



cinch™ inch loss plan

Shake Mix

EL DESAFÍO

Nos ponemos a dieta para perder tejido adiposo, pero con muchas dietas terminamos perdiendo además nuestra masa muscular magra. Y esto puede determinar una futura recuperación del peso perdido, ya que es el músculo el que quema calorías. La masa muscular es clave para el metabolismo. Mientras que la grasa es sólo eso: grasa. Por otro lado, muchas dietas le hacen sentir que sufre privaciones y lo dejan con apetito, y encontrar tiempo para preparar una comida saludable y nutritiva puede ser realmente difícil. Solemos hacer malas opciones de alimentación cuando estamos apurados y echamos mano a la comida rápida o comida para llevar que tienen alto valor calórico y en grasas y bajo valor nutritivo. ¿Cómo puede disponer de una comida nutritiva que sea fácil de preparar, que tenga buen sabor y que lo ayude a alcanzar su meta de bajar de peso?

LA SOLUCIÓN CINCH SHAKE MIX

Todos los beneficios de una comida

Los batidos Cinch™ son una respuesta rápida y saludable a la pregunta «¿Qué hay para el desayuno?» o «¿Qué hay para el almuerzo?» Los batidos Cinch son una opción nutritiva y de estupendo sabor que ayuda a mantener la tan importante masa muscular y le permite sentirse satisfecho y sin apetito mientras pierde peso. Nuestra fórmula propia registrada tiene todo el poder de la leucina™, el aminoácido que le avisa al cuerpo que debe conservar la masa muscular durante la pérdida de peso. En otras palabras, la leucina que contienen los batidos Cinch le ayuda a mantener su masa muscular para que pierda grasas.

Cada vez que bebe un batido Cinch obtiene **24 gramos de proteína****. Y eso es importante. ¿Sabe por qué? Porque el cuerpo usa proteína para aumentar su masa muscular, y son los músculos los que aceleran su metabolismo y le permiten quemar calorías. Además, las comidas ricas en proteína mantienen a raya el apetito, y eso puede ayudarle a reducir los refrigerios entre comidas. Y no olvidemos a la leucina con su función de preservar la masa muscular y a los nutrientes esenciales que su cuerpo necesita. Busque las exquisitas y variadas recetas para preparar sus batidos en CinchClub.com.

Beneficios

- Provee todos los beneficios de una comida, pero con sabor a postre
- Con todo el poder de la leucina™ para conservar su masa muscular mientras pierde peso
- 24 gramos de proteína de soya no transgénica por porción** para ayudarlo a sentirse totalmente satisfecho y sin apetito
- Alto contenido en fibras, con 6 gramos por porción
- Bajo índice glicémico para mantener niveles normales de azúcar en sangre y brindar energía sostenida
- Aporta 35% o más del Valor Diario de 21 vitaminas y minerales esenciales



Cinch™ Chocolate Shake Mix ☆

Bote, 15 porciones #20341
peso neto: 27 oz. (1 lb. 11 oz.) 765 g

Sobres de porciones individuales, 14 sobres #20343
1.8 oz. (51 g) cada uno
peso neto: 25 oz. (714 g)



Cinch™ Strawberry Shake Mix ☆

Bote, 15 porciones #20336
peso neto: 27 oz. (1 lb. 11 oz.) 765 g

Sobres de porciones individuales, 14 sobres #20335
1.8 oz. (51 g) cada uno
peso neto: 25 oz. (714 g)



Cinch™ Vanilla Shake Mix ☆

Bote, 15 porciones #20340
peso neto: 25 oz. (1 lb. 9 oz.) 720 g

Sobres de porciones individuales, 14 sobres #20342
1.7 oz. (48 g) cada uno
peso neto: 24 oz. (672 g)



Cinch™ Café Latte Shake Mix ☆

Bote, 15 porciones #20339
peso neto: 26 oz. (1 lb. 10 oz.) 750 g

Sobres de porciones individuales, 14 sobres #20338
1.8 oz. (50 g) cada uno
peso neto: 25 oz. (700 g)

** Cuando se prepara según las instrucciones.

LA DIFERENCIA SHAKLEE

- Con **Cinch Pro™**, una mezcla exclusiva de proteína con el agregado del aminoácido leucina
- **Con todo el poder de la leucina™** para conservar su masa muscular mientras pierde peso†
- Parte del Plan de pérdida de pulgadas Cinch **clínicamente probado**†
- **No contiene** sabores, colores ni edulcorantes artificiales
- No contiene soya transgénica

¿QUIENES SE BENEFICIARÁN?

- El 65% de los adultos de los Estados Unidos que tienen sobrepeso o son obesos
- Toda persona que busque una manera saludable de controlar su peso, pulgadas y reducir calorías
- Toda persona que busque una alternativa al cansancio, apetito y deseos compulsivos de comer asociados con las dietas típicas
- Toda persona que desee una comida conveniente, saludable y que satisfaga el apetito

INSTRUCCIONES Y SUGERENCIAS PARA LA PREPARACIÓN

Coloque dos cucharadas (o un sobre) de polvo en una taza de leche descremada o leche de soya ligera. Bata con energía. Si decide preparar su batido con agua, use tres cucharadas en lugar de dos, o un paquete y medio. Para obtener un sabor especial, prepare el batido en la licuadora y agregue una porción de frutas frescas o congeladas que pueden ser bayas o media banana. Si le gusta espumoso, agregue cubos de hielo. Experimente y diviértase. En CinchClub.com encontrará más recetas deliciosas para sus batidos.

DATOS NUTRITIVOS

cinch™ vanilla shake mix

inch loss plan

Nutrition Facts							
Serving Size: 1 Packet (48 g)							
Servings per Container: 14							
Amount Per Serving	Mix Alone	with Nonfat Milk	with Light Soy Milk	Amount Per Serving	Mix Alone	with Nonfat Milk	with Light Soy Milk
Calories	180	270	250†	Vitamin B ₁₂	35%	50%	80% †
Calories from Fat	25	30	45†	Biotin	35%	35%	35%
% Daily Value**				Pantothenic Acid	35%	45%	45% ††
Total Fat 3 g*	5%	5%	8% †	Phosphorus	35%	60%	45% ††
Saturated Fat 0.5 g	3%	3%	3% †	Iodine	35%	35%	35%
Trans Fat 0 g				Magnesium	35%	40%	50% ††
Polysaturated Fat 0.5 g				Zinc	35%	40%	40% †
Monounsaturated Fat 1.5 g				Selenium	35%	45%	50% ††
Cholesterol 0 mg	0%	0%	0% †	Copper	35%	35%	35%
Sodium 370 mg	15%	20%	20% †	Manganese	35%	35%	35%
Potassium 400 mg	11%	22%	20% †	Chromium	80%	80%	80%
Total Carbohydrate 23 g	8%	13%	10% †	Molybdenum	35%	35%	35%
Dietary Fiber 6 g	24%	24%	28% †	Chloride	10%	15%	10%
Soluble Fiber 6 g				* Amount in Mix			
Sugars 15 g				** Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.			
Protein 16 g	32%	49%	44% †	Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.			
Vitamin A	10%	20%	20% †	Total Fat	Calories	2,000	2,500
Vitamin C	35%	35%	35% †	Sat Fat	Less than	65 g	80 g
Calcium	35%	60%	60% †	Cholesterol	Less than	20 g	25 g
Iron	25%	25%	30% †	Sodium	Less than	300 mg	300 mg
Vitamin D	35%	60%	60% †	Potassium	Less than	2,400 mg	2,400 mg
Vitamin E	35%	35%	35%	Total Carbohydrate		3,500 mg	3,500 mg
Thiamin	35%	40%	45% ††	Dietary Fiber		300 g	375 g
Riboflavin	35%	60%	60% †	Protein		25 g	30 g
Niacin	35%	35%	35%			50 g	65 g
Vitamin B ₆	35%	40%	45% ††	† Based on nutrient values from Silk® brand Light Plain Soy Milk			
Folate	35%	40%	40% †	†† Based on nutrient values from USDA database			

INGREDIENTS: CINCH™ PRO PROPRIETARY PROTEIN BLEND (SOY PROTEIN ISOLATE, L-LEUCINE, RICE PROTEIN CONCENTRATE), FRUCTOSE, CINCH™ FIBER BLEND (ACACIA GUM, GUAR GUM, INULIN), HIGH OLEIC SUNFLOWER OIL POWDER, DICALCIUM PHOSPHATE, NATURAL FLAVORS, SODIUM CITRATE, POTASSIUM CHLORIDE, SOY LECITHIN, CANOLA OIL, MAGNESIUM OXIDE, ASCORBIC ACID, SELENIUM YEAST, D-ALPHA TOCOPHERYL ACETATE, MOLYBDENUM YEAST, FERROUS FUMARATE, NIACINAMIDE, ZINC OXIDE, COPPER GLUCONATE, CALCIUM PANTOTHENATE, VITAMIN A PALMITATE, MANGANESE SULFATE, VITAMIN B₁₂, VITAMIN D, VITAMIN B₆, CHROMIUM NICOTINATE, RIBOFLAVIN, THIAMINE MONONITRATE, MIXED TOCOPHEROL CONCENTRATE, FOLIC ACID, BIOTIN, POTASSIUM IODIDE.



CINCH PLAN DE PÉRDIDA DE PULGADAS

Cinch Shake Mix es solo una parte del Plan integral de pérdida de pulgadas Cinch. Para obtener los beneficios completos, use los batidos con el resto de los excelentes productos que incluye el Plan de pérdida de pulgadas Cinch.

- **Cinch™ Meal-in-a-Bar** en dos riquísimos sabores: Berry Almond Crunch y Peanut Butter Chocolate Chip. Es una excelente alternativa para una porción de batido. Cargada con 20 gramos de proteína para que se sienta satisfecho y con todo el poder de la leucina™ para ayudarlo a mantener conservar la masa muscular mientras usted pierde peso.
- **Cinch™ 3-in-1 Boost™** es en realidad tres productos en uno: un complejo multivitamínico equilibrado con 23 nutrientes esenciales, un acelerador del metabolismo que lo convierte a usted en una maquinaria para la quema de calorías, y nutrientes que incluyen al cromo para ayudar a mantener normales los niveles de azúcar en sangre y establece los niveles de energía.*

†Basado en un estudio preliminar de 12 semanas que no incluyó el producto Cinch Meal-in-a-Bar ya que fue introducido después del estudio

- **Cinch™ Snack Bar** ofrece el placer de un delicioso refrigerio, con proteínas que combaten el apetito y con todo el poder de la leucina™ para ayudarlo a conservar la masa muscular. 120-130 calorías por barra.
- **Cinch™ Energy Tea Mix** es vigor natural contenido en una taza. Caliente o frío, esta exótica combinación de té rojo, blanco y verde le brinda un complemento energético natural y saludable cada vez que lo necesite. Disponible con sabor a granada y sin endulzantes.

El Plan de pérdida de pulgadas Cinch con leucina está formulado para romper el círculo vicioso de las dietas, de modo que usted:

- **Conserve los músculos** que tiene.
- **Queme la grasa** que no necesita.
- **Pierda las pulgadas** que no desea.

MATERIALES Y RECURSOS DE SOPORTE

- **Introducción a Cinch** Llamada telefónica grabada de tres minutos (925.924.3030)
- DVD «**Say Hello to Cinch**» #66101 unidad; #67000 paquete de 5
- **Folleto de Cinch™ Plan de pérdida de pulgadas** #75359 Inglés; #75360 Español
- **CinchPlan.com** Un sitio Web para consumidores nuevos y posibles socios
- **Presentación en PowerPoint «Introducción a Cinch»** (disponible para descargar en MyShaklee.com)
- «**Guía para el Éxito Cinch**» con el **CD del software CinchCoach™** Todo lo que necesita hacer en el programa y el apoyo necesario para ayudarlo a lograr sus objetivos. Incluido en el Cinch Starter Kit y también disponible por separado. #75361
- **Diario Cinch™ Daily Journal** (Inglés/Español). Un diario portátil que lo ayuda con el seguimiento del uso de los productos y las comidas cuando está siguiendo el plan Cinch. #75362
- **CinchClub.com** Un sitio Web para quienes siguen el plan que brinda soporte integral en la forma de planes de comidas, recetas, comunidad y materiales educativos
- **Guía de Productos del 2008** #75518 Inglés; #75519 Español (disponible a mediados de enero de 2008)

REFERENCIAS CIENTÍFICAS

1. Eric Garlick, PJ. The role of leucine in the regulation of protein metabolism. *J Nutr*, 2005. 135(6 Suppl): p. 1553S–6S.
2. Halton TL, Hu FB. The effects of high protein diets on thermogenesis, satiety and weight loss: a critical review. *J Am Coll Nutr* 2004;23:373–85.
3. Hill AJ BJ. Macronutrients and satiety; the effects of a high protein or high carbohydrate meal on subjective motivation to eat and food preferences. *Nutr Behav* 1986;3:133–144.
4. Koopman R, Wagenmakers AJ, Manders RJ, et al. Combined ingestion of protein and free leucine with carbohydrate increases postexercise muscle protein synthesis in vivo in male subjects. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 2005; 288:E645–53.
5. Layman DK. The role of leucine in weight loss diets and glucose homeostasis. *J Nutr* 2003; 133:261S–267S.
6. Layman, D.K. and D.A. Walker; Potential importance of leucine in treatment of obesity and the metabolic syndrome. *J Nutr*, 2006. 136(1 Suppl): p. 319S–23S.
7. Weigle DS, Breen PA, Matthys CC, et al. A high-protein diet induces sustained reductions in appetite, ad libitum caloric intake, and body weight despite compensatory changes in diurnal plasma leptin and ghrelin concentrations. *Am J Clin Nutr* 2005;82:41–8.

*Esta declaración no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Drogas. No se intenta diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad con este producto.

cinch™
inch loss plan

Para obtener más información visite **CinchPlan.com**

Respalamos a todos y cada uno de nuestros productos. Los ingredientes, pureza, seguridad y rendimiento de nuestros productos de Nutrición, Hogar Saludable y Cuidado Personal están 100% garantizados.

