



HEALTH & BEAUTY  
SYSTEMS

# FAQ FIGUACTIV

# FAQ

Preguntas frecuentes



## **FIGUACTIV – ¡El mejor plan de dieta!**

### **1. ¿Qué se ha cambiado en la receta, qué es nuevo?**

La nueva receta servirá como sustituto de la comida. Esto significa que las comidas individuales, como el desayuno, el almuerzo o la cena, pueden sustituirse por un batido o una sopa. Los distintos sabores son los mismos que hasta ahora, pero la receta se ha mejorado para que en los productos Figuactiv podamos emplear leche, por ejemplo, sin lactosa. Con esta combinación de proteína vegetal y animal, la valencia biológica es mayor.

#### **Batidos:**

- Bajos en lactosa
- Sin gluten
- Sin azúcar añadido

#### **Sopas:**

- Sin lactosa
- Sopa de patatas además sin gluten

Otra ventaja: Los batidos se mezclan ahora con leche (baja en grasa o sin lactosa) en lugar de agua. Así, por cada bote de 450 g se obtienen 16 comidas en lugar de sólo 10, como era el caso hasta ahora.

### **2. ¿Cuáles y cuántas comidas sustituyo con Figuactiv?**

Para adelgazar con precisión recomendamos sustituir dos comidas por Figuactiv y tomar una 3ª comida al día equilibrada y con grasa reducida. En última instancia, cada cual tiene que decidir las comidas que quiera sustituir. Sería posible p. ej. un batido Figuactiv para el desayuno, una dieta equilibrada y baja en grasa (p. ej. pescado, verduras y ensalada) para la comida y una deliciosa sopa Figuactiv para la cena. No dejes de desayunar nunca. El desayuno estimula el metabolismo e impide, por tanto, que el cuerpo se ponga en modo de ahorro de energía. Quien desayuna no se lanza hambriento a por la comida. Una vez alcanzado el peso deseado, poco a poco puedes ir llevando una alimentación equilibrada y variada. Como transición puedes tomarste p. ej. una producto Figuactiv sustitutivo de una comida y dos comidas normales.

### **3. ¿Me quedo satisfecho con Figuactiv o se permiten meriendas?**

Figuactiv contiene todos los nutrientes que el cuerpo necesita. El salvado es muy rico en fibras y proporciona una agradable sensación de saciedad. Generalmente es suficiente con las tres comidas principales. Si tienes mucha hambre, es posible integrar frutas y verduras en la alimentación. Te recomendamos verdura cruda, como zanahorias, pepinos y pimientos. En cuanto a la fruta, deberías renunciar a los plátanos y las uvas, pues contienen mucho azúcar.

#### 4. ¿Puedo añadir algo más junto a las sopas y batidos?

Puedes añadir alimentos a los batidos y las sopas Figuactiv: añade a los batidos, p. ej. fruta fresca, congelada o en puré; y a las sopas, p. ej. verdura al vapor y hierbas frescas – ¡obtendrás una nueva experiencia de sabor cada día!

#### 5. ¿Cuánto se debe beber y qué bebidas preferiblemente?

Acostúmbrate a beber al menos 2-2½ litros al día. El agua mineral y el té sin azúcar (té de hierbas Figuactiv para el ayuno) no tienen calorías. Bebiendo se estimula el metabolismo y tu cuerpo tiene que trabajar continuamente. Para tomar el líquido suficiente te recomendamos que te ciñas a un horario determinado. Acostúmbrate a beber diariamente siguiendo un plan.

#### 6. ¿Los diabéticos también pueden tomar Figuactiv?

Naturalmente, los diabéticos también pueden adelgazar con Figuactiv. Figuactiv contiene todos los nutrientes en una composición óptima – entre los cuales también se incluyen los carbohidratos. Por tanto, los diabéticos tienen que respetar los valores BE (Base Excess - exceso de bases) de los diferentes productos, los cuales pueden encontrarse en la parte posterior de la etiqueta del bote.

A continuación se especifican los valores BE de las barritas:

Barra Figuactiv con sabor a nougat: 1,94 BE / barrita

Barra Figuactiv con sabor a caramelo crocante: 1,98 BE / barrita

Barra Figuactiv con sabor a fresa-yogur: 1,98 BE / barrita

#### 7. ¿Las embarazadas/lactantes/niños pueden tomar Figuactiv?

Generalmente, los grupos de personas mencionadas arriba no deberían realizar ninguna dieta de adelgazamiento. Naturalmente, es posible sustituir de vez en cuando una comida por Figuactiv, pero el suministro total de calorías no debe ser (considerablemente) menor de lo habitual. Si quieres adelgazar con Figuactiv, deberías consultarlo con su médico.

#### 8. ¿Puedo tomar Figuactiv aunque sea intolerante a la lactosa?

Todas las sopas están exentas de lactosa; nuestros batidos son bajos en lactosa. En personas con intolerancia a la lactosa, existen diferentes grados de gravedad de incompatibilidad. El hecho es que los batidos con leche sin lactosa son perfectamente compatibles. Las barritas contienen lactosa.

#### 9. ¿Se trata de una dieta hiperproteica?

Las bebidas hiperproteicas contienen un alto porcentaje de proteínas. Con frecuencia, esos productos se ofrecen en gimnasios, pues pueden facilitar el aumento de la musculatura. La receta de nuestros batidos y sopas Figuactiv se elaboró según la Ordenanza de Dieta Alemana. Dicha ordenanza establece qué nutrientes deben existir y en qué cantidad. Aquí se orienta uno a la demanda real de un cuerpo sano.

## 10. ¿Durante cuánto tiempo se deben sustituir comidas individuales por Figuactiv?

Con los batidos y sopas Figuactiv se obtienen todos los nutrientes necesarios, y por ello, los productos pueden tomarse hasta que se haya logrado el peso deseado. Tras la pérdida de peso, de vez en cuando también debería sustituirse una comida por un batido o una sopa Figuactiv. Esto es útil p. ej. cuando sean inminentes fiestas importantes o cuando se hayan cometido excesos.

## 11. Desde que tomo Figuactiv, a veces tengo dolores de cabeza; ¿a qué se debe?

Si se producen dolores de cabeza, ello puede deberse a la falta de nutrientes y a un bajo suministro de líquidos. Con Figuactiv no puede existir falta de nutrientes, pues se obtienen todos los nutrientes que el cuerpo necesita. Por este motivo es especialmente importante beber al menos 2-2 ½ litros al día y tomar tres comidas. La comida "normal" debería ser equilibrada, baja en grasas y variada.

## 12. ¿Qué ventajas ofrece Figuactiv en comparación con muchas otras dietas?

Muchas otras dietas, como p. ej. la dieta FdH (**F**risss **d**ie **H**älfte - come la mitad) o la dieta de la piña, son muy exclusivas, y con frecuencia se produce una malnutrición. En una dieta con Figuactiv, el cuerpo obtiene todos los macro y micronutrientes que necesita. En ese caso, el cuerpo absorbe una cuarta parte de las calorías de una comida normal. Usted puede elegir entre 6 sabores distintos, no existe la posibilidad de aburrirse, y ello se produce de forma rápida y sencilla.

## 13. ¿Cuánto adelgazo con Figuactiv?

Eso depende del número de comidas que se sustituyan por batidos y/o sopas Figuactiv, y del peso inicial. Las personas que han hecho muchas dietas, generalmente pierden peso más lentamente que quienes nunca se han propuesto adelgazar. Ciertas enfermedades también pueden ser determinantes si la pérdida de peso no funciona como se desea. El hecho es que algunas personas pierden peso muy rápidamente y otras con mayor lentitud. No te desanimes – incluso los pequeños pasos conducen al éxito.

## 14. ¿Qué productos encargan los socios/clientes adicionalmente con frecuencia?

Muchos socios/clientes, combinan con los productos Figuactiv el gel bebible Aloe Vera y el ProBalance.