PERGUNTAS FREQUENTES PARA SISTEMA TRUHEALTH

Por que alterações físicas posso passar durante o Sistema para 30 dias TruHealth?

Em alguns casos, pode sentir mudanças no seu corpo. Isto pode significar que o seu corpo está a iniciar o processo de purificação à medida que se abstém de consumir certas substâncias, tais como a cafeína e o açúcar. Por exemplo, a abstinência da cafeína pode causar dores de cabeça, por isso certifique-se de que bebe bastante água. Estes efeitos temporários deverão diminuir num dia ou dois. Se persistirem, sugerimos de interrompa o programa e consulte o seu médico.

Quanto posso esperar perder seguindo o Sistema TruHealth?

Pode esperar perda de gordura, mas a quantidade específica pode variar. O sistema de gestão de peso ideal não é uma solução rápida, pelo contrário é um compromisso a longo prazo. Ao seguir este programa, estará a trabalhar na direção de uma gestão de peso a longo prazo e sustentável.‡

No Guia TruHealth, apenas são listados frutas e vegetais como lanches para os dias de nutrição. Posso substituir as frutas e vegetais por carne magra?

Sim, pode usar a carne como um snack repleto de proteína. Se está na lista de alimentos aprovados, pode comê-lo! Contudo, nos Dias de Purificação, é importante que consuma apenas frutas e vegetais.

Se não tiver fome, posso saltar uma refeição ou um batido?

Recomendamos que não salte nenhuma refeição ou batido nutritivo TruHealth. Mesmo que possa não sentir fome, o seu corpo precisa de ser nutrido. Espere um pouco para ver se começa a sentir fome, mas certifique-se sempre de que consome os seus Batidos TruHealth e refeições em cada dia de nutrição.

O exercício é necessário? Que quantidade e que tipo de exercício é recomendado?

Sim, o exercício é sempre um componente importante de um estilo de vida saudável. Durante este programa, o exercício irá ajudá-lo a manter a massa muscular magra. Recomendamos que caminhe durante 30-45 minutos, pelo menos quatro dias por semana, no mínimo.

Porque é que esta combinação de produtos e regime são importantes?

Os produtos Mannatech apresentados são a base deste programa. Eles são concebidos para suplementar o seu regime diário durante os 30 dias e são formulados para trabalhar em conjunto para ajudar a aumentar a energia, limpar o seu corpo e apoiar a gestão de peso e a digestão saudável.‡

E se for alérgico a determinados alimentos na lista?

Se suspeita que está a ter uma reação alérgica a um alimento específico, abstenha-se de o comer e consulte o seu médico sobre como incorporar fontes alimentares alternativas.



Com que frequência posso repetir o Sistema TruHealth?

Pode continuar a repetir o Sistema de perda de gordura TruHealth até três meses consecutivos até alcançar o seu objetivo. Assim que atingir o seu objetivo, recomendamos que, a partir daí, repita o sistema, pelo menos, uma vez por semestre.

Se escolher repetir o Sistema TruHealth durante os três meses seguintes, posso começar cada mês com o método acelerado e seguir as especificações do Dia de Purificação durante os primeiros três dias em vez de apenas no primeiro dia?

Definitivamente! Pode seguir o método acelerado em cada mês consecutivo.

O Sistema TruHealth pode ser usado com outros produtos Mannatech?

Absolutamente! Encorajamo-lo a incluir outros produtos Mannatech no seu regime de suplementos diários. O GI-ProBalance® e o Ambrotose® são ótimos produtos complementares do programa.

Não há problema em adicionar frutos e outros ingredientes saudáveis ao meu Batido nutritivo TruHealth?

Absolutamente! Quem não gosta de um pouco de morangos? Mas tenha em mente que algumas frutas têm um índice glicémico elevado e, por isso, é melhor optar por frutas com baixo índice glicémico.

Posso usar sumos de frutas ao fazer batidos?

Pode usar sumo 100% puro; nada de concentrados ou com aditivos. Sugerimos que use sumos de frutos acabados de espremer.

Posso dar o Batido TruHealth como lanche ao meu filho de 4 anos?

O Batido TruHealth destina-se a crianças com 9 anos ou mais. Por favor, siga as orientações recomendadas da etiqueta.

O TruHealth Cleanse é seguro para uso diário e por quanto tempo?

O TruHealth Cleanse é seguro para uso diário, especialmente durante a primeira semana do seu regime de limpeza, quando é recomendado bebê-lo quatro vezes por dia. No entanto, após os sete dias iniciais, é aconselhável reduzir o consumo para uma vez por dia para manter uma abordagem equilibrada e sustentável de limpeza.

Posso usar os produtos TruHealth se não estiver a fazer dieta?

Absolutamente! O Sistema TruHealth também foi concebido para apoiar estilos de vida saudáveis já existentes.

Estou grávida e/ou a amamentar. É seguro fazer este programa?

Este programa não é recomendado para mulheres grávidas ou a amamentar.

O meu/minha filho/filha de 8 anos pode participar no programa TruHealth?

O Sistema de perda de gordura para 30 dias TruHealth não é recomendado para crianças ou jovens com idade inferior a 18 anos.

† Quando tomado como indicado e utilizado em conjunto com uma dieta hipocalórica e exercício físico.

© 2026 Mannatech, Incorporated, Todos os direitos reservados.
TruHealth, GI-ProBalance, Ambrotose e Stylized M Design são marcas registadas da Mannatech, Incorporated.