua) ■ Protein (Proteína) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos) ■ Fruit (Fruta) -OR- O- <i>OPTIONAL Opcional</i>	<input type="checkbox"/> Fiber Water (Agua) ■ Protein (Proteína) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos) ■ Fruit (Fruta) -OR- O- <i>OPTIONAL Opcional</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DAY 4 DÍA 4	<input type="checkbox"/> Meal Replacement Shake <i>(Licuados para Reemplazar Comidas)</i>	<input type="checkbox"/> Meal Replacement Shake <i>(Licuados para Reemplazar Comidas)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snack	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DAY 5 DÍA 5	<input type="checkbox"/> ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/> ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 30 minutes before snack 30 minutos antes de un snack <i>OPTIONAL Spark* Opcional</i> <i>OPTIONAL Catalyst™ Opcional</i>	<input type="checkbox"/> 30 minutes before snack 30 minutos antes de un snack <i>OPTIONAL Spark* Opcional</i> <i>OPTIONAL Catalyst™ Opcional</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snack	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DAY 5 DÍA 5	<input type="checkbox"/> OmegaPlex* ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/> OmegaPlex* ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Herbal Cleanse caplets <i>OPTIONAL Catalyst™ Opcional</i>	<input type="checkbox"/> Herbal Cleanse caplets <i>OPTIONAL Catalyst™ Opcional</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
P.M. PACK Bedtime A la hora de dormir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Water consumption (cups)
Cantidad de agua a consumir (medida en tazas)

Water consumption (cups)
Cantidad de agua a consumir (medida en tazas)

Water consumption (cups)
Cantidad de agua a consumir (medida en tazas)

PHYSICAL ACTIVITY (ACTIVIDAD FÍSICA)

DAY 1	DÍA 1	ACTIVITY (ACTIVIDAD)
DAY 2	DÍA 2	ACTIVITY (ACTIVIDAD)
DAY 3	DÍA 3	ACTIVITY (ACTIVIDAD)
DAY 4	DÍA 4	ACTIVITY (ACTIVIDAD)
DAY 5	DÍA 5	ACTIVITY (ACTIVIDAD)

CLEANSE PHASE (FASE DE LIMPIEZA)

Water consumption measured in 8 ounce glasses (mark circle for each)

Cantidad de agua a consumir medida en tazas de 8 onzas (marque el círculo por cada uno)

DAY 6 DÍA 6		DAY 7 DÍA 7	
A.M. PACK 30 minutes before breakfast 30 minutos antes del desayuno	<input type="checkbox"/> Spark* ProBiotic Restore™ Ultra <i>OPTIONAL Opcional Catalyst™</i>	<input type="checkbox"/> Spark* ProBiotic Restore™ Ultra <i>OPTIONAL Opcional Catalyst™</i>	<input type="checkbox"/>
BREAKFAST (DESAYUNO)	<input type="checkbox"/> Fiber Water (Agua) ■ Protein (Proteína) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos) ■ Fruit (Fruta) -OR- O- <i>OPTIONAL Opcional</i>	<input type="checkbox"/> Fiber Water (Agua) ■ Protein (Proteína) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos) ■ Fruit (Fruta) -OR- O- <i>OPTIONAL Opcional</i>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Meal Replacement Shake <i>(Licuados para Reemplazar Comidas)</i>	<input type="checkbox"/> Meal Replacement Shake <i>(Licuados para Reemplazar Comidas)</i>	<input type="checkbox"/>
Snack	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LUNCH (ALMUERZO)	<input type="checkbox"/> ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/> ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 30 minutes before snack 30 minutos antes de un snack <i>OPTIONAL Spark* Opcional Catalyst™ Opcional</i>	<input type="checkbox"/> 30 minutes before snack 30 minutos antes de un snack <i>OPTIONAL Spark* Opcional Catalyst™ Opcional</i>	<input type="checkbox"/>
Snack	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DINNER (CENA)	<input type="checkbox"/> OmegaPlex* ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/> OmegaPlex* ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 30 minutes before snack 30 minutos antes de un snack <i>OPTIONAL Spark* Opcional Catalyst™ Opcional</i>	<input type="checkbox"/> 30 minutes before snack 30 minutos antes de un snack <i>OPTIONAL Spark* Opcional Catalyst™ Opcional</i>	<input type="checkbox"/>
Snack	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
P.M. PACK Bedtime A la hora de dormir	<input type="checkbox"/> Herbal Cleanse caplets <i>OPTIONAL Catalyst™ Opcional</i>	<input type="checkbox"/> Herbal Cleanse caplets <i>OPTIONAL Catalyst™ Opcional</i>	<input type="checkbox"/>

Water consumption (cups)
Cantidad de agua a consumir (medida en tazas)

Water consumption (cups)
Cantidad de agua a consumir (medida en tazas)

DAY 8 DÍA 8		DAY 9 DÍA 9		DAY 10 DÍA 10	
<input type="checkbox"/> Spark* ProBiotic Restore™ Ultra <i>OPTIONAL Opcional Catalyst™</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Spark* ProBiotic Restore™ Ultra <i>OPTIONAL Opcional Catalyst™</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Spark* ProBiotic Restore™ Ultra <i>OPTIONAL Opcional Catalyst™</i>	<input type="checkbox"/>
BREAKFAST (DESAYUNO)	<input type="checkbox"/> Fiber Water (Agua) ■ Protein (Proteína) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos) ■ Fruit (Fruta) -OR- O- <i>OPTIONAL Opcional</i>	<input type="checkbox"/> Fiber Water (Agua) ■ Protein (Proteína) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos) ■ Fruit (Fruta) -OR- O- <i>OPTIONAL Opcional</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Fiber Water (Agua) ■ Protein (Proteína) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos) ■ Fruit (Fruta) -OR- O- <i>OPTIONAL Opcional</i>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Meal Replacement Shake <i>(Licuados para Reemplazar Comidas)</i>	<input type="checkbox"/> Meal Replacement Shake <i>(Licuados para Reemplazar Comidas)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Meal Replacement Shake <i>(Licuados para Reemplazar Comidas)</i>	<input type="checkbox"/>
Snack	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LUNCH (ALMUERZO)	<input type="checkbox"/> ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/> ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 30 minutes before snack 30 minutos antes de un snack <i>OPTIONAL Spark* Opcional Catalyst™ Opcional</i>	<input type="checkbox"/> 30 minutes before snack 30 minutos antes de un snack <i>OPTIONAL Spark* Opcional Catalyst™ Opcional</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 30 minutes before snack 30 minutos antes de un snack <i>OPTIONAL Spark* Opcional Catalyst™ Opcional</i>	<input type="checkbox"/>
Snack	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DINNER (CENA)	<input type="checkbox"/> OmegaPlex* ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/> OmegaPlex* ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> OmegaPlex* ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 30 minutes before snack 30 minutos antes de un snack <i>OPTIONAL Spark* Opcional Catalyst™ Opcional</i>	<input type="checkbox"/> 30 minutes before snack 30 minutos antes de un snack <i>OPTIONAL Spark* Opcional Catalyst™ Opcional</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 30 minutes before snack 30 minutos antes de un snack <i>OPTIONAL Spark* Opcional Catalyst™ Opcional</i>	<input type="checkbox"/>
Snack	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
P.M. PACK Bedtime A la hora de dormir	<input type="checkbox"/> Herbal Cleanse caplets <i>OPTIONAL Catalyst™ Opcional</i>	<input type="checkbox"/> Herbal Cleanse caplets <i>OPTIONAL Catalyst™ Opcional</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Herbal Cleanse caplets <i>OPTIONAL Catalyst™ Opcional</i>	<input type="checkbox"/>

Water consumption (cups)
Cantidad de agua a consumir (medida en tazas)

Water consumption (cups)
Cantidad de agua a consumir (medida en tazas)

Water consumption (cups)
Cantidad de agua a consumir (medida en tazas)

PHYSICAL ACTIVITY (ACTIVIDAD FÍSICA)

DAY 6 DÍA 6	ACTIVITY (ACTIVIDAD)
DAY 7 DÍA 7	ACTIVITY (ACTIVIDAD)
DAY 8 DÍA 8	ACTIVITY (ACTIVIDAD)
DAY 9 DÍA 9	ACTIVITY (ACTIVIDAD)
DAY 10 DÍA 10	ACTIVITY (ACTIVIDAD)

MAX PHASE (FASE MÁXIMA)

Water consumption measured in 8 ounce glasses (mark circle for each)
 Cantidad de agua a consumir medida en tazas de 8 onzas (marque el círculo por cada uno)

	DAY 11 DÍA 11	DAY 12 DÍA 12
30 minutes before breakfast 30 minutos antes del desayuno	<input type="checkbox"/> MNS* Color Pack Spark* OPTIONAL Opcional Catalyst™ OPTIONAL Opcional ProBiotic Restore™ Ultra OPTIONAL Opcional ThermoPlus*	<input type="checkbox"/> MNS* Color Pack Spark* OPTIONAL Opcional Catalyst™ OPTIONAL Opcional ProBiotic Restore™ Ultra OPTIONAL Opcional ThermoPlus*
BREAKFAST (DESAYUNO)	<input type="checkbox"/> Meal Replacement Shake (Licuados para Reemplazar Comidas)	<input type="checkbox"/> Meal Replacement Shake (Licuados para Reemplazar Comidas)
Snack		
30 minutes before lunch 30 minutos antes del almuerzo	<input type="checkbox"/> MNS* Color Pack OPTIONAL Opcional Catalyst™ OPTIONAL Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)	<input type="checkbox"/> MNS* Color Pack OPTIONAL Opcional Catalyst™ OPTIONAL Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)
LUNCH (ALMUERZO)	<input type="checkbox"/> MNS* White Packs (both) (ambos) ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/> MNS* White Packs (both) (ambos) ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)
Snack		
Immediately before dinner Inmediatamente antes de la cena	<input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)	<input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)
DINNER (CENA)	<input type="checkbox"/> OmegaPlex* ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/> OmegaPlex* ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)
Snack		
Bedtime A la hora de dormir	<input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Catalyst™	<input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Catalyst™

Water consumption (cups)
Cantidad de agua a consumir (medida en tazas)

Water consumption (cups)
Cantidad de agua a consumir (medida en tazas)

† Take Carb-Ease* Plus one time daily, immediately before your largest starch-containing meal.

	DAY 13 DÍA 13	DAY 14 DÍA 14	DAY 15 DÍA 15
30 minutes before breakfast 30 minutos antes del desayuno	<input type="checkbox"/> MNS* Color Pack Spark* OPTIONAL Opcional Catalyst™ OPTIONAL Opcional ProBiotic Restore™ Ultra OPTIONAL Opcional ThermoPlus*	<input type="checkbox"/> MNS* Color Pack Spark* OPTIONAL Opcional Catalyst™ OPTIONAL Opcional ProBiotic Restore™ Ultra OPTIONAL Opcional ThermoPlus*	<input type="checkbox"/> MNS* Color Pack Spark* OPTIONAL Opcional Catalyst™ OPTIONAL Opcional ProBiotic Restore™ Ultra OPTIONAL Opcional ThermoPlus*
BREAKFAST (DESAYUNO)	<input type="checkbox"/> Meal Replacement Shake (Licuados para Reemplazar Comidas)		<input type="checkbox"/> Meal Replacement Shake (Licuados para Reemplazar Comidas)
Snack			
30 minutes before lunch 30 minutos antes del almuerzo	<input type="checkbox"/> MNS* Color Pack OPTIONAL Opcional Catalyst™ OPTIONAL Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)	<input type="checkbox"/> MNS* Color Pack OPTIONAL Opcional Catalyst™ OPTIONAL Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)	<input type="checkbox"/> MNS* Color Pack OPTIONAL Opcional Catalyst™ OPTIONAL Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)
LUNCH (ALMUERZO)	<input type="checkbox"/> MNS* White Packs (both) (ambos) ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/> MNS* White Packs (both) (ambos) ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/> MNS* White Packs (both) (ambos) ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)
Snack			
Immediately before dinner Inmediatamente antes de la cena	<input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)	<input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)	<input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)
DINNER (CENA)	<input type="checkbox"/> OmegaPlex* ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/> OmegaPlex* ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/> OmegaPlex* ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)
Snack			
Bedtime A la hora de dormir	<input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Catalyst™	<input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Catalyst™	<input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Catalyst™

Water consumption (cups)
Cantidad de agua a consumir (medida en tazas)

Water consumption (cups)
Cantidad de agua a consumir (medida en tazas)

Water consumption (cups)
Cantidad de agua a consumir (medida en tazas)

† Tome Carb-Ease* Plus una vez al día, de inmediato antes de la comida con mayor contenido de almidón.

PHYSICAL ACTIVITY (ACTIVIDAD FÍSICA)

DAY 11

DÍA 11

ACTIVITY (ACTIVIDAD):

DAY 12

DÍA 12

ACTIVITY (ACTIVIDAD):

DAY 13

DÍA 13

ACTIVITY (ACTIVIDAD):

DAY 14

DÍA 14

ACTIVITY (ACTIVIDAD):

DAY 15

DÍA 15

ACTIVITY (ACTIVIDAD):

MAX PHASE (FASE MÁXIMA)

Water consumption measured in 8 ounce glasses (mark circle for each)
 Cantidad de agua a consumir medida en tazas de 8 onzas (marque el círculo por cada uno)

	DAY 16 DÍA 16	DAY 17 DÍA 17
30 minutes before breakfast 30 minutos antes del desayuno	<input type="checkbox"/> MNS[®] Color Pack Spark[®] <input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Catalyst™ <input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional ProBiotic Restore™ Ultra <input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional ThermoPlus*	<input type="checkbox"/> MNS[®] Color Pack Spark[®] <input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Catalyst™ <input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional ProBiotic Restore™ Ultra <input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional ThermoPlus*
BREAKFAST (DESAYUNO)	<input type="checkbox"/> Meal Replacement Shake (Licuados para Reemplazar Comidas)	<input type="checkbox"/> Meal Replacement Shake (Licuados para Reemplazar Comidas)
Snack		
30 minutes before lunch 30 minutos antes del almuerzo	<input type="checkbox"/> MNS[®] Color Pack <input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Catalyst™ <input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)	<input type="checkbox"/> MNS[®] Color Pack <input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Catalyst™ <input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)
LUNCH (ALMUERZO)	<input type="checkbox"/> MNS[®] White Packs (both) (ambos) <input type="checkbox"/> Protein (Proteína) <input type="checkbox"/> Vegetables (Vegetales) <input type="checkbox"/> Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/> MNS[®] White Packs (both) (ambos) <input type="checkbox"/> Protein (Proteína) <input type="checkbox"/> Vegetables (Vegetales) <input type="checkbox"/> Complex Carb (Carbohidratos complejos)
Snack		
Immediately before dinner Inmediatamente antes de la cena	<input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)	<input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)
DINNER (CENA)	<input type="checkbox"/> OmegaPlex[®] <input type="checkbox"/> Protein (Proteína) <input type="checkbox"/> Vegetables (Vegetales) <input type="checkbox"/> Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/> OmegaPlex[®] <input type="checkbox"/> Protein (Proteína) <input type="checkbox"/> Vegetables (Vegetales) <input type="checkbox"/> Complex Carb (Carbohidratos complejos)
Snack		
Bedtime A la hora de dormir	<input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Catalyst™	<input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Catalyst™

Water consumption (cups)
 Cantidad de agua a consumir (medida en tazas)

† Take Carb-Ease* Plus one time daily, immediately before your largest starch-containing meal.

	DAY 18 DÍA 18	DAY 19 DÍA 19	DAY 20 DÍA 20
30 minutes before breakfast 30 minutos antes del desayuno	<input type="checkbox"/> MNS[®] Color Pack Spark[®] <input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Catalyst™ <input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional ProBiotic Restore™ Ultra <input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional ThermoPlus*	<input type="checkbox"/> MNS[®] Color Pack Spark[®] <input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Catalyst™ <input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional ProBiotic Restore™ Ultra <input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional ThermoPlus*	<input type="checkbox"/> MNS[®] Color Pack Spark[®] <input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Catalyst™ <input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional ProBiotic Restore™ Ultra <input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional ThermoPlus*
BREAKFAST (DESAYUNO)	<input type="checkbox"/> Meal Replacement Shake (Licuados para Reemplazar Comidas)	<input type="checkbox"/> Meal Replacement Shake (Licuados para Reemplazar Comidas)	<input type="checkbox"/> Meal Replacement Shake (Licuados para Reemplazar Comidas)
Snack			
30 minutes before lunch 30 minutos antes del almuerzo	<input type="checkbox"/> MNS[®] Color Pack <input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Catalyst™ <input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)	<input type="checkbox"/> MNS[®] Color Pack <input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Catalyst™ <input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)	<input type="checkbox"/> MNS[®] Color Pack <input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Catalyst™ <input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)
LUNCH (ALMUERZO)	<input type="checkbox"/> MNS[®] White Packs (both) (ambos) <input type="checkbox"/> Protein (Proteína) <input type="checkbox"/> Vegetables (Vegetales) <input type="checkbox"/> Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/> MNS[®] White Packs (both) (ambos) <input type="checkbox"/> Protein (Proteína) <input type="checkbox"/> Vegetables (Vegetales) <input type="checkbox"/> Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/> MNS[®] White Packs (both) (ambos) <input type="checkbox"/> Protein (Proteína) <input type="checkbox"/> Vegetables (Vegetales) <input type="checkbox"/> Complex Carb (Carbohidratos complejos)
Snack			
Immediately before dinner Inmediatamente antes de la cena	<input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)	<input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)	<input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)
DINNER (CENA)	<input type="checkbox"/> OmegaPlex[®] <input type="checkbox"/> Protein (Proteína) <input type="checkbox"/> Vegetables (Vegetales) <input type="checkbox"/> Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/> OmegaPlex[®] <input type="checkbox"/> Protein (Proteína) <input type="checkbox"/> Vegetables (Vegetales) <input type="checkbox"/> Complex Carb (Carbohidratos complejos)	<input type="checkbox"/> OmegaPlex[®] <input type="checkbox"/> Protein (Proteína) <input type="checkbox"/> Vegetables (Vegetales) <input type="checkbox"/> Complex Carb (Carbohidratos complejos)
Snack			
Bedtime A la hora de dormir	<input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Catalyst™	<input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Catalyst™	<input type="checkbox"/> OPTIONAL Opcional Catalyst™

Water consumption (cups)
 Cantidad de agua a consumir (medida en tazas)

† Tome Carb-Ease* Plus una vez al día, de inmediato antes de la comida con mayor contenido de almidón.

PHYSICAL ACTIVITY (ACTIVIDAD FÍSICA)

DAY 16	DÍA 16	ACTIVITY (ACTIVIDAD)
DAY 17	DÍA 17	ACTIVITY (ACTIVIDAD)
DAY 18	DÍA 18	ACTIVITY (ACTIVIDAD)
DAY 19	DÍA 19	ACTIVITY (ACTIVIDAD)
DAY 20	DÍA 20	ACTIVITY (ACTIVIDAD)

MAX PHASE (FASE MÁXIMA)

Water consumption measured in 8 ounce glasses (mark circle for each)
 Cantidad de agua a consumir medida en tazas de 8 onzas (marque el círculo por cada uno)

	DAY 21 DÍA 21	DAY 22 DÍA 22
30 minutes before breakfast 30 minutos antes del desayuno	MNS[®] Color Pack Spark[*] [OPTIONAL] Opcional Catalyst™ [OPTIONAL] Opcional ProBiotic Restore™ Ultra [OPTIONAL] Opcional ThermoPlus*	MNS[®] Color Pack Spark[*] [OPTIONAL] Opcional Catalyst™ [OPTIONAL] Opcional ProBiotic Restore™ Ultra [OPTIONAL] Opcional ThermoPlus*
BREAKFAST (DESAYUNO)	Meal Replacement Shake (Licuados para Reemplazar Comidas)	Meal Replacement Shake (Licuados para Reemplazar Comidas)
Snack		
30 minutes before lunch 30 minutos antes del almuerzo	MNS[®] Color Pack [OPTIONAL] Opcional Catalyst™ [OPTIONAL] Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)	MNS[®] Color Pack [OPTIONAL] Opcional Catalyst™ [OPTIONAL] Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)
LUNCH (ALMUERZO)	MNS[®] White Packs (both) (ambos) ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	MNS[®] White Packs (both) (ambos) ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)
Snack		
Immediately before dinner Inmediatamente antes de la cena	[OPTIONAL] Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)	[OPTIONAL] Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)
DINNER (CENA)	OmegaPlex[*] ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	OmegaPlex[*] ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)
Snack		
Bedtime A la hora de dormir	[OPTIONAL] Opcional Catalyst™	[OPTIONAL] Opcional Catalyst™

Water consumption (cups)
 Cantidad de agua a consumir (medida en tazas)

† Take Carb-Ease* Plus one time daily, immediately before your largest starch-containing meal.

	DAY 23 DÍA 23	DAY 24 DÍA 24
30 minutes before breakfast 30 minutos antes del desayuno	MNS[®] Color Pack Spark[*] [OPTIONAL] Opcional Catalyst™ [OPTIONAL] Opcional ProBiotic Restore™ Ultra [OPTIONAL] Opcional ThermoPlus*	MNS[®] Color Pack Spark[*] [OPTIONAL] Opcional Catalyst™ [OPTIONAL] Opcional ProBiotic Restore™ Ultra [OPTIONAL] Opcional ThermoPlus*
BREAKFAST (DESAYUNO)	Meal Replacement Shake (Licuados para Reemplazar Comidas)	Meal Replacement Shake (Licuados para Reemplazar Comidas)
Snack		
30 minutes before lunch 30 minutos antes del almuerzo	MNS[®] Color Pack [OPTIONAL] Opcional Catalyst™ [OPTIONAL] Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)	MNS[®] Color Pack [OPTIONAL] Opcional Catalyst™ [OPTIONAL] Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)
LUNCH (ALMUERZO)	MNS[®] White Packs (both) (ambos) ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	MNS[®] White Packs (both) (ambos) ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)
Snack		
Immediately before dinner Inmediatamente antes de la cena	[OPTIONAL] Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)	[OPTIONAL] Opcional Carb-Ease* Plus† (one time daily) (una vez al día)
DINNER (CENA)	OmegaPlex[*] ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)	OmegaPlex[*] ■ Protein (Proteína) ■ Vegetables (Vegetales) ■ Complex Carb (Carbohidratos complejos)
Snack		
Bedtime A la hora de dormir	[OPTIONAL] Opcional Catalyst™	[OPTIONAL] Opcional Catalyst™

Water consumption (cups)
 Cantidad de agua a consumir (medida en tazas)

† Tome Carb-Ease* Plus una vez al día, de inmediato antes de la comida con mayor contenido de almidón.

PHYSICAL ACTIVITY (ACTIVIDAD FÍSICA)

DAY 21
DÍA 21
ACTIVITY (ACTIVIDAD): _____

DAY 22
DÍA 22
ACTIVITY (ACTIVIDAD): _____

DAY 23
DÍA 23
ACTIVITY (ACTIVIDAD): _____

DAY 24
DÍA 24
ACTIVITY (ACTIVIDAD): _____

FOOD SUGGESTIONS

These food suggestions are merely a **guideline** and not a definitive list of what can and cannot be consumed during the 24-Day Challenge®. **As always, please consult your healthcare provider before making any dietary or fitness modifications.**

PROTEINS

- Muscle Gain™
- Pro 20®
- Chicken Breast
- Eggs
- Game (bison, buffalo, elk, etc.)
- Ground Beef or Turkey (≥ 93% lean)
- Lean Fish (tilapia, red snapper, cod, etc.)
- Lean Beef or Pork (≥ 93% lean)
- Salmon
- Tofu
- Tuna (fresh or packed in water)
- Turkey Breast

VEGETABLES (Lightly cooked, grilled, steamed, roasted or raw)

- Asparagus
- Broccoli
- Brussels Sprouts
- Cauliflower
- Celery
- Cucumber
- Dark Leafy Greens (spinach, kale, swiss chard, collard, etc.)
- Eggplant
- Green Beans
- Onion
- Peppers
- Salad Greens (spring mix, romaine, etc.)
- Tomato
- Squash
- Zucchini

COMPLEX CARBS

- Beans
- Lentils
- Oatmeal
- Quinoa
- Potatoes (any variety)
- Whole Grains (rice, pasta or bread)

SNACKS/OTHER

Snack ideas include AdvoCare products, healthy fats, fruit and other snacks from the food suggestion list. Also, consider a half portion of protein or vegetables.

Healthy Fats (In moderation)

- Avocado
- Nut Butter (no added sugar, oil or salt)
- Nuts or Seeds (raw or roasted – no added sugar, oil or salt)
- Oil (extra-virgin olive, sunflower, safflower, flaxseed, coconut, macadamia nut, grapeseed, etc.)

Fruit

- Apple
- Banana
- Berries (strawberries, blackberries, raspberries, blueberries, etc.)
- Cantaloupe
- Citrus Fruits (orange, tangerine, grapefruit, etc.)
- Grapes
- Kiwi

- Mango
- Melon
- Pear
- Pineapple

Dairy (In moderation)

- Plain Yogurt (low fat or nonfat)
- Low-Fat Cheese
- Milk (skim or reduced fat)

Other Snacks

- AdvoBar®
- Muscle Gain™
- Pro 20®
- Edamame
- Hummus

LIMIT OR AVOID

- Soda (including diet)
- Alcohol
- Creamy Sauces
- High-Calorie Salad Dressings
- Sugar
- Fried Food
- Processed Food
- White Flour
- Partially Hydrogenated Oils
- Other Caffeinated Beverages

The items on this page are merely suggestions and do not encompass all options for food while on the 24-Day Challenge®. Use your best judgment and if you have any questions, contact your AdvoCare coach.

SUGERENCIAS DE ALIMENTOS

Estas sugerencias de alimentos son únicamente **unas pautas** y no una lista completa de lo que puede o no consumir durante el 24-Day Challenge® (Reto de 24 Días). **Como siempre, consulte con su médico antes de hacer cambios de hábitos alimenticios o de entrenamiento físico.**

PROTEÍNAS

- Muscle Gain™
- Pro 20®
- Pechuga de pollo
- Huevos
- Carne de caza (bisón, búfalo, alce, etc.)
- Carne de res o pavo molida (≥ 93% magra)
- Pescado magro (tilapia, pargo rojo, bacalao, etc.)
- Carne de res o cerdo magra (> 93%)
- Salmón
- Tofú
- Atún (fresco o empacado en agua)
- Pechuga de pavo

VEGETALES (ligeramente cocidos, a la parrilla, al vapor, asados o crudos)

- Espárragos
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Coliflor
- Apio
- Pepino
- Vegetales de hoja verde oscura (espinaca, col rizada, acelga, berzas, etc.)
- Berenjena
- Chícharos (arvejas)
- Cebolla
- Pimientos
- Hojas para ensalada (mezcla de primavera, romana, etc.)
- Tomate
- Zapallo
- Calabacín/Zapallo

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

- Frijoles
- Lentejas
- Avena
- Quínuia
- Papas (cualquier variedad)
- Cereales integrales (arroz, pasta o pan)

Los elementos indicados en esta página son únicamente sugerencias y no incluyen todas las opciones de alimentos mientras haga el Reto de 24 Días. Utilice su criterio y si tiene preguntas comuníquese con su entrenador de AdvoCare.

SNACKS/OTROS

Las ideas de snacks incluyen los productos de AdvoCare, grasas saludables, frutas y otros refrigerios de la lista de sugerencias de alimentos. Considere también la mitad de una porción de proteínas o vegetales.

Grasas saludables (con moderación)

- Aguacate
- Mantequilla de nueces (sin añadir azúcar, aceite o sal)
- Nueces o semillas (crudas o asadas, sin añadir azúcar, aceite o sal)
- Aceite (de oliva extra-virgen, girasol, cártamo, linaza, coco, nuez de macadamia, semillas de uva, etc.)

Fruta

- Manzana
- Plátano
- Bayas (fresas, moras, frambuesas, arándano azul, etc.)
- Melón amarillo
- Frutas cítricas (naranja, mandarina, toronja, etc.)
- Uvas
- Kiwi
- Mango

- Melón
- Pera
- Piña

Lácteos (con moderación)

- Yogur natural (bajo en grasas o sin grasa)
- Queso bajo en grasa
- Leche (descremada o con bajo contenido de grasa)

Otros snacks

- AdvoBar®
- Muscle Gain™
- Pro 20®
- Edamame
- Hummus

LIMITE O ELIMINE

- Refrescos (incluyendo los de dieta)
- Alcohol
- Salsas cremosas
- Aderezos de ensalada con alto contenido de calorías
- Azúcar
- Alimentos fritos
- Comidas procesadas
- Harina blanca
- Aceites parcialmente hidrogenados
- Otras bebidas con cafeína

My AdvoCare Coach/Mi Entrenador de AdvoCare

Coach Name/Nombre del Entrenador

E-Mail /Correo electrónico

My AdvoCare Information/Mi información de AdvoCare

My Distributor ID or Preferred Customer ID

Mi número de Distribuidor o de Cliente Preferido

AdvoCare Customer Service: 800-542-4800

- 1. The 24-Day Challenge® is not intended for pregnant or nursing women or individuals under 18 years of age.**
- 2. Please consult your healthcare provider before making any dietary or fitness modifications.**

For more information, visit www.advocare.com/science/faqs.aspx

Servicio al Cliente de AdvoCare 800-542-4800

- 1. El 24-Day Challenge® (Reto de 24 días) no está diseñado para mujeres embarazadas o lactando ni para personas menores de 18 años de edad.**
- 2. Consulte con su médico antes de hacer cambios de hábitos alimenticios o de entrenamiento físico.**

Para más información, visite www.advocare.com/science/faqs.aspx



S1210/07 0217