



Clean™

Burn™

Shape™



*Un Nuevo Yo
Comienza Aquí*

¿Qué tal su Foto?

Tómese un momento y piense...

¿Ha tenido alguna vez la experiencia de mirarse en el espejo un día y apenas reconoce a la persona a la que ve? Tal vez esto le ocurrió una mañana después de la ducha o una noche antes de salir con su cónyuge; y aun habiéndose mirado usted mismo 100 veces, ese reflejo le hizo pararse. Le hizo entrecerrar los ojos para ver si estaba viendo bien. Quizá incluso le hizo dar un grito ahogado.

De repente, se dio cuenta de que la persona reflejada no es la persona que usted deseaba ser. El peso adicional ha añadido una tensión innecesaria a su constitución y años a su mirada. Quizás usted ha tenido estas libras de más por tan tanto tiempo que se ha olvidado de cómo se siente vivir sin ese sobrepeso - más ligero, en cuerpo y alma.

Y en ese momento, se dijo a usted mismo: "¿Cómo llegué aquí?"

Casi todo el mundo ha pasado por ese momento, o al menos uno similar, en que al mirarse en el espejo y se preguntan, "¿Quién es este?" y, "¿Cómo llegué aquí?" Y aunque las dos son preguntas aterradoras, aún más alarmante es la respuesta a la pregunta, "¿Cómo vuelvo a lo que yo era?"

¿Cómo volver a la mejor versión de usted? ¿Por dónde se empieza?

Encuentre una foto en la que vea la mejor versión de usted mismo. Todos tenemos una. Para algunos, es la foto en la que sale sonriendo el día de su boda, delgado, saludable y optimista. Para otros, es en la que lleva un uniforme universitario y sostiene su casco de fútbol americano. Para otros es en la puerta de su primera vivienda, o una foto tomada durante las primeras semanas de una nueva carrera, cuando el mundo estaba en sus pies y todo era posible.

Encuentre una foto y decida cuál es su objetivo. Lo bueno es que cuando usted encuentre esa foto y fije esa meta, esta no se basará en un ideal irreal retocado con photoshop de las páginas de una revista.

Es usted. Simplemente usted.

Es Usted como ha sido antes; un Usted que puede ser otra vez.

A cada persona que se ha mirado en el espejo alguna vez y ha sentido que está a millas de distancia de la persona que fue una vez, le decimos que el camino comienza con una meta y esa meta es la foto. Una foto de usted.

El usted que sabemos que puede ser otra vez.



Clean™



Una limpieza nunca le ha sentado tan bien. Si su sistema está intoxicado desde hace décadas (o de un fin de semana) por elegir malas opciones, es hora de ponerse en orden.

Orenda Clean le ayuda en la alimentación del cuerpo con los alimentos que ayudan al proceso de desintoxicación natural del cuerpo.*

Ayuda a reducir la hinchazón ocasional.*

Ayuda a la desintoxicación y a regular.*

Burn™



Usted tiene una cinta para medir, un entrenador, y ahora una arma secreta. Burn es una "quemador" de cuyo funcionamiento usted ni se entera.

GCE - Extracto Verde de Café

Ayuda a mantener niveles sanos de glucosa después de las comidas.*

Ayuda a la capacidad del cuerpo de perder peso de manera natural.*

Permite determinar una ratio saludable entre masa magra (músculos) y masa grasa.*

Shape™



¿Sensación de hambre? Shape. ¿Sin ganas de entrenamiento? Shape.

¿En marcha? Shape. ¿Goloso? Shape.

Pierda peso, especialmente si sustituye una comida por Shape a diario.

Ayuda a su digestión y regularidad. Reduce y sustituye los antojos de comida chatarra.

***Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Food and Drug Administration. No se han ideado para diagnosticar, curar o prevenir enfermedades.**



Ayuda a una normal absorción intestinal de glucosa*

Ayuda a una normal liberación de glucosa en el hígado*



Ayuda a mantener un efecto glicémico sano*



Ayuda al sistema de quemado de grasas*



Linaza orgánica



Spirulina



Semilla de Chía



Algas Azul Verdes



Cebada



Trigo



Espinaca



Chlorella



Avena



Brotos de Quinoa



Fibra de Guisante



Hierba de Kamut



Paso 1: 10 Días

El Programa de 10 Días Clean, Burn y Shape le hará ver y sentir resultados más rápido de lo que usted pensó que sería posible. Puede estar seguro que los primeros 10 días serán los más emocionantes y le recompensarán. Asegúrese de hacer su foto del antes, registrar su peso, y tomarse sus medidas antes de comenzar (véase las instrucciones en la p.11), porque mucha gente verá los resultados rápidamente.

El Horario

DOM	LUN	MART	MIERC	JEUV	VIE	SAB
	C	C	S	S	S	S
	día 1	día 2	día 3	día 4	día 5	día 6
S	S	C	C			
día 7	día 8	día 9	día 10			

4 x C = Días Clean, 6 x S = Días Shape.

El Pack



1 Clean™

1 Burn™ (30 ct.)

1 Shape™

El programa Clean, Burn & Shape es un programa completo para la pérdida de peso y la desintoxicación de adultos mayores de 18 años, mujeres que no están embarazadas ni criando. Los adultos con condiciones médicas deben buscar supervisión médica. Trabaje dentro de las pautas de la página siguiente para mantener un mínimo de 800 calorías por día, y no realice más de 2 días de limpieza en la misma fila.

Pautas del programa

Durante el Programa de 10 Días, asegúrese de beber la mitad de su peso (libras) en onzas de agua por día, levantarse para hacer 20 minutos de ejercicio de baja intensidad por día y evitar comer cualquier cosa no especificada en esta página. Además, usted puede utilizar hasta 1 cucharada sopera de aceite sano (por ejemplo, aceite de oliva) a diario para la preparación de su alimento.

DÍAS CLEAN

Mañana

- Tome 1 cápsula de Orenda Burn™
- Tome 1 Cucharada (porción) de Orenda Clean™ en 8 onzas de agua
- Disfrute de 2-3 porciones de frutas y verduras Orgánicas con alto contenido en fibra
- Tentémié a media mañana (1 fruta + 1 legumbre)

Mediodía

- Tome 1 cápsula de Orenda Burn™
- Tome 1 Cucharada (porción) de Orenda Clean™ en 8 onzas de agua
- Disfrute de 2-3 porciones de frutas y verduras Orgánicas con alto contenido en fibra
- Para los que necesitan proteínas o calorías adicionales, incorpore 1 porción (1 taza) de legumbres (guisantes, habas, soja)

Tarde

- Tome 1 cápsula de Orenda Burn™
- Tome 1 batido de Orenda Shape™
- Disfrute de 2-3 porciones de frutas y verduras Orgánicas con alto contenido en fibra
- Para los que necesitan proteínas o calorías adicionales, incorpore 1 porción (1 taza) de legumbres (guisantes, habas, soja)

DÍAS SHAPE

Mañana

- Tome 1 cápsula de Orenda Burn™
- Tome 1 Cucharada (porción) de Orenda Clean™ en 8 onzas de agua
- Disfrute de 2-3 porciones de frutas y verduras Orgánicas con alto contenido en fibra
- Tentémié a media mañana (1 fruta + 1 legumbre)

Mediodía

- Tome 1 cápsula de Orenda Burn™
- Tome 1 batido de Orenda Shape™
- Disfrute de 2-3 porciones de frutas y verduras Orgánicas con alto contenido en fibra
- Para los que necesitan proteínas o calorías adicionales, incorpore 1 porción (1 taza) de legumbres (guisantes, habas, soja)

Tarde

- Tome 1 cápsula de Orenda Burn™
- Tome 1 batido de Orenda Shape™
- Disfrute de 2-3 porciones de frutas y verduras Orgánicas con alto contenido en fibra
- Para los que necesitan proteínas o calorías adicionales, incorpore 1 porción (1 taza) de legumbres (guisantes, habas, soja)

Paso 2: 30 Días

El Programa de 30 Días Clean, Burn y Shape es un programa adaptable diseñado para satisfacer tanto sus metas de salud como las de su estilo de vida. Los participantes siguen una dieta específica y régimen de ejercicios durante sus días de "Burn", una mezcla por 4 días "Clean" y 2 días "OFF".

El Horario (sugerido)

DOM	LUN	MART	MIERC	JEUV	VIE	SAB
B	C	B	B	B	B	B
día 1	día 2	día 3	día 4	día 5	día 6	día 7
OFF	C	B	B	B	B	B
día 8	día 9	día 10	día 11	día 12	día 13	día 14
B	C	B	B	B	B	B
día 15	día 16	día 17	día 18	día 19	día 20	día 21
OFF	C	B	B	B	B	B
día 22	día 23	día 24	día 25	día 26	día 27	día 28
B	B	24 x B = Días Burn, 2 x OFF = Día Off, 4 x C = Días Clean.				
día 29	día 30					

El Pack



1 Clean™

1 Burn™ (90 ct.)

2 Shape™

El programa Clean, Burn & Shape es un programa completo para la pérdida de peso y la desintoxicación de adultos mayores de 18 años, mujeres que no están embarazadas ni criando. Los adultos con condiciones médicas deben buscar supervisión médica. Trabaje dentro de las pautas de la página siguiente para mantener un mínimo de 800 calorías por día, y no realice más de 2 días de limpieza en la misma fila.

Pautas del Programa

Durante el ciclo de 30 Días, asegúrese de beber al menos la mitad de su peso (libras) en onzas de agua por día, levantarse para hacer al menos 20 minutos de ejercicio 5 días a la semana, y evitar comer cualquier cosa no especificada en esta página. Además, usted puede utilizar hasta 1 cucharada sopera de aceite sano (por ejemplo, aceite de oliva) a diario para la preparación de su alimento. ¿Estancado? Agregue Clean™ cada noche y aumente su ejercicio.

DÍAS CLEAN

Mañana

- Tome 1 cápsula de Orenda Burn™
- Tome 2 Cucharada (porción) de Orenda Clean™ en 16 onzas de agua
- Disfrute de 2-3 porciones de frutas y verduras Orgánicas con alto contenido en fibra
- Tentempié a media mañana (1 fruta + 1 legumbre)

Mediodía

- Tome 1 cápsula de Orenda Burn™
- Tome 2 Cucharada (porción) de Orenda Clean™ en 16 onzas de agua
- Disfrute de 2-3 porciones de frutas y verduras Orgánicas con alto contenido en fibra
- Para los que necesitan proteínas o calorías adicionales, incorpore 1 porción (1 taza) de legumbres (guisantes, habas, soja)

Tarde

- Tome 1 cápsula de Orenda Burn™
- Tome 1 batido de Orenda Shape™
- Disfrute de 2-3 porciones de frutas y verduras Orgánicas con alto contenido en fibra
- Para los que necesitan proteínas o calorías adicionales, incorpore 1 porción (1 taza) de legumbres (guisantes, habas, soja)

DÍAS BURN

Mañana

- Tome 1 cápsula de Orenda Burn™
- Disfrute de 2-3 porciones de frutas y verduras Orgánicas con alto contenido en fibra
- Tentempié a media mañana (1 fruta + 1 legumbre)

Mediodía

- Tome 1 cápsula de Orenda Burn™
- Tome 1 batido de Orenda Shape™
- Disfrute de 2-3 porciones de frutas y verduras Orgánicas con alto contenido en fibra
- Para los que necesitan proteínas o calorías adicionales, incorpore 1 porción (1 taza) de legumbres (guisantes, habas, soja)

Tarde

- Tome 1 cápsula de Orenda Burn™
- Disfrute de 2-3 porciones de frutas y verduras Orgánicas con alto contenido en fibra
- Para los que necesitan proteínas o calorías adicionales, incorpore 1 porción (1 taza) de legumbres (guisantes, habas, soja)

Disfrute de 6 - 8 onzas de proteína magra (pechuga de pollo, pescado, pavo, búfalo, huevos, dadas de huevo, etc.) a través de su día

¿Qué es un DÍA OFF? Está en la página siguiente

Paso 3: Vida

¡No viva con miedo a la comida! Cuando usted alcance su objetivo de peso, es hora de comenzar a mezclar su nueva dieta y disciplina de ejercicio con el flujo de su vida. ¡Dígale a su nuevo YO que se quede!

El Horario

DOM	LUN	MART	MIERC	JEUV	VIE	SAB
OFF	C	B	B	B	OFF	OFF

3 Días Off, 1 Día Clean, 3 Días Burn por semana

El Pack



1 Clean™

1 Burn™ (30 ct.)

1 Shape™

DÍA OFF

Mañana

- Tome 1 cápsula de Orenda Burn™
- Disfrute de 2-3 porciones de frutas y verduras Orgánicas con alto contenido en fibra
- Tentempié a media mañana (1 fruta + 1 legumbre)

Mediodía

- Tome 1 cápsula de Orenda Burn™
- Disfrute de 2-3 porciones de frutas y verduras Orgánicas con alto contenido en fibra
- Para los que necesitan proteínas o calorías adicionales, incorpore 1 porción (1 taza) de legumbres (guisantes, habas, soja)

Tarde

- Tome 1 cápsula de Orenda Burn™
- ¿Recuerda esa comida en la que no puede parar de pensar? ¡Vaya a por ella! Pero sea razonable, usted ha trabajado duro para llegar hasta aquí de lejos.

Tome su “Antes” y “Después”

Estas fotos pueden ser muy motivadoras y recordatorios de su viaje. Puesto que a usted le gustaría saber lo que necesita ejercitar, no sea tímido - enseñe algo de piel. Un traje de bañ o un top le ayudarán a contar toda la historia de su transformación. Al tomar sus fotos, siga estas pautas simples:

- Utilice siempre el mismo fondo, el cual debe ser simple, sencillo, para TODAS las fotos de modo que lo único que comparemos sean sus resultados.
- Use la MISMA ropa para todas sus fotos.
- Tome estas fotos
Planos delanteros: 1. manos en las caderas 2. con los bíceps doblados
Planos laterales: 3. manos en los lados
Planos traseros: 4. manos en las caderas 5. con los bíceps doblados
- No saque barriga en una foto para meterla en otra, ni tenga el pelo suelto o despeinado en una foto pero recogido o bien peinado en otra, ni aparezca pálido como un fantasma en una foto pero con aspecto fresco y moreno en otra ... sabes la idea. La única variable que quieres que tu foto represente es tu resultado de pérdida de peso.
- Repita estas fotos después de completar el día 10, después de su primer día 30, después de su segundo día 30, y cuando termine su día 100.

Haga un seguimiento de su progreso

Medidas	PESO	CUELLO	PECHO	CINTURA	CADERAS
DÍA 1					
DÍA 11					
DÍA 41					
DÍA 71					
DÍA 101					

Esta es mi foto

¿Qué estaba de moda en 1994?

Michael Jordan.

Pearl Jam.

Birkenstocks.

Lue Haggarty.



Una rubia impresionante con un cuerpo increíble y una sonrisa sensacional, era un espectáculo ver a Lue en la cima del mundo. Se enamoró, corrió un maratón, tuvo dos hermosos hijos y luego... las cosas cambiaron.

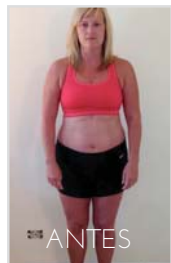
Empezó a estar demasiado ocupada para cuidar de sí misma - demasiada comida para llevar, se comía los restos de la comida de los niños cuando no tenían hambre, se acababa el último pedazo de pizza... Todo esto sumaba. Como ya no estaba en la cima del mundo, se contentó con ser una más. Pero ya no. El entrenador de Lue la introdujo al programa Clean, Burn & Shape y ella decidió intentar el plan de 10 Días.

Eso es todo el tiempo que le tomó, 10 días. En 10 días ella descubrió lo que la había estado reteniendo por décadas. Desde que comenzó el programa, Lue ha perdido:

... 36 libras y sumando.

... 14.75 pulgadas.

... y lo bastante como para pasar de una talla 14/16 a una 6.



Ahora, sus hijos son felices porque mami tiene la suficiente energía como para jugar. Su marido la llama preciosa (y otras cosas que no son apropiadas para compartir aquí).

Lo que comenzó con apenas diez simples días... se ha vuelto una nueva vida. Ahora estamos en 2014 - y aunque ya nadie se acuerda de Jordan, Pearl Jam o Birkenstocks... ¡Lue está más guapa que nunca!

* El programa Clean, Burn, Shape requiere de hacer dieta y ejercicio. Sus resultados variarán.

Nuestro Momento

Para todo el mundo, llega el momento en que las cosas deben cambiar y a usted solo le queda esperar que valga la pena.

Para Cyn D Fiscus, ese momento sucedió cuando su doctor le dijo que tenía sobrepeso; era un problema serio y ella se preocupó.

Cyn D y su marido Tim decidieron hacer algo al respecto. Juntos. Un mes después de la consulta con el doctor ambos comenzaron el programa Clean, Burn & Shape.



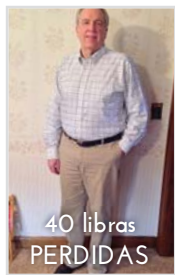
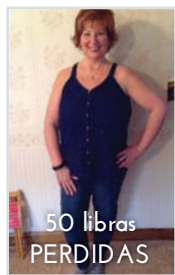
¿Sus resultados?

Cyn D ha perdido 40 libras. Ahora se sorprende porque se demora mirándose al espejo en los probadores de ropa de las tiendas, aún muy sorprendida de que la mujer hermosa que ve es ella misma.

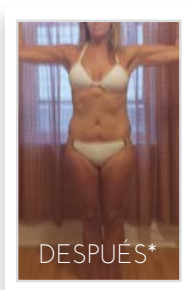
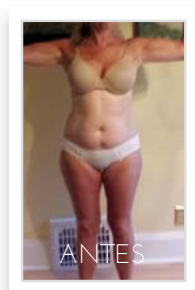
Mientras tanto, después de perder 50 libras, Tim revisó su armario buscando a través de pilas de ropa que le había quedado pequeña. En un día de revisar el armario, se encontró con 14 pares de pantalones que antes eran demasiado pequeños.

Pero el resultado más importante de todos vino de su sobrino joven, al que adoran... "¡Oh wow!" exclamó cuando los vio. "¡Ahora podréis vivir hasta por lo menos los 100 años!" Ese simple deseo les robó el corazón y les ayudó en su lucha.

Para todo el mundo, siempre hay un momento. Quizá ocurre en unos probadores, o revisando su propio armario que ahora está lleno de posibilidades. Quizá la mirada en los ojos de su doctor mientras lee sus analíticas de sangre y sonrío. O tal vez es simplemente la cara de un niño - tan feliz que pueda estar en esta tierra por 100 años o más... Y en ese momento, usted sabe que vale la pena.



Clean Burn Shape



Tiffany J.

23 libras PERDIDAS

19.5 pulgadas menos

Matt B.

42 libras PERDIDAS

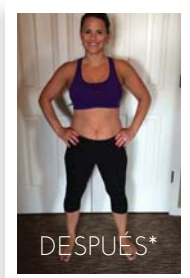
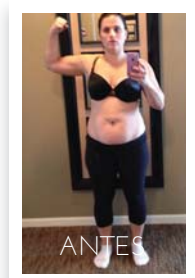
18.75 pulgadas de menos



Stacey R.

25 libras PERDIDAS

Bajó de la talla 10/12 a la 4



Un Nuevo Yo Comienza Aquí

* El programa Clean, Burn, Shape requiere de hacer dieta y ejercicio. Sus resultados variarán.

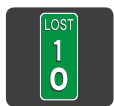
Clean Burn Shape CHALLENGE

7 RAZONES para empezar el RETO AHORA



30 DÍAS DE GARANTÍA PARA LA
DEVOLUCIÓN DE SU DINERO

No lo necesitará, pero soooooooooo en caso de...



PIERDA 10 LIBRAS -
¡TODO EL MUNDO PUEDE SER UN GANADOR!

Gane una camiseta "Lost 10" (perdí 10 libras).



OPORTUNIDAD DE GANAR \$1,000

Sea uno de nuestros mejores perdedores de 10 libras
de peso y gane \$1000 en efectivo.



PIERDA 20 LIBRAS - FUERZA FITBIT

Gane una Fuerza Fitbit.



PIERDA 35 LIBRAS -
GANE ROPA EN LULULEMON

Le enviamos a LULULEMON para que actualice su
equipo por valor de \$250.



TAHITÍ

Sea nuestra mejor historia de éxito CBS y gane unas vacaciones
de 5 noches en Tahití.



¡¡¡UN NUEVO YO!!!

Nada sabe tan bien como sentirse delgado.

CleanBurnShape.com/challenge/join

Informe a un Amigo

Cuando se vea sexy de nuevo, la gente va a empezar a hacer preguntas. Adelante. Dígales su secreto Clean, Burn & Shape. Eso es ser amable. Usted sentirá una agradable sensación al conseguir ayudar a que un amigo pierda peso. A nosotros también nos gusta la sensación agradable que sentimos cuando le damos un bonus por hacer la referencia. Sentirse bien es contagioso. Motive a un buen número de gente para que consigan versiones más delgadas de sí mismos y usted pueda así conseguir que su historia de éxito se convierta en una carrera lucrativa.



SU IDENTIFICACIÓN VA AQUÍ

cleanburnshape.com/partner/

Orenda International, LLC
1406 W 14th Street 101
Tempe Arizona 85281

v1