

DESAFÍO  
**SANKI**  
**ACTIVE**  
*TU VIDA EN ACCIÓN*



DESAFÍO

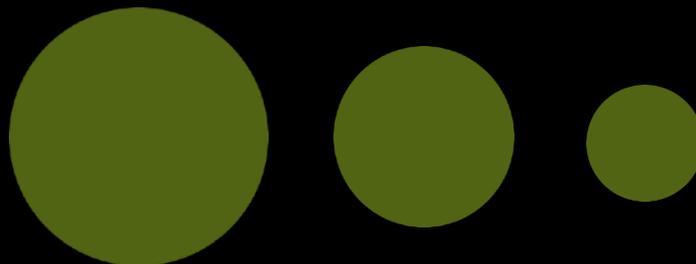
**SANKI**

**ACTIVE**

TU VIDA EN ACCIÓN



**MANUAL DE NUTRICIÓN –  
RECOMENDACIONES DESAFÍO  
SANKI ACTIVE X**



# ENFOQUE SOBRE LOS PRODUCTOS DE SANKI EN LA LONGEVIDAD

REVOLUCIÓN DEL BIENESTAR,  
con sus raíces en una  
profunda investigación  
científica y  
biotecnología  
avanzada, para ofrecer  
productos eficaces y  
biodisponibles.

La correcta tecnología  
garantiza que el cuerpo  
absorba y utilice los  
nutrientes de manera  
eficiente, **maximizando  
los beneficios y  
optimizando los  
resultados.**



# FACTORES QUE INFLUYEN EN LA LONGEVIDAD

ACTIVIDAD FÍSICA



BUENA NUTRICIÓN



ACTITUD POSITIVA



VIDA EN COMUNIDAD





## ALIMENTACIÓN Y LONGEVIDAD

- ESTE TIPO DE ALIMENTACIÓN NO ES UNA RESTRICCIÓN DIETÉTICA DESTINADA SÓLO A CAUSAR PÉRDIDA DE PESO.
- EL OBJETIVO ES RETRASAR EL ENVEJECIMIENTO, AYUDAR A EVITAR LA MORBILIDAD Y MANTENER LA SALUD HASTA UNA EDAD AVANZADA.



¿POR QUÉ HAY PERSONAS QUE LLEGAN  
A 100 AÑOS Y SON SALUDABLES EN  
TODO SENTIDO?

**LA CLAVE ESTÁ** en extender tu vida  
de manera saludable realizando  
mejoras en el estilo de vida.



## PERFIL NUTRICIONAL

- Disposición a mejorar hábitos nutricionales.
- Personas activas

## OBJETIVOS PERSONALES

- Alcanzar un estado de salud nutricional y calidad de vida óptimo y sostenible en el tiempo.
- Longevidad y envejecimiento activo.

## INDICADOR: EDAD METABÓLICA

- Es la edad que representa tu metabolismo actual.
- **La Edad Metabólica se define como el gasto energético basal de un sujeto relacionado con determinada edad, sexo y composición corporal (Dr. Erik RL, 2021).**
- Una edad metabólica mayor a tu edad actual significa que tu metabolismo es parecido al de una persona mayor, metabólicamente menos activa, con más grasa y menos músculo o masa magra.
- $EM > EC$

Los hábitos de vida que está siguiendo son poco saludables y están afectando al correcto funcionamiento de su cuerpo.

- **INDICADORES DE LA BÁSCULA PARA CÁLCULO DE EDAD METABÓLICA:**

- ✓ PESO
- ✓ IMC
- ✓ PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL
- ✓ PORCENTAJE DE MASA MUSCULAR
- ✓ EDAD
- ✓ SEXO
- ✓ TALLA
- ✓ TASA METABÓLICA BASAL



**NUTRACÉUTICOS QUE  
ACTÚEN EN LA  
MICROBIOTA**

# Energía Celular

# BelAge®

## BENEFICIOS PRINCIPALES



Favorece el aumento de energía natural al revitalizar las mitocondrias.



Contribuye en la microcirculación y ayuda a disminuir la inflamación.



Ayuda a reactivar el sistema antioxidante.



## COMPONENTES

### Postbióticos bioactivos

extraídos del Olivo, Romero y Espirulina Azul.



ORISOD  
ENZYME

Hyprolina®  
Blue Spirulina

ADS®  
Advanced  
Delivery  
System

Japanese Technology  
Tecnología Japonesa

- Los resultados de estos productos pueden variar de persona a persona dependiente de sus hábitos alimenticios, actividad física, género, edad, entre otros factores.
- Su consumo es responsabilidad de quien lo usa y lo recomienda.
- Estos productos no son medicamentos.

La versión y disponibilidad del producto puede variar de país a país.

Importante: El contenido de este material es exclusivamente de capacitación, el uso de este contenido con fines publicitarios puede ser penalizado por las entidades regulatorias de cada país.

# Equilibrio Metabólico

# Kronuit®

## BENEFICIOS PRINCIPALES



Ayuda a disminuir la absorción de carbohidratos y azúcares de los alimentos.



Estimula la activación del proceso de termogénesis natural (Quema de grasa).



Contribuye para un descanso reparador mientras ayuda a disminuir la oxidación.

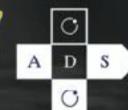


## COMPONENTES

# Postbióticos bioactivos



extraídos del Té Verde, Frijol Negro, Olivo y Romero.



ADS®  
Advanced  
Delivery  
System

ONIR®  
OXYLIA | Night | Reset

TOG®  
GREEN TEA  
POLYPHENOL  
POWERED BY  
BIO-THERMOGENESIS  
FORMULA



Japanese Technology  
Tecnología Japonesa

- Los resultados de estos productos pueden variar de persona a persona dependiente de sus hábitos alimenticios, actividad física, género, edad, entre otros factores.
- Su consumo es responsabilidad de quien lo usa y lo recomienda.
- Estos productos no son medicamentos.

La versión y disponibilidad del producto puede variar de país a país.

Importante: El contenido de este material es exclusivamente de capacitación, el uso de este contenido con fines publicitarios puede ser penalizado por las entidades regulatorias de cada país.

# Nutrición Completa

# Hasaki®

## COMPONENTES

### BENEFICIOS PRINCIPALES



Nutre la microbiota intestinal.



Contribuye en los niveles de energía y favorece el rendimiento, desempeño y recuperación en la actividad física.



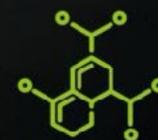
Favorece la absorción de proteínas hasta en un 20% y ayuda a mantener la masa muscular.



## Postbióticos bioactivos



extraídos de los Granos de Cacao.



Enzimas



ADS®  
Advanced  
Delivery  
System

Bovia®



Japanese Technology  
Tecnología Japonesa

- Los resultados de estos productos pueden variar de persona a persona dependiendo de sus hábitos alimenticios, actividad física, género, edad, entre otros factores.
- Su consumo es responsabilidad de quien lo usa y lo recomienda.
- Estos productos no son medicamentos.

La versión y disponibilidad del producto puede variar de país a país.

Importante: El contenido de este material es exclusivamente de capacitación, el uso de este contenido con fines publicitarios puede ser penalizado por las entidades regulatorias de cada país.

# Inner7®

## Regulación Celular

### BENEFICIOS PRINCIPALES



Ayuda a equilibrar el pH en el cuerpo al ser muy alcalino.



Favorece la estabilidad del Sistema Hormonal.



Promueve una digestión saludable.



## COMPONENTES

### Postbióticos bioactivos



extraídos del Plancton Marino y Magnesio.



ADS®  
Advanced  
Delivery  
System



Japanese Technology  
Tecnología Japonesa

- Los resultados de estos productos pueden variar de persona a persona dependiente de sus hábitos alimenticios, actividad física, género, edad, entre otros factores.
- Su consumo es responsabilidad de quien lo usa y lo recomienda.
- Estos productos no son medicamentos.

La versión y disponibilidad del producto puede variar de país a país.

Importante: El contenido de este material es exclusivamente de capacitación, el uso de este contenido con fines publicitarios puede ser penalizado por las entidades regulatorias de cada país.









## RECOMENDACIONES PRIMEROS DÍAS:

- En el día del pesaje, incluir Hasaki en el desayuno para reemplazar el carbohidrato de ese día o consumirlo en reemplazo de un snack.
- En el día del pesaje, puedes incluir Kronuit después de tu cena habitual.
- A media tarde, puedes comer un snack saludable: 6 nueces, 1 manzana o 1 pera o 1 granadilla.
- A partir del día de Detox (Primer día): A media mañana, mezcla tu BelAge con 500 ml de agua y acompáñalos con un snack saludable como, 1 manzana o 10 almendras o 1 naranja. También puedes incluir Kronuit después de tu cena habitual.

DESAFÍO  
**SANKI**  
**ACTIVE** X  
TU VIDA EN ACCIÓN



# TUS PRIMEROS 3 DÍAS:

1. En el día del pesaje, incluir Hasaki en el desayuno, para reemplazar el carbohidrato de ese día o consumirlo en reemplazo de un snack.
2. En el día del pesaje, puedes incluir Kronuit después de tu cena habitual.
3. A partir del día de Detox (Primer día): A media mañana mezcla tu BelAge con 500 ml de agua y acompáñalos con un snack saludable como: 1 manzana o 10 almendras o 10 uvas. También puedes incluir Kronuit después de tu cena habitual.
4. A media tarde, puedes comer un snack saludable: 6 nueces, 1 manzana o 1 pera o 1 granadilla.



DEL 3ER AL 5TO DÍA:

# Hasaki

En la cena, puedes incluir Hasaki (2 scoops) en 250ml de agua o leche. También puedes añadir una porción adicional de proteína (pág.22).



# Kronuit<sup>®</sup> Fire 2.0

Se sugiere 1 sobre de Kronuit en 250 ml de agua tibia o caliente, 20 minutos antes de la cena.



En el desayuno puedes incluir verduras y proteína, o fruta y proteína. Como carbohidrato solo avena o quinua.



# BelAge

Puedes incluir BelAge en ayunas o en las meriendas (una de ellas).

En los almuerzos, puedes incluir proteínas magras acompañada de menestras o legumbres (ejemplos en la pág. 22).

## DEL 5TO DÍA EN ADELANTE:

Puedes desayunar Hasaki (2 scoops). Prepáralo en tu Shaker Sanki con 240 ml de agua y agrega 100 g de fresas, arándanos o la fruta que más te guste. Si no consumes el Hasaki, puedes incluir avena, pan integral, quinua o 1 papa pequeña. Acompaña con proteína y fruta o verduras.

Si no consumiste Hasaki en la mañana, puedes incluirlo en la media mañana en tu Shaker o como un delicioso postre.

En tu cena puedes incluir proteínas, grasas y carbohidratos (en una porción pequeña).

En tu almuerzo y cena, puedes incluir Kronuit en 250ml de agua tibia o caliente, 15 minutos antes o 30 minutos después.

A media mañana o media tarde, puedes tomar tu BelAge con 500 ml de agua, si es que no lo incluyes en la mañana.



## DIA 1 PESAJE

### RECOMENDACIONES:

- EN AYUNAS
- ROPA LIGERA

Acondicionar el cuerpo: más agua pura, aguas frutales o de hierbas. Empezar con la actividad física.

Media tarde: 1 scoop de Hasaki.

Kronuit después de la cena.

## DIA 2 DESINTOXICACIÓN

Agua con vinagre de manzana (1 cda).

### BelAge

3 huevos duros o revueltos (sin aceite, solo usar claras) con cebolla y espinaca.

Infusión sin azúcar/ café sin azúcar

Media mañana: 1 fruta (mandarina, pera, granadilla, durazno)

Ensalada de tomate, espinaca y lechuga (3 tazas)

Pollo al vapor c/ brócoli o coliflor

Media tarde: 10 almendras o 1/4 taza de maní sin sal

Caldo de verduras o crema de verduras (2 tazas)

**Kronuit**

D E S A F Í O

# SANKI ACTIVE

TU VIDA EN ACCIÓN

DÍA	DIA 3 - 5	DIA 5 - 15
DESAYUNO	1 taza de agua + <b>BelAge</b>  Huevos revueltos c/ verduras + 100g de fruta picada Pollo a la plancha con verduras 20g de avena + 3 tajadas de queso fresco	1 taza de agua + <b>BelAge</b>  + 100g de fresas o papaya o 50g de arándanos o ½ plátano + 1 tajada de pan fibra o tortilla integral o 30g de avena o 1 scoop de <b>Hasaki</b>
MERIENDA 1	1 fruta (mandarina, pera, granadilla, durazno) o 1 taza de fruta	<b>Hasaki</b> (1 scoop en 150ml de leche) (si no lo tomaste en desayuno, puedes agregar 1 scoop más)
ALMUERZ O	Verduras frescas  Menestra/ legumbre  Proteína 120g	<b>Kronuit</b> Verduras frescas o mixtas (con aceite de oliva o 1/3 palta)  Menestra/ cereal integral / tubérculo  Proteína 150g
MERIENDA 2	Media tarde: <b>BelAge</b> (si es que no se toma en la mañana) o vaso de agua o infusión sin azúcar + 1 puñado de frutos secos (sin pasas)	
CENA	<b>Kronuit</b>  <b>Hasaki</b> (2 scoop) Batido con leche light o vegetal 250ml	<b>Kronuit</b>  Verduras frescas/ salteadas / crema  Proteína 100g

# INTERCAMBIOS

¡TE PRESENTAMOS OPCIONES DE ALIMENTOS!

Grupo	Alimento	Cantidad
Frutas	Papaya	1 taza
	Melón	1 taza
	Sandía	1 taza
	Piña	1 taza
	Durazno/ granadilla	2 piezas pequeñas
	Manzana	1 pieza
	Pera	10 und.
	Uva	1 taza
	Fresas / aguaymantos/ arándanos	
	Proteínas	Pollo sin piel
Carne de cerdo magra		120g
Carne de res magra		120g
Pescado (blanco)		90g
Atún enlatado		2 tajadas (60g)
Queso blanco		

Grupo	Alimento	Cantidad
Cereal/ Tubérculo	Avena cocida	1/3 taza
	Galleta integral	4 piezas
	Arroz integral cocido	3/4 taza
	Salmas	1 paquete
	Tortilla de maíz	2 piezas
	Pasta integral	1/2 taza
	Papa	1 unidad 90g
	Camote	1 unidad 90g
	Frutos secos	Nuez
Almendra		12
Mani		1/3 taza

\*Las cantidades son referenciales.

\*El tipo de alimento es referencial.

# INTERCAMBIOS

¡TE PRESENTAMOS OPCIONES DE ALIMENTOS!

Grupo	Alimento	Cantidad
Grasas	Aceite vegetal de oliva	1 cda
Libres	Ajo Canela Perejil Culantro Pimienta Cebolla en polvo Lechuga, espinaca, acelga, apio, pepino	

Grupo	Alimento	Cantidad
Verduras	Acelga	1 taza
	Brócoli	1 taza
	Zapallo	½ taza
	Champiñones	1 taza
	Coliflor	1 taza
	Tomate	½ taza
	Espinaca	1 taza
	Zanahoria	½ taza
	Pepino	1 taza
Pimienta	1 taza	

\*Las cantidades son referenciales.

\*El tipo de alimento es referencial.

# RECOMENDACIONES ALCANZA TU MÁXIMO RENDIMIENTO

Consume por lo menos 8 vasos de agua al día.

Todos los platillos pueden llevar sal al gusto. Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

Consumir diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

BelAge Diario

Evita el consumo de bebidas alcohólicas pues aportan calorías a tu consumo diario.

Al consumir carnes elimina la grasa visible

Incorpora a diario alimentos de todos los grupos.

Prefiere cereales integrales.

Realiza al menos 30 minutos de actividad física.

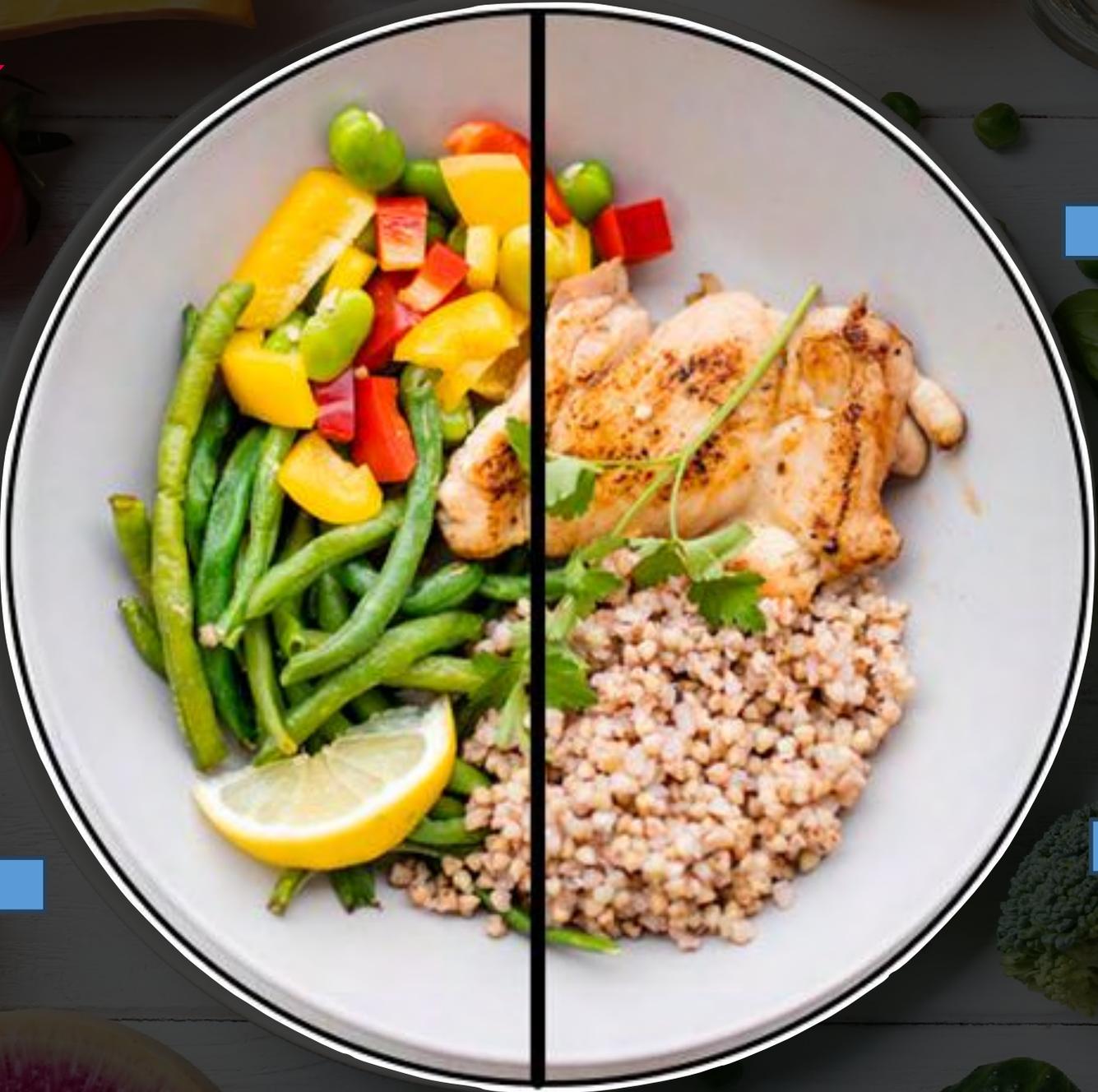
Duerme mínimo 8 hrs. diarias.

DESAFÍO

**SANKI**

**ACTIVE**

TU VIDA EN ACCIÓN



Verduras y hortalizas

Proteínas saludables

Cereales complejos

# BENEFICIOS PARA TI

DESAFÍO  
**SANKI**  
**ACTIVE** X  
TU VIDA EN ACCIÓN

Mayor  
energía

Mejora tu  
estado  
nutricional

Mejor  
descanso

Mejor  
tránsito  
intestinal  
y  
microbiota

# ACCESO EXCLUSIVO A UN SITIO WEB CON TODA LA INFORMACIÓN QUE NECESITAS EN TU PROCESO DE 28 DÍAS.



**SANKI ACTIVE X** Bienvenido

Ahora que eres parte del **Desafío Sanki Active X**, te invitamos a conocer la magia detrás de Sanki y todos los beneficios que tienes **para lograr una verdadera transformación en la edad interna de tu cuerpo.**

**¿Qué Es El Desafío Sanki Active X?**

El Desafío Sanki Active X es un reto de 14 días enfocado en transformar la edad interna de tu cuerpo. Este innovador programa se centra en regular tu ciclo desde adentro, trabajando para regenerar tu cuerpo y mejorar tu bienestar general. Con una combinación de productos de calidad, recomendaciones de hábitos alimenticios saludables y rutinas de ejercicio estandarizadas. El objetivo principal es lograr una disminución significativa de la edad interna de tu cuerpo, permitiéndote sentirte y vivir mejor.

**Recomendaciones Para Tu Desafío De 14 Días**  
(E ACCOMPÑARÉMBAS A VIVIR TU PROCESO)

- Punto de Partida**  
Tu punto de partida es el primer paso de tu camino con el mundo Sanki. Nuestro objetivo es ayudarte a encontrar tu punto de partida en este desafío.
- Apoyo**  
Te brindamos el apoyo necesario en términos de información, ejercicio y rutinas de los productos Sanki.
- Resultados**  
El compromiso más grande y el desafío de la longitud del que te brinda Sanki.

**¿Qué Beneficios Tiene El Desafío Sanki Active X?**

**¡PREPÁRATE PARA VIVIR MÁS Y MEJOR!**

**Tips Del Día**

DESAFÍO

**SANKI**

**ACTIVE**

*TU VIDA EN ACCIÓN*



**¡HOY ES EL DÍA PARA HACER COSAS DISTINTAS  
Y LOGRAR RESULTADOS DIFERENTES!**

