

Shaklee 180 PROGRAM GUIDE

All You Need to Succeed

Welcome to the Shaklee 180® program and the beginning of your journey to a **leaner, healthier, and more energized you!**

A SIMPLE HEALTHY WEIGHT PROGRAM FOR YOU

Here is a snapshot of your day.

	BREAKFAST
LIFE ENERGIZING SHAKE OR MEAL-IN-A-BAR + 180 METABOLIC BOOST*	
	SNACK
(OPTIONAL) 180 ENERGY TEA	
	LUNCH
LIFE ENERGIZING SHAKE OR MEAL-IN-A-BAR + 180 METABOLIC BOOST*	
	SNACK
SHAKLEE 180 SNACK BAR	
	DINNER
HEALTHY MEAL + 180 METABOLIC BOOST*	

*These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. These products are not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.

PRODUCTS THAT REALLY WORK



Shaklee 180® products are Powered by Leucine® to help you keep lean muscle, burn fat, and lose inches.

- A LIFE ENERGIZING SHAKE** One shake does it all. Packed with protein to curb hunger and increase energy. Contains 16 grams of ultra-pure-non-GMO protein, 6 grams of fiber, and a powerful patent-pending combination of prebiotics and 1 billion CFU of patented probiotics. Available in soy and non-soy formulas, and as a Shaklee 180 Whey Energizing Smoothie.
- B SHAKLEE 180 MEAL-IN-A-BAR** A complete meal in your pocket. 18-20 grams of protein and 6-7 grams of fiber to help you feel fuller longer.
- C SHAKLEE 180 SNACK BAR** A sweet, guilt-free treat. 9-10 grams of protein and 3 grams of fiber to help you feel fuller longer.
- D SHAKLEE 180 SNACK CRISPS** A satisfyingly savory snack. 6 grams of protein to help keep hunger away and cravings under control.
- E SHAKLEE 180 METABOLIC BOOST** Burn calories naturally. Special blend of chromium, vanadium, and banaba leaf extract to help keep metabolism going strong and retain normal blood sugar levels.
- F SHAKLEE 180 ENERGIZING TEA** A natural energy lift. Helps enhance energy and alertness with an antioxidant-rich blend of green, white, and red teas. Enjoy hot or cold.

HERE'S HOW YOU DO IT

USE YOUR PROGRAM TOOLS

As a Shaklee Member, you have exclusive access to the My 180 tab at **MyShaklee.com**, including meal plans, portion control guidelines, healthy recipes, lifestyle tips and fitness regimens designed by world-class Shaklee Pure Performance Team athletes. For additional tips and recipes check out our blog, *Naturally—Your Resource for a Healthier Life.*

SET YOUR HEALTHY WEIGHT GOAL

Set the amount of weight you want to lose (a BMI chart can be a helpful reference). Next, based on your current weight, find the calorie level that's right for you on the chart shown here.

YOUR WEIGHT (LBS.)	YOUR CALORIE LEVEL
up to 150	1,200
151-200	1,500
201-250	1,800
251+	2,100

The right calorie level should promote a slow, safe rate of weight loss (1-2 lbs per week) and provide enough calories to control hunger and leave you feeling satisfied.

PLAN YOUR MEALS

Use our tools to help you build a healthy, calorie-controlled meal plan. Delicious shakes and bars aren't all you'll be enjoying with Shaklee 180. There's additional food too. Try one of the fresh, nutritious recipes in this guide or use our online tools for more recipes.

CHECK THE SIDE PANEL FOR GREAT RECIPES



TIP: Many smartphone apps can help you track calories and exercise during the day.

©2016 Shaklee Corporation. Distributed by Shaklee Corporation, Pleasanton, CA 94588 #76548 (New 11/16)

YOUR BASKET LIST

Your guide to getting started at the grocery store to support your healthy third meal and snacks.

Focus on whole, unprocessed foods to help optimize your health.

- Fruits & Vegetables
- Protein: Greek yogurt, chicken, eggs, tofu, beef, turkey
- Seafood: Wild salmon, mackerel, sardines, sea bass, trout, shrimp



- Healthy Carbs: Beans, brown rice, chickpeas, lentils, oats, sweet potato, 100% whole grains
- Healthy Fats: Olive oil, avocado, almonds, nut butters, walnuts

WHAT A HEALTHY MEAL LOOKS LIKE



- 1/2 TO 1 CUP WHOLE GRAIN**
 - Quinoa
 - Brown rice
 - Whole grain or gluten-free pasta
- 4-6 OUNCES PROTEIN**
 - Free-range chicken or pork
 - Wild caught salmon
 - Tofu
 - Grass-fed beef or pork
 - Beans and legumes
- UNLIMITED VEGGIES**
 - Focus on colorful options—a lot of greens, reds, and oranges. Fill at least half your plate.
- PICK A HEALTHY FAT**
 - 1-2 tbsp. olive oil or olive oil-based dressing
 - 1/4 avocado
 - 1/8 cup shredded cheese



GET MOVING

Exercise is especially important for inch loss and ongoing success.

Try one of these fun activities that count as moderate exercise:

- Walk briskly
- Go for a bike ride
- Work in the garden
- Jump rope with the kids
- Dance (alone or with friends)



SALSA CHICKEN

INGREDIENTS

- 1 cup salsa
- 1/3 cup lime juice
- 2 teaspoons minced fresh chives
- 2 teaspoons minced ginger
- 2 minced garlic cloves
- 2 tablespoons olive oil
- 2 teaspoons chili powder
- 1 1/2 lb boneless, skinless chicken breasts

PREPARATION

In a small pan, mix together lime juice, chives, ginger and garlic. Add olive oil and chili powder and heat to boiling over medium heat. Stir in salsa. Allow sauce to cool. Place chicken in plastic bag. Add the sauces and let marinate in the refrigerator for at least 2 hours or up to 24 hours.

Prepare outside grill with an oiled rack set 4 inches above the heat source.

If using a gas grill, set heat to high setting. Grill chicken breasts for 3-4 minutes on each side, turning once and basting with extra marinade until the chicken is thoroughly cooked. **MAKES 6 SERVINGS**

NUTRITION FACTS 251 calories, 5 g carbohydrates, 35 g protein, 9 g fat, 373 mg sodium, 96 mg cholesterol, 1.5 g fiber



BAKED PORTABELLA MUSHROOM

INGREDIENTS

- 1 tsp olive oil
- 1 clove garlic, minced
- 2 large Portabella mushrooms, cleaned, salt and pepper, to taste
- 4 oz mozzarella cheese, sliced and shredded
- 5 fresh basil leaves
- 1 large, fresh tomato, sliced, roasted, or grilled
- Salt and pepper, to taste

PREPARATION

Combine oil and garlic in small bowl and brush mushrooms with mixture. Place mushroom cap side down on an oiled baking sheet. Season with salt and pepper and then arrange the cheese, basil and tomato slices in a circle on top of mushrooms. Bake at 450 degrees F until cheese melts, about 3 minutes. **MAKES 6 SERVINGS**

NUTRITION FACTS 237 calories, 11 g carbohydrates, 18 g protein, 14 g fat, 310 mg sodium, 31 mg cholesterol, 2 g fiber

Get Fit for Life

#76548 (New 11/16)



Shaklee 180

POLLO CON SALSA

INGREDIENTES

- 1 taza de salsa
- 1/2 taza de jugo de limón
- 2 cucharaditas de cebolletas frescas molidas
- 2 cucharaditas de jengibre molido
- 2 dientes de ajo molido
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 1/2 libra de pechuga de pollo sin hueso y sin piel

PREPARACIÓN

Mezclar en una olla pequeña el jugo de limón, cebolletas, jengibre y ajo. Añadir aceite de oliva y chile en polvo y hervir en temperatura media. Mover la salsa. Dejar enfriar la salsa. Poner el pollo en bolsa de plástico. Agregar las salsas y dejar marinar en el refrigerador por lo menos 2 horas o hasta 24.

Preparar fuera de la parrilla con una rejilla engrasada colocada a 4 pulgadas sobre el calor. Si se usa una parrilla de gas, poner alta la temperatura. Asar las pechugas 3-4 minutos por cada lado, volteándolas una vez y marinándolas hasta que el pollo esté completamente cocido. **RINDE 6 PORCIONES**

DATOS DE NUTRICIÓN 251 calorías, 5 g. carbohidratos, 35 g. proteína, 9 g. grasa, 373 mg. sodio, 96 mg. colesterol, 1.5 g. fibra



Shaklee 180

CHAMPIÑÓN PORTABELLA HORNEADO

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 palo de ajo picado
- 2 champiñones portabella grandes, lavados, sal y pimienta al gusto
- 4 oz de queso mozzarella, cortado y rallado
- 5 hojas de albahaca fresca
- 1 tomate grande, fresco, en tajadas asadas o a la parrilla
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Combinar el aceite y ajo en un recipiente pequeño y cubrir los champiñones con la mezcla. Colocar los champiñones hacia abajo sobre una bandeja para ornear. Agregar con la sal y pimienta y poner el queso, albahaca y tajadas de tomate en un círculo sobre los champiñones. Hornear a 450 grados F. hasta que el queso se derrita, por aproximadamente 3 minutos. **RINDE 6 PORCIONES**

DATOS DE NUTRICIÓN 237 calorías, 11 g. carbohidratos, 18 g. proteína, 14 g. grasa, 310 mg. sodio, 31 mg. colesterol, 2 g. fibra

Shaklee 180 GUÍA DEL PROGRAMA



Ponte en forma de por vida

#76548 (New 11/16)

Todo lo que necesitas para tener éxito

¡Bienvenido al programa Shaklee 180® y al comienzo de tu camino a un **tú más delgado, saludable y energizado!**

UN PROGRAMA DE PESO SIMPLE Y SALUDABLE PARA TI

Aquí un vistazo de tu día.

	DESAYUNO	LIFE ENERGIZING SHAKE + 180 METABOLIC BOOST*
	REFRIGERIO	(OPCIONAL) 180 ENERGY TEA
	ALMUERZO	LIFE ENERGIZING SHAKE + 180 METABOLIC BOOST*
	REFRIGERIO	SHAKLEE 180 SNACK BAR
	CENA	CENA SALUDABLE + 180 METABOLIC BOOST*

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA). No se intenta diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad con estos productos.

PRODUCTOS QUE REALMENTE FUNCIONAN

- A** Sin endulzantes, conservantes o sabores artificiales
- B** Índice glucémico bajo
- C** Sin gluten
- D** NO TRANSGÉNICOS (NO-GMO)

Los productos Shaklee 180® están potenciados por Leucina® para ayudarte a retener músculo magro, quemar grasa y perder pulgadas.

- A LIFE ENERGIZING SHAKE** Un batido que lo hace todo. Repleto de proteína para reducir el hambre y aumentar la energía. 16 gramos de **proteína ultra pura no transgénica**, 6 gramos de fibra y una poderosa combinación con patente pendiente de prebióticos y **1 billón CFU de probióticos patentados**. Disponible en fórmulas con soya y sin soya, y proteína de suero Shaklee 180.
- B SHAKLEE 180 MEAL-IN-A-BAR** Una comida completa en tu bolsillo. 18-20 gramos de proteína y 6-7 gramos de fibra para ayudarte a sentir más lleno por más tiempo.
- C SHAKLEE 180 SNACK BAR** Una delicia dulce y sin remordimientos. 9-10 gramos de proteína y 3 gramos de fibra para ayudarte a sentirte más lleno por más tiempo.
- D SHAKLEE 180 SNACK CRISPS** Un refrigerio gratificante y sabroso. 6 gramos de proteína para ayudar a alejar el hambre y mantener los antojos bajo control.
- E SHAKLEE 180 METABOLIC BOOST** Quema calorías de manera natural. Mezcla especial de cromo, vanadio y extracto de hoja de banaba para ayudar a mantener fuerte el metabolismo y retener niveles normales de azúcar.
- F SHAKLEE 180 ENERGIZING TEA** Eleva la energía de manera natural. Ayuda a mejorar la energía y estado de alerta con una mezcla rica en antioxidantes de té verde, blanco y rojo. Disfrútalo frío o caliente.

ASÍ ES CÓMO SE HACE

USA LAS HERRAMIENTAS DEL PROGRAMA

Como Miembro de Shaklee, tú tienes acceso exclusivo a la pestaña Mi 180 en **MyShaklee.com**, la cual incluye planes de comida, guías de control de porciones, recetas saludables, consejos de estilo de vida y regímenes de forma física diseñados por atletas de clase mundial del equipo Shaklee Pure Performance. Para consejos y recetas adicionales visita nuestro blog, *Naturally-Your Resource for a Healthier Life*.

SELECCIONA TU META DE PESO SALUDABLE

Fija la cantidad de peso que deseas perder (una tabla BMI (Índice de Masa Corporal) puede ser una referencia útil). A continuación, en base a tu peso actual, encuentra el nivel de calorías correcto para ti en la tabla mostrada aquí.

TU PESO (LBS.)	TU NIVEL DE CALORÍAS
hasta 150	1,200
151-200	1,500
201-250	1,800
251+	2,100

El nivel correcto de calorías debería promover una tasa lenta y segura de pérdida de peso (1-2 libras por semana) y brindar calorías suficientes para controlar el hambre y dejarte sintiéndote satisfecho.

PLANEA TUS COMIDAS

Utiliza nuestras herramientas para ayudarte a desarrollar un plan de comidas saludable y de calorías controladas. Deliciosos batidos y barras no son todo lo que disfrutarás con Shaklee 180. Hay comida adicional también. Prueba una de las recetas de comidas y batidos frescos y nutritivos en esta guía o usa nuestras herramientas en internet para ver más recetas.

MIRA EXCELENTE RECETAS EN EL PANEL LATERAL

TIP: Existen muchas aplicaciones para teléfonos inteligentes que pueden ayudarte a rastrear calorías y ejercicio durante el día.

©2016 Shaklee Corporation. Distribuido por Shaklee Corporation, Pleasanton, CA 94588 #76548 (Nuevo 11/16)

TU LISTA DE COMPRAS

Tu guía de compras para apoyar tu tercera comida y refrigerios saludables.

Enfócate en alimentos integrales no procesados para ayudar a optimizar tu salud.

- Frutas y verduras
- Proteína: yogur griego, pollo, huevos, tofu, carne de res, pavo
- Alimentos marinos: salmón salvaje, caballa, sardinas, corvina, trucha, camarones
- Carbohidratos saludables: frijoles, arroz integral, garbanzos, lentejas, avena, camote, granos 100% enteros
- Grasas saludables: aceite de oliva, aguacate, almendras, mantequillas de maní o almendras, nueces

CÓMO LUCE UNA COMIDA SALUDABLE

- 1/2 A 1 TAZA DE GRANOS ENTEROS
 - Quinoa
 - Arroz integral
 - Granos enteros o pasta sin gluten
- 4-6 ONZAS DE PROTEÍNA
 - Pollo o cerdo
 - Arroz de granja
 - Salmón silvestre
 - Tofu
 - Carne de res alimentada con hierba
 - Frijoles y legumbres
- VERDURAS ILIMITADAS
 - Enfócate en opciones coloridas – colores verde, rojo y anaranjado. Llena por lo menos la mitad de tu plato.
- ELIGE UNA GRASA SALUDABLE
 - 1-2 cucharadas de aceite de oliva o aderezo a base de aceite de oliva
 - 1/4 de aguacate
 - 1/8 de taza de queso rallado

PONTE EN MOVIMIENTO

El ejercicio es especialmente importante para perder pulgadas y lograr el éxito continuo.

Prueba una de estas divertidas actividades que cuentan como ejercicio moderado:

- Caminar rápidamente
- Montar bicicleta
- Trabajar en el jardín
- Saltar cuerda con los niños
- Bailar (solo o con amigos)