

# Hydrate

IMPULSA TU CUERPO CON UNA SUPERFUERZA DE HIDRATACIÓN.

Hydrate es una mezcla de electrolitos limpia y sin azúcar que puede ayudarte a hidratarte mejor que el agua sola. Repleto de electrolitos equilibrados, minerales, antioxidantes y más, apoya la función muscular, la salud inmunológica, la digestión y el bienestar general. Ya sea que estés haciendo ejercicio o un día ajetreado, Hydrate te ayuda a mantenerte hidratado y listo.



## Tu cuerpo necesita más que un vaso de agua

Mantenerse bien hidratado hace más que solo saciar la sed, es esencial para mantener tu cuerpo y mente funcionando a un nivel óptimo, lo que respalda la energía, la concentración, la digestión y el rendimiento general.

Y cuando los niveles de hidratación bajan, tu estado de ánimo puede cambiar, la claridad mental puede disminuir y la recuperación se vuelve más lenta. Con el tiempo, el efecto dominó de la deshidratación se puede sentir más profundamente: la digestión se vuelve menos eficiente, la absorción de nutrientes se ve comprometida y las defensas inmunitarias se debilitan. Incluso tu piel, metabolismo y el equilibrio de tu microbioma intestinal pueden verse afectados, lo que dificulta sentirse bien y rendir al máximo.

Pero el agua por sí sola a menudo se queda corta, ya que carece de los electrolitos y nutrientes que tu cuerpo necesita para el ejercicio, el estrés e incluso las demandas de la vida diaria.

## Tu aliado de hidratación diaria y limpia

Ahí es donde entra en juego la superfuera de hidratación. Plexus Hydrate®, una fórmula de etiqueta limpia que contiene electrolitos equilibrados (sodio, potasio, magnesio y calcio) además de ingredientes de origen natural como agua de coco en polvo, aloe vera, cereza ácida, jugo de sandía y sal marina, todo sin aditivos artificiales ni exceso de azúcar. Juntos, ayudan a restablecer el equilibrio de líquidos, apoyan la función muscular y mantienen tu cuerpo energizado, listo y resistente.

Pero Hydrate no se detiene ahí. Con el 190% de su valor diario de vitamina C y minerales esenciales como el zinc, también apoya tu sistema inmunológico mientras te hidrata, lo que lo convierte en una forma más inteligente de impulsar tu bienestar de adentro hacia afuera.

## Beneficios:

- Proporciona una mezcla de bebida fortificada con electrolitos equilibrados para ayudarte a hidratarte mejor que el agua sola.
- Ofrece hidratación saludable y reposición de electrolitos para apoyar el bienestar y el rendimiento óptimos.
- Repone los electrolitos perdidos durante la actividad física, ayudándote a mantener el equilibrio de líquidos y promover la función muscular, para que puedas rendir al máximo
- Proporciona electrolitos clave como sodio, potasio, magnesio y calcio para ayudarte a mantenerte hidratado, apoyar el rendimiento muscular y mantener sus nervios funcionando sin problemas.
- Apoya un sistema inmunológico saludable
- Proporciona una hidratación avanzada, importante para mantener un microbioma saludable
- Apoya la hidratación, esencial para mantener el equilibrio digestivo, incluido el movimiento eficiente de los alimentos y los desechos y la absorción de nutrientes para el bienestar intestinal general

## Características Principales

- Minerales electrolíticos más aloe vera, cereza ácida, agua de coco en polvo, sal marina, jugo de sandía, zinc y vitamina C
- Endulzado con extracto de hoja de stevia
- Sin gluten, vegano y sin OGM
- Sin colorantes<sup>^^</sup>, saborizantes, edulcorantes ni conservantes artificiales
- 190% del valor diario de vitamina C en cada porción, que es más de 2 naranjas enteras (según la base de datos de nutrientes USDA.gov para 1 naranja cruda de 154 g)
- Solo 10 calorías
- Certificado por Informed Choice: probado por terceros para detectar sustancias prohibidas para tu tranquilidad

<sup>^^</sup>Color agregado de fuentes naturales

## ¿LO SABÍAS?

- Casi el 65% de todo tu cuerpo está compuesto de agua<sup>1</sup>.
- Los niveles de hidratación varían continuamente a lo largo del día<sup>1</sup>.
- Incluso un déficit de 2% en el agua corporal total (ACT) puede tener un efecto negativo en tu bienestar físico y mental<sup>1</sup>.
- Un déficit de 4% en el ACT se considera un estado de deshidratación<sup>1</sup>.
- Mantener la ingesta diaria recomendada de agua es necesario para un funcionamiento saludable de cada sistema del cuerpo, incluyendo el corazón, el cerebro y los músculos.
- Más de la mitad de los adultos en Estados Unidos no beben suficiente agua, porque están muy ocupados, lo olvidan o no llevan un control<sup>2</sup>.
- El estadounidense promedio bebe solo 5 vasos de agua por día, cerca de la mitad de los 8 a 10 vasos recomendados por la USDA para una salud óptima<sup>2</sup>.
- La cantidad de fluidos que necesitas varía durante el ejercicio físico y también en respuesta al calor<sup>3</sup>.
- Los electrolitos son minerales esenciales — como el sodio, el calcio y el potasio — que son vitales para muchas funciones esenciales del cuerpo<sup>4</sup>.

### Fuentes:

1. Klau, Jennifer. 2019. "Hydration: Through the Lens of Fitness and Health." American Fitness 37 (2): 22–33. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=f5h&AN=135869157&site=eds-live>
2. <https://nypost.com/2020/09/03/most-adults-dont-drink-enough-water-every-day-do-you/>
3. Veilleux, Jennifer C, Aaron R Caldwell, Evan C Johnson, Stavros Kavouras, Brendon P McDermott, and Matthew S Ganio. 2020. "Examining the Links between Hydration Knowledge, Attitudes and Behavior." European Journal of Nutrition 59 (3): 991–1000. doi:10.1007/s00394-019-01958-x
4. <https://www.cedars-sinai.org/blog/electrolytes.html>



\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Este producto no tiene la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ningún tipo de enfermedad.

## Preguntas frecuentes

### ¿Qué distingue a Plexus Hydrate®?

La industria de las bebidas hidratantes y deportivas crece continuamente, pero el mercado de las bebidas "ideales para ti" no siempre está alineado. A pesar de la popularidad, muchas contienen azúcares y calorías excesivas (o innecesarias). Hydrate toma la importante meta y el deseo de toda tu familia de mantenerse hidratados y presenta una opción más saludable con 0 g de azúcar, solo 10 calorías por porción, y ofrece una mezcla de bebida ideal para llevar contigo que no solo tiene electrolitos sumamente importantes, sino también el agregado de antioxidantes, minerales y vitamina C para ofrecer una hidratación superior en cada sorbo, ¡de una compañía en la que tú y tu familia pueden confiar!

### ¿Quiénes deberían tomar Hydrate?

Hydrate es perfecto para cualquiera que esté buscando los beneficios de la hidratación para el bienestar general, tales como ayudar a reemplazar los electrolitos perdidos durante la actividad física y apoyar un rendimiento y bienestar óptimos. Ofrecerá a nuestros Embajadores y Clientes una manera de apoyar su salud y felicidad al reducir la preocupación de la obligación diaria de hidratarse, una compleja ecuación de electrolitos.

### ¿Hydrate es seguro para toda la familia?

¡Sí! Hydrate es seguro para compartir con toda la familia en el hogar, en tus días activos, o donde sea que tu ocupado día te lleve. Los niños de 4 a 18 años pueden beber una porción diaria. Los adultos deben usarlo hasta tres veces por día para obtener mejores resultados.

### ¿Puedo tomar Hydrate con otros productos?

¡Sí! Hydrate va bien con todas las metas de salud y bienestar y los productos de Plexus®. Hydrate se puede combinar con mezclas de bebida de suplementos dietéticos de Plexus, como Active, Slim Microbiome Activating, y Slim Hunger Control. También es un complemento ideal para todos los planes de salud y bienestar, ya que puede apoyar tu estilo de vida activo, tus metas de control de peso, ¡e incluso una digestión equilibrada!\*

### ¿Hay un límite para las porciones de Hydrate que se pueden tomar en un día?

Los adultos pueden usar Hydrate hasta tres veces por día para obtener mejores resultados. Para niños de 4 a 18 años, se recomienda disfrutarlo solo una vez por día.

### ¿Cuál es la diferencia entre Active y Hydrate?

¡Active y Hydrate son dos fantásticos productos para apoyar tus metas de salud y bienestar, además de tu estilo de vida activo! Active se enfoca en apoyar la energía pura y duradera, estimulando el rendimiento y la claridad mental, y mejorando la sensación de alerta. Recomendamos que los adultos beban Active hasta dos veces por día. De manera alternativa, Hydrate se enfoca en apoyar la hidratación, específicamente, para la actividad, el bienestar, la exposición al sol y los viajes. ¡Toda la familia puede disfrutar Hydrate! Los adultos deben usarlo hasta tres veces por día para obtener mejores resultados, mientras que se recomienda que los niños de 4 a 18 años lo disfruten solo una vez por día. Active te ayudará a apoyar mejores niveles de energía sin importar a dónde te lleve tu día, mientras que Hydrate te ayudará a garantizar que tu cuerpo está manteniendo una hidratación apropiada para apoyar un óptimo bienestar\*.

plexus

## Preguntas frecuentes

### ¿Se puede mezclar Hydrate con nuestras mezclas de bebida de suplementos?

¡Sí! ¡Puedes mezclar Hydrate con las mezclas de bebida de suplementos de Plexus! Hydrate sabe delicioso al combinarlo con Active, Slim Microbiome Activating y Slim Hunger Control. ¡También puede ser un agradable impulso para añadir sabor y beneficios a tu batido Lean!

### ¿Podré sentir una diferencia luego de beber Hydrate?

Además de disfrutar el refrescante sabor a arándanos y açai, es posible que no sientas una diferencia inmediatamente después de beber Hydrate. Eso no significa que no estés ayudando a tu cuerpo a reemplazar la pérdida de electrolitos causada por la actividad física o apoyando una hidratación saludable para un óptimo bienestar. Cuando no estás hidratado de una manera óptima, puedes sentirte mareado, desorientado, fatigado, tener la piel seca o la boca seca, y una capacidad reducida para eliminar desechos y sustancias no deseadas que te dejan sintiéndote agotado y desgastado. ¡Hydrate te ayudará a sentirte más hidratado para que puedas estar al máximo cada día!

### ¿Es seguro beberlo si estoy embarazada o lactando?

Si estás embarazada o lactando, consulta a tu médico antes de usar.

### ¿Hydrate está libre de gluten, OGM y es vegano?

Sí, Hydrate no contiene gluten ni OGM, y es vegano.

### ¿Hydrate contiene algo de cafeína?

No, Hydrate no contiene cafeína.



## GLOSARIO DE INGREDIENTES

# Hydrate Blueberry Açai

**Instrucciones:** Mezcla 1 sobre con 12-16 oz (350-470 mL) de agua fría.

## Información nutricional

|                                 |                           |
|---------------------------------|---------------------------|
| 20 porciones por envase         |                           |
| <b>Tamaño de la porción</b>     | <b>1 sobre (4 g)</b>      |
| <b>Cantidad por porción</b>     |                           |
| <b>Calorías</b>                 | <b>10</b>                 |
|                                 | <b>% de Valor Diario*</b> |
| <b>Grasas totales 0g</b>        | <b>0%</b>                 |
| <b>Sodio 170mg</b>              | <b>7%</b>                 |
| <b>Carbohidratos totales 1g</b> | <b>0%</b>                 |
| Azúcares totales 0g             |                           |
| Incluye 0g de azúcares añadidos | <b>0%</b>                 |
| <b>Proteína 0g</b>              |                           |
| Calcio 70mg                     | 6%                        |
| Potasio 200mg                   | 4%                        |
| Vitamina C 170mg                | 190%                      |
| Magnesio 50mg                   | 10%                       |
| Zinc 3mg                        | 25%                       |
| Cloruro 70mg                    | 4%                        |

No es una fuente significativa de grasas saturadas, grasas trans, colesterol, fibra dietética, vitamina D ni hierro.

\*El % de Valor Diario (VD) te dice cuánto un nutriente en una porción de comida contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías por día se usan como recomendación nutricional general.

**Ingredientes:** Saborizantes naturales, citrato de potasio, citrato de sodio, citrato de magnesio, citrato de calcio, ácido cítrico, ácido ascórbico (vitamina C), cereza ácida en polvo, agua de coco en polvo, sal marina, jugo de sandía en polvo, estevia, dióxido de silicio, jugo de frutas y vegetales (colorante), aloe vera (filete de la hoja interior) en polvo y citrato de zinc.

**NOTA:** No usar si el sello de seguridad está roto o dañado. **Mantener fuera del alcance de los niños. Usar solo según las instrucciones.** Guardar en un lugar fresco y seco.



SIN  
GLUTEN



VEGANO



SIN OGM



SIN COLORANTES\*\*  
ARTIFICIALES,  
SABORIZANTES,  
EDULCORANTES NI  
CONSERVANTES

\*\*Color agregado de fuentes naturales

## Hydrate Lemon Lime

**Instrucciones:** Mezcla 1 sobre con 12-16 oz (350-470 mL) de agua fría.

## Información nutricional

20 porciones por envase

**Tamaño de la porción**

**1 sobre (4.2 g)**

Cantidad por porción

**Calorías**

**10**

% de Valor Diario\*

**Grasas totales** 0g **0%**

**Sodio** 170mg **7%**

**Carbohidratos totales** 1g **0%**

Azúcares totales 0g

Incluye 0g de azúcares añadidos **0%**

**Proteína** 0g

Calcio 70mg **6%**

Potasio 200mg **4%**

Vitamina C 170mg **190%**

Magnesio 50mg **10%**

Zinc 3mg **25%**

Cloruro 70mg **4%**

No es una fuente significativa de grasas saturadas, grasas trans, colesterol, fibra dietética, vitamina D ni hierro.

\*El % de Valor Diario (VD) te dice cuánto un nutriente en una porción de comida contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías por día se usan como recomendación nutricional general.

**Ingredientes:** Ácido cítrico, citrato de potasio, citrato de sodio, citrato de magnesio, citrato de calcio, saborizantes naturales, ácido ascórbico (vitamina C), cereza ácida en polvo, agua de coco en polvo, sal, jugo de sandía en polvo, ácido málico, extracto de hojas de estevia, dióxido de silicio, cúrcuma (colorante), aloe vera (filete de la hoja interior) en polvo, extracto de espirulina (colorante) y citrato de zinc.

**CONTIENE: Frutos secos (coco)**

**NOTA:** No usar si el sello de seguridad está roto o dañado. **Mantener fuera del alcance de los niños. Usar solo según las instrucciones.** Guardar en un lugar fresco y seco.



SIN GLUTEN



VEGANO



SIN OGM



SIN COLORANTES ARTIFICIALES\*, SABORIZANTES\*, EDULCORANTES NI CONSERVANTES

\*\*Color agregado de fuentes naturales

**Citrato de calcio:** Como electrolito, el calcio desempeña una función en el mantenimiento de la contracción muscular normal y la transmisión nerviosa.

**Citrato de magnesio:** El magnesio es un cofactor en cientos de reacciones metabólicas del cuerpo. Es necesario para el metabolismo energético celular, la conducción nerviosa y el transporte de iones.

**Citrato de potasio:** El potasio es un mineral y un electrolito que tu cuerpo necesita para funcionar adecuadamente. Ayuda a que funcionen los nervios y se contraigan los músculos. También ayuda a que el ritmo cardíaco se mantenga regular.

**Sal marina (sal):** El sodio es un nutriente electrolito esencial relacionado con el mantenimiento de la homeostasis celular normal y con la regulación de fluidos y el equilibrio de electrolitos. Su función es esencial para mantener el volumen de fluidos extracelular debido a su importante acción osmótica, también es importante para la contracción muscular y la transmisión nerviosa. La sal marina es una fuente de cloruro. Después del sodio, el cloruro es el electrolito más abundante en nuestra sangre y desempeña un papel fundamental en la regulación de los fluidos corporales, el pH y el equilibrio de electrolitos.

**Citrato de sodio:** El citrato de sodio es una sal sódica de ácido cítrico, utilizada en alimentos y bebidas para realzar sabores, como antioxidante o para corregir el nivel de pH.

**Zinc (citrato de zinc):** El zinc es un mineral traza esencial que actúa como cofactor en aproximadamente 300 reacciones enzimáticas diferentes. Contribuye a nuestro bienestar físico y mental total. El citrato de zinc está entre las mejores formas de zinc quelado y es más absorbible que el sulfato de zinc, el acetato de zinc, el gluconato de zinc o el óxido de zinc.

**Vitamina C (ácido ascórbico):** La vitamina C es una vitamina esencial soluble en agua que interviene en una amplia variedad de funciones en el cuerpo, incluyendo el ofrecer defensa antioxidante. El ácido ascórbico es una forma soluble en agua de la vitamina C.

**Cereza ácida en polvo:** La cereza ácida en polvo es rica en polifenoles y demuestra propiedades antioxidantes.

**Agua de coco en polvo (Cocos nucifera):** El coco es la fruta del cocotero (*Cocos nucifera*). Es un cocotero originario de las regiones tropicales orientales que crece en Asia, América y África. El agua de coco es el líquido que se encuentra en un coco verde y joven, y no debe confundirse con la leche de coco. El agua de coco se usa en varias partes del mundo para ayudar con la rehidratación.

## Hydrate

**Jugo de sandía en polvo (*Citrullus lanatus*):** La sandía se considera un “alimento funcional” y una fruta popular que tiene compuestos bioactivos y nutricionales importantes, ofreciendo diversos beneficios para la salud. La sandía contribuye sustancialmente al nivel de actividad antioxidante en la dieta de los humanos. El jugo de sandía tiene un sabor refrescante, un aroma agradable y un color atractivo.

**Aloe vera en polvo (filete interior de la hoja):** El aloe vera contiene antioxidantes y polifenoles, y es un súper alimento. El filete interior del aloe vera es responsable de los beneficios de la planta que mejoran la absorción de ciertos micronutrientes.

**Extracto de hoja de estevia:** La estevia es una planta perenne oriunda de América del Sur que ha sido utilizada durante siglos como hierba medicinal y endulzante natural. El extracto se prepara a partir de hojas de sabor dulce, y está estandarizado a Rebaudiósidos, garantizando un sabor dulce puro que no tiene las notas amargas asociadas con extractos inferiores de estevia. El extracto luego se purifica por filtración y se cristaliza en un compuesto que generalmente es 200 veces más dulce que el azúcar de mesa, y tiene cero calorías. Plexus® usa una stevia pura, sin OMG.

**Sabores naturales:** Los sabores naturales son compuestos presentes de manera natural que contribuyen a los perfiles de sabor únicos de los alimentos. Estos diversos sabores se toman de aceites esenciales, resinas, esencias o extractos.

**Ácido cítrico:** El ácido cítrico se puede encontrar naturalmente en las frutas cítricas, como los limones y las naranjas. El ácido cítrico de Plexus Hydrate® no contiene OGM.

**Dióxido de silicio:** El silicio es uno de los minerales más abundantes de la tierra. En Hydrate, la forma utilizada es un silicio de grado alimenticio que es ultrapuro, no contiene contaminantes y ayuda a los polvos a mezclarse más fácilmente.

