

Habit of Health

A Strong Foundation through Complete Daily Nutrition



Absence of Nutrition in our Food is a Problem

Everyone needs proper nutrition for optimal health. The problem is that most of us DON'T get the nutrients we need from the food we eat.



- Chemical, fertilizers and pesticides.
- Nutrient-poor soil.

- We don't eat enough of the right kind of foods.
- 6 servings of fruits and vegetables daily.

- **95%** of our food is processed, destroying nutrients.

Bad Food Choices Compound the Problem



Average food choices per year:

176 lbs. of sugar



120 orders of fries



150 slices of pizza



190 candy bars



Eating healthy meals is critical for creating optimal health, energy and vitality, and maintaining a healthy weight.

Complete Daily Nutrition is the Solution

A multivitamin alone is simply not enough!
We all require 7 categories of nutrients for optimal health.

1 Vitamins and Minerals

Our bodies don't make essential vitamins. You can only obtain them through food or supplements.

2 Antioxidants

Antioxidants counteract the pollutants that we constantly encounter and help prevent cellular damage.

3 Omega-3 Fatty Acids (EFAs)

EFAs nourish the joints, support heart health and brain development, and can only be found in food or supplements.

4 Probiotics

A poor diet, antibiotics and chemicals destroy these vital microbes that support immunity and gut health. A healthy ratio of friendly to unfriendly bacteria is **85:15**. Most people have this ratio **reversed**.

5 Enzymes

Our bodies produce fewer enzymes as we age, which can lead to gastrointestinal discomfort and malnutrition.

6 Fiber

Fiber absorbs water and toxins to help eliminate waste, and increasing fiber intake may increase your life span. (Archives of Internal Medicine, June 2011)



Daily Fiber Requirements **Women: 21-25g**
Men: 30-38g

(The National Academy of Sciences Institute of Medicine)

7 Protein

As the building blocks of bones, muscles, cartilage and skin, proteins are vital for the health and maintenance of your body.

Detox Your Body-Poor eating habits lead to toxins that require cleansing.

Only 25% of Americans eat the recommended 6 daily servings of fruits and vegetables, which are high in fiber and antioxidants and promote colon health. (American Cancer Society)

OPTION 1 Healthy Start* – Start a Habit of Health the Easy Way

Super Trio

1 2 3



- Antioxidants
- Vitamins & Minerals
- Essential Fatty Acids

Nature's Harvest

4 5 6 7



- Pre-biotic
- Enzymes
- Fiber
- Meal Replacement
- Fruits and Vegetables
- Whole Grains
- Super Foods
- Greens
- Pea Protein



OPTION 2 Healthy Choice – Customize Your Habit of Health

Super Trio

1 2 3



- Antioxidants
- Vitamins & Minerals
- Essential Fatty Acids



Probiotics

4

- Bifidophilus/Flora Force (4 concentrated strains) Probiotic Eleven (11 strains)

Enzymes

5

- Proactazyme (Plant-based) Food Enzymes (Protein-based)

Fiber

6

- Nature's Three (3 different fibers) LOCLO (Whole food fiber) Everybody's Fiber (Gentle)
- Intestinal Soothe & Build (Capsule) Psyllium Hulls Caps. (Capsule) Psyllium Hulls Combo. (Strongest)

Meal Replacement

7

- Nature's Harvest (Super food) Nutri-Burn (Chocolate) (Whey protein) Love & Peas (Vegetable protein)
- SmartMeal (Chocolate) (Soy protein) SmartMeal (Vanilla) (Soy protein) SmartMeal (Chai) (Soy protein)

Cleansing Boost Your Health through Cleansing

- Tiao He Cleanse (Bowel & liver focus) Para-Cleanse (Parasites) Candida Clear (Candida)
- CleanStart (Wild Berry) (General cleansing) CleanStart (Apple/Cinnamon) (General cleansing)

Typical poor lunch choice



\$6 a day x 30 = \$180 a month

*Healthy Start = \$107 a month

You do the math!



Commit to 90 days and get **free shipping** and **free products** with the Sunshine Rewards program!

Begin your Habit of Health and save.

For more information, check us out at: www.naturessunshine.com

Contact your Herb Specialist for more information:

www.pioneerwellness.net

Cookie Tilghman, CNHP - 800-423-2672

Hábito de Salud

Un cimiento fuerte gracias a una nutrición diaria completa



A Alimentos sin Nutrientes: un gran problema

Todos necesitamos una nutrición apropiada para la salud óptima. Pero muchos NO recibimos los nutrientes necesarios de lo que comemos.



- Químicos, fertilizantes y pesticidas.
- Suelos, pobres en nutrientes.

- No comemos suficientes alimentos correctos.
- 6 porciones diarias de frutas y vegetales.

- **95%** de la comida se procesa (destruyéndose los nutrientes).

B ASURA, chatarra, o como lo quieras llamar: malos alimentos aumentan el problema.



Promedio anual de alimentos que consumimos:

176 lbs. de azúcar



120 porciones de papas fritas



150 tajadas de pizza



190 barras de dulce



Es importante comer alimentos saludables para desarrollar salud, energía y vitalidad óptimas, y para mantener un peso saludable.

C Completar tu Nutrición Diaria, ¡es la solución!

¡El tomar un multivitamínico no es suficiente!
Necesitamos 7 tipos de nutrientes para la salud óptima.

1 Vitaminas y Minerales

Nuestro cuerpo no produce vitaminas esenciales. Sólo las obtiene de los alimentos o suplementos.

2 Antioxidantes

Los antioxidantes contrarrestan los contaminantes a los que estamos expuestos y previenen el daño celular.

3 Ácidos Grasos Omega-3 (EFA)

Los EFA nutren las articulaciones, apoyan la salud cardiovascular y el desarrollo cerebral, y sólo se hallan en la comida o suplementos.

4 Probióticos

Una mala alimentación, los antibióticos y agentes químicos destruyen estos microorganismos importantes que apoyan la inmunidad y la salud intestinal. La proporción de bacteria amigable a no amigable debe ser de **85 a 15**. La mayoría la tiene al revés.

5 Enzimas

Al envejecer, nuestro cuerpo produce menos enzimas, lo que lleva a una incomodidad gastrointestinal y mala nutrición.

6 Fibra

La fibra absorbe agua y toxinas, ayudando a sacar desechos; comer más fibra puede elevar la longevidad (*Archivos de Medicina Interna, Jun. 2011*).



Requisitos de Fibra Diaria **Mujer: 21-25g**
Varón: 30-38g

(La Academia Nacional del Instituto de Ciencias Médicas)

7 Proteínas

Son los cimientos de huesos, músculos, cartílagos y piel; son también vitales para la salud y mantenimiento del cuerpo.

D Desintoxica tu cuerpo-Comer mal hace que tu cuerpo acumule toxinas, y debe limpiarse.

Sólo el 25% de los estadounidenses comen las 6 porciones diarias recomendadas de frutas y vegetales, las que tienen un alto contenido de fibra y antioxidantes y promueven la salud del colon (*American Cancer Society*)

OPCIÓN 1 Inicio Saludable* – Comienza tu Hábito de Salud en forma fácil

Super Trio

1 2 3



- Antioxidantes
- Vitaminas y minerales
- Ácidos grasos esenciales

Nature's Harvest

4 5 6 7



- Prebiótico
- Enzimas
- Fibra
- Reemplazo alimenticio
- Frutas y vegetales
- Granos integrales enteros
- Súper alimentos
- Verduras
- Proteína de arveja



OPCIÓN 2 Opción Saludable – Personaliza tu Hábito de Salud

Super Trio

1 2 3



- Antioxidantes
- Vitaminas y minerales
- Ácidos grasos esenciales



Probióticos

4

- Bifidophilus/Flora Force (4 cepas concentradas)
- Probiotic Eleven (11 cepas)

Enzimas

5

- Proactazyme (de base vegetal)
- Food Enzymes (de base de proteína)

Fibra

6

- Nature's Three (3 fibras diferentes)
- LOCLO (Fibra de alimentos completos)
- Everybody's Fiber (Suave)
- Intestinal Soothe & Build (Cápsulas)
- Psyllium Hulls Caps. (Cápsulas)
- Psyllium Hulls Combo. (El más fuerte)

Reemplazo Alimenticio

7

- Nature's Harvest (Súper alimento)
- Nutri-Burn (chocolate) (Proteína de suero de leche)
- Love & Peas (Proteína vegetal)
- SmartMeal (chocolate) (Proteína de soya)
- SmartMeal (vainilla) (Proteína de soya)
- SmartMeal (chai) (Proteína de soya)

Limpeza Mejora tu salud con las limpiezas

- Tiao He Cleanse (Enfoque en los intestinos e hígado)
- Para-Cleanse (Parásitos)
- Candida Clear (Candida)
- CleanStart (Wild Berry) (Limpeza general)
- CleanStart (Apple/Cinnamon) (Limpeza general)

Una mala decisión alimenticia típica.



\$6 al día x 30 = \$180 al mes

*Inicio Saludable = \$107 al mes

¡Los números no mienten!



¡Comprométete a estos hábitos de salud por 90 días y recibe **envío gratis** y **productos gratis** con "Sunshine Rewards"!

Para más información, tu Especialista en Hierbas es:

¡Pruébalo por 90 días sin obligación! Comienza tu Hábito de Salud y ahorra.

Para más información, visítanos en: www.naturessunshine.com