



The Wellness Pack



*Nutrition with Intention™
for the Whole Family*

a message from Dr. Milam



Larry J. Milam, HMD, Ph.D.
President

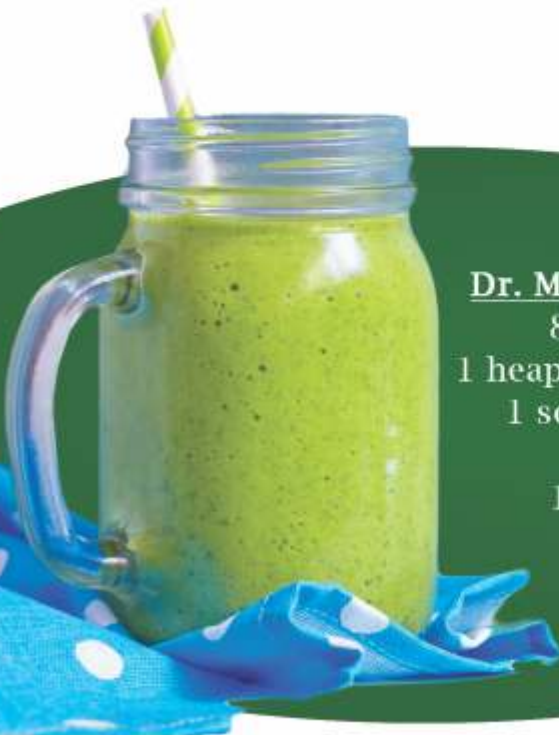
I have personally selected the products in the Wellness Pack because I feel they will provide you with the most health benefits. Each product is important to your total health program. By committing to taking The Wellness Pack, you will experience the synergy of these products working together to benefit your health and wellness.

In our fast paced world, it is easy to let other things take control of your time and cause you to neglect the one thing that is most important to you - your health. If you are in good health, life can be enjoyed to the fullest. Let New Spirit Naturals help you realize optimal health.

Every good Wellness Plan requires that you take certain food supplements to insure that you are receiving optimum nutrition.

The Wellness Pack consists of seven essential nutritional supplements:

- Green Magic Powder 5 oz. - the ultimate superfood
- Meal in a Glass Vanilla - 12 grams of protein in each serving
- VitaBalance 2000+ - your daily multi-vitamin
- Phyto Opti-Zymes - digestive enzymes for balance
- NutriCleanse Capsules - your daily soluble fiber
- Mega Pro Plus - anti-aging antioxidant
- New Life 1000 - Omega 3 fish oil



Dr. Milam's Signature Shake

8 oz. purified water
1 heaping spoon Green Magic™
1 scoop Meal in a Glass™
1 tbs. Lecithin
1/4 cup blueberries
1/2 Banana
Ice as needed



start everyday with VitaBalance 2000+

A daily multivitamin that provides a comprehensive nutritional foundation for good health and wellness



Get a boost of energy without stimulants or caffeine!

"Vita Balance 2000+ is my balance - the source of power that I need on a daily basis to function and stay focussed throughout the day. I really live by the balance."

- Marcela R.

VitaBalance 2000+ provides support for hundreds of metabolic processes in the body which require vitamins and minerals. It also:

- Gives you energy all day with a time released formula.
- Provides an optimized blend of all essential vitamins.
- Includes a full spectrum of 70+ vital minerals in their natural ionic state.
- Protects the body from damage caused by free radicals with an anti-aging, antioxidant blend. (Experts believe free radical damage is a factor in atherosclerosis, cancer, premature aging and other conditions.)
- Supplies your body with an *Optimized B Complex* which can benefit the entire body!
 - B vitamins are instrumental in maintaining healthy skin and hair.
 - Vitamin B1 can help protect the nervous system, digestive system and heart.
 - Riboflavin (one of the B vitamins) helps break down and use the carbs, fats and proteins you eat. It can help your skin, blood cells and gut health. It's also been shown to help prevent migraines, boost energy, improve the immune system and treat acne.

- B3, (niacin) is necessary to break down the foods we eat and turn them into energy. It can also help control high cholesterol.
- B6 is used in more than 100 different enzyme reactions throughout your body! Ensuring you have enough can help reduce your chance of heart disease.
- B12 can help prevent anemia. Almost 15% of Americans have a deficiency of B12, which can lead to weakness, constipation weight loss, and fatigue.

the BEST green food on planet earth

What is Green Magic™?

- Pure, wholesome, natural, nutrient dense foods.
- A perfectly balanced food source - 30-30-40: protein (30%) good fats (30%) and carbs (40%).
- A source of easily digested and assimilated ingredients for energy and vitality.
- The perfect green food detox - loaded with pure chlorophyll to sweep away toxins and freshen the body.
- Perfect for weightloss/ weight maintenance, low calorie superfood - only 15 calories per serving.
- Provides your daily serving of vegetables.
- Pure Food - It's vegan, gluten free, NO added sugars, colors or preservatives
- A super convenience food - available in pure powder or vegan-based capsules.

Benefits of Green Magic™

- Strengthens the immune response
- Increases strength, stamina, and energy
- Supports proper digestion
- Natural support for your skin and hair
- Reduces food cravings
- A powerful detoxifying agent for the liver
- Reduces excess cholesterol and triglycerides
- Increases mental clarity and concentration
- Only 15 calories per serving

Nutrient Rich Superfoods for Wellness

- Spirulina - the richest source of protein on the planet
- Chlorella
- Wheat Grass, Barley Grass, Kamut Grass Juices
- Icelandic Kelp, Dulse (Macro Algae)
- Lecithin (De-Oiled) Soya (Non GMO)
- High Pectin Apple Fiber
- Rice Membrane Powder
- Wheat Sprouts, Superoxide Dismutase (SOD) & Catalase
- CoEnzyme Q-10
- Royal Jelly
- Jerusalem Artichoke Flour
- Lactobacillus Acidophilus (a probiotic blend)
- Bifidus Bacterium (a probiotic blend)

Did You Know?

Spirulina contains 10 TIMES as much beta cartene per gram than carrots.



try a delicious Green Magic™ smoothie bowl

Ingredients

- 1 bananas
- ½ cup mango, diced
- 2 tablespoons Green Magic™
- 2 tablespoons chia seeds
- ½ cup unsweetened almond milk (or preferred milk)
- 1/3 teaspoon pink salt
- handful ice

Combine all of the ingredients in a blender and process until totally smooth.

Pour the smoothie into a bowl and layer on the toppings.

(Pictured here: sliced mango, a drizzle of honey, chia seeds and red russian kale sprouts.)



enjoy **balanced, complete** nutrition that will keep you satisfied throughout the day.



PROTEIN:

Protein is not just for those wanting to build muscle. It is great for your immune system, your brain, your bones, your heart and your mood!

Meal In A Glass™ provides a satisfied feeling that is essential to staying on any weight reduction program long enough to see lasting results. With Meal in a Glass™ you will enjoy balanced, complete nutrition that will keep you satisfied throughout the day!

It contains:

- 12 grams of protein per serving
- Vitamins and minerals
- 75 calories per serving
- Full spectrum of essential and non essential amino acids
- Less than 2 grams of carbohydrates

Available in Vanilla, Strawberry and Chocolate Flavors
RSVP Vegetable Silk Protein is our vegetarian option

Protein Can Reduce Appetite and Hunger Levels

Fats, carbs and protein affect our bodies in different ways. Studies show that protein is by far the most filling as it helps you feel more full, with less food

In one study, increasing protein from 15% to 30% of total calorie intake made the case subjects eat 441 fewer calories each day, without intentionally restricting anything.

Protein Can Lower Your Blood Pressure

High blood pressure (hypertension) is a major cause of heart attacks, strokes and chronic kidney disease.

In several studies it has been shown that higher protein intake can lower blood pressure.

In a case study of 40 controlled trials, an increase in protein lowered systolic blood pressure by 1.76 mmHg on average and diastolic blood pressure by 1.15 mmHg.

In addition to lowering blood pressure, a high-protein diet also reduced LDL cholesterol and triglycerides

Protein can help your body repair after it has been injured.

Protein forms the main building blocks of the body's tissues and organs. Numerous studies have shown that eating more protein after injury can help speed up recovery.

One of the consequences of aging, is that your muscles shrink. Protein can help rebuild muscles.

One of the main causes of frailty, bone fractures and reduced quality of life in old age is referred to as age-related sarcopenia. Eating more protein is one of the best forms of prevention of the degeneration of muscle mass.

Staying physically active is also very important, and lifting weights or doing some form of resistance exercise can work wonders

1), Source: American Society for Clinical Nutrition 2005

Seven Products for You

energy

anti-aging

super food

What can the Wellness Pack do for YOU?

- Neutralize free radicals†
- Promote normal intestinal tract health†
- Support healthy daily elimination†
- Provide heart healthy omegas and micronutrients†
- Rebuild with easily digestible proteins and amino acids†
- Provide your daily serving of fruits & vegetables
- Maintain a healthy diet and lifestyle†
- Create abundant, long lasting energy†

It's Good Nutrition for the whole family!

brain food

gut health

weight loss

visit newspirit.com for more information



er Nutritional Foundation

The Wellness Pack Contains

NO

Artificial sweeteners
Artificial colors
Artificial flavors

Gluten
Preservatives
High Fructose Corn Syrup

Health



In my two weeks using the product from the Wellness Pack, I'm very pleased with the freeing up of some joint pain I've had as well as an increase of energy and clearing of impurities in my system. It's great!

Avery B.

did you know that only 15% of Americans receive the recommended amounts of fiber*



Fiber plays a very important role in your daily diet and proper elimination. By ridding the body of waste and decaying foods, fiber can help control your blood sugar and rid the body of excess cholesterol.

The recommended amount of fiber for women is about **25 grams** a day and men at least **30 to 40**. Due to the removal of fiber from many of the foods in our diet, the average person gets just 15 grams a day.

NutriCleanse™ contains Pysillium Plantago which is made from the seed husks of the plantago ovata plant. It moves through your digestive system quickly, easing constipation and has been shown to help balance the pH in your intestines. It can also help increase fullness and slow digestion to increase satiety which can be a great tool for your weight management program.

invest
in your gut
health
& digestion

Powerful Benefits

- NutriCleanse™ has **non-digestible bulking fiber** with twice the bulking capacity of bran.
- Helps prolong the absorption of sugars resulting in a **slower rise in blood sugar levels**.
- Made with **Probiotics** to maintain the pH of the bowel and assist digestion
- **Anti-parasitic** cleansing herbs to **relieve constipation**.
- Powerful antioxidants and anti-inflammatory ingredients.
- Rich in natural enzymes and nutrients to **cleanse and soothe the bowel**.

"NutriCleanse™ is my choice. I think everyone should make it their BUSINESS to use it as often as possible so there would never be colon diseases plaguing our world."

Virginia
Executive Director

All fresh foods are rich in enzymes that are necessary for digestion. However statistics reveal that **fewer than 18% of people** consume enough fresh fruits and **less than 14% consume enough vegetables** necessary to provide optimal dietary enzymes.*

Phyto Opti-Zymes™ contains a powerful proprietary combination of enzymes that help **aid the body in digestion and cleansing**. It contains a full spectrum of plant based enzymes for digestion of protein, carbohydrates, fats, sugars, milk and fiber.

Three Proteases for the digestion of proteins

1. A proprietary acid stable lipase – for the digestion of fats
 2. **Seven Carbohydrases** – for the digestion of a broad range of carbohydrates Includes amylase, cellulase, lactase, sucrase, invertase, and maltase.
 3. Proprietary hemicellulase – To breakdown of indigestible fiber.
- Contains NO animal source enzymes, Gluten-Free, vegan

Enzymes are used therapeutically for a wide range of symptoms and diseases

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| Leaky gut syndrome | Prostate problems |
| Food Allergies | PMS |
| Autoimmune diseases | Poor digestion |
| Constipation | Candidiasis |
| Fibromyalgia | Canker Sores |
| Shingles | Carbohydrate intolerance |
| Sinusitis | Lactose intolerance |
| Sciatica | Chronic Fatigue Syndrome |
| Rheumatoid Arthritis | Bloating |



*<http://www.nationalfiberCouncil.org>

*<http://www.nbcnews.com/health/diet-fitness>

the secret of staying active, youthful, and strong

Mega Pro Plus is a powerful antioxidant complex that helps combat the consistent barrage of free radicals, ranging from environmental pollution to diet and lifestyle choices, that are working to accelerate the aging process. The benefits of antioxidants are vitally important to maintaining optimal health because if free radicals are left unchallenged, they can cause a wide range of illnesses, chronic diseases and premature aging both inside and outside the body.

Different antioxidants provide benefits to different parts of the body. So it is vital that you get a wide range of them to care for the entire body! For your eyes, heart, skin, immune system, memory and mood, MegaPro Plus is for you!



the truth about Omega-3's, the Good Fat

Derived from deep cold water fish, New Life 1000™ provides beneficial essential fatty acids, referred to as Linoleic (Omega 6), Alpha-Linolenic (Omega 3) and Gamma Linolenic (GLA). Since these essential fatty acids cannot be manufactured by the body, it is vital that they are obtained through diet or supplementation.

Omegas can assist the body by:

Lowering LDL (bad cholesterol) and increasing HDL (good cholesterol) levels.[†]

Stimulating production of natural anti-inflammatory agents in the body.[†]

Helping improve brain function.[†]

Assisting in naturally reducing inflammation and arthritic conditions.[†]

Mega Pro Plus provides a broad support by incorporating the following:

Polyphenols & Sulforaphanes for heart health

Carotenoids for eye health

Bioflavonoids & Curcuminoids for inflammation

Chlorophyll for healing and digestive health

PhytoSterols for managing cholesterol levels

Alpha Lipoic Acid for circulation

N-Acetyl Cystiene for liver and tissue health

Did you Know?

New Life 1000 contains essential fatty acids are one of the "good" types of fat. They may help lower the risk of heart disease, depression, dementia, and arthritis.

Omega-3 fish oil contains both **docosahexaenoic acid** (DHA) and **eicosapentaenoic acid** (EPA). Omega-3 fatty acids are essential nutrients that are important in preventing and managing heart disease. Findings show omega-3 fatty acids may help lower blood pressure.



Did you Know?

When cells use oxygen, they naturally generate free radicals (by-products) which can cause cellular damage. This is why antioxidants are necessary to rid the body of these free radicals.

The Wellness Pack - 7 productos diseñados para optimo binestar

El mejor alimento verde en el planeta tierra

Que es Green Magic™?

- No contiene gluten, vegano, no se le ha agregado azúcares, nicotinos o conservantes.
- Una combinación de los alimentos más densos en nutrientes en la tierra.
- Es considerada la porción diaria de frutas y vegetales
- Contiene un balance de proteínas (30%), carbohidratos (40%) y grasa buena (30%).
- Se digiere y se asimila fácilmente obteniéndose el máximo beneficio.
- Es un superalimento bajo en calorías

Super alientos ricos en nutrientes para una salud optima

- Espirulina - la fuente más rica de proteínas en el planeta
- Chlorella
- Hierba de trigo, hierba de cebada, zumos de hierba Kamut

Comience el día con VitaBalance 2000+

Una multivitamina diaria proporciona una exhaustiva base nutricional para una buena salud y bienestar

VitaBalance 2000+ proporciona soporte para cientos de procesos metabólicos en el cuerpo que requieren vitaminas y minerales.

- Da energía todo el día.
- Proporciona una mezcla optimizada de todas las vitaminas esenciales.
- Incluye una gama completa de más de 70 minerales vitales en su estado iónico natural
- Protege el cuerpo de los daños causados por los radicales libres con un ante-envejecimiento, y mezcla antioxidante. Los expertos creen que el daño de los radicales libres es un factor en la aterosclerosis, el cáncer, el envejecimiento prematuro y otras condiciones.)
- Suministra al cuerpo con un complejo B optimizado que puede beneficiar a todo el cuerpo!
- Las vitaminas B son fundamentales para mantener una piel y cabello sanos.

La verdad sobre Omega-3 la buena grasa

Derivado de peces de agua fría profunda, New Life 1000™ proporciona ácidos grasos esenciales beneficiosos, conocidos como Linoleic (Omega 6), Alpha-Linolenic (Omega 3) y Gamma Linolenic (GLA). Dado que estos ácidos grasos esenciales no pueden ser fabricados por el cuerpo, es vital que se obtengan a través de la dieta o de suplementos.

Los Omegas puede ayudar al cuerpo a:
Bajar el LDL (colesterol malo) y aumentar los niveles de HDL (colesterol bueno) †.

Estimular la producción de agentes antiinflamatorios naturales en el cuerpo. †
Ayudan a mejorar la función cerebral †

- Kelp, Dulce (macroalgas)
- Lecitina de soja (no GMO)
- Fibra de manzana pectina
- Polvo de membrana de arroz • Brotes de trigo, Super
- óxido Dismutasa (SOD) y Catalasa
- CoEnzyme Q-10
- Jalea Real
- Harina de Alcachofa de Jerusalén
- Lactobacillus Acidophilus
- Bacteria Bifidus

Beneficios de Green Magic™

- Fortalece la respuesta del sistema inmune
- Aumenta la fuerza, la resistencia y la energía
- Ayuda a una adecuada digestión
- Es un apoyo natural para la piel y el cabello
- Reduce los antojos de alimentos
- Un poderoso agente desintoxicante para el hígado
- Reduce el exceso de colesterol y triglicéridos
- Aumenta la claridad mental y la concentración

- La vitamina B1 puede ayudar a proteger el sistema ervioso, el sistema digestivo y el corazón
- Riboflavina (una de las vitaminas B) ayuda a descomponer y utilizar los carbohidratos, grasas y proteínas que se come. Puede ayudar a la piel, a las células de la sangre y a la salud intestinal. También se ha demostrado que ayuda a prevenir las migrañas, aumentar la energía, mejorar el sistema inmunológico y tratar el acné.
- B3, (niacina) es necesario para descomponer los alimentos que comemos y convertirlos en energía. También puede ayudar a controlar el colesterol alto.
- ¡B6 se usa en más de 100 reacciones enzimáticas diferentes en todo el cuerpo! Puede ayudar a reducir su probabilidad de enfermedad cardíaca
- B12 puede ayudar a prevenir la anemia. Casi el 15% de los estadounidenses tienen una deficiencia de B12, que puede conducir a la debilidad, pérdida de peso de estreñimiento y fatiga.

Ayudan a reducir naturalmente la inflamación y las condiciones artríticas †

¿Sabías que?

Los ácidos grasos esenciales son uno de los "buenos" tipos de grasa. Pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón, depresión, demencia y artritis.

¿Sabías que?

El aceite de pescado Omega-3 contiene ácido docosahexaenoico (DHA) y ácido eicosapentaenoico (EPA). Los ácidos grasos omega-3 son nutrientes esenciales que son importantes para prevenir y controlar las enfermedades del corazón. Los hallazgos muestran que los ácidos grasos omega-3 pueden ayudar a disminuir la presión arterial.

Disfrute de una nutrición completa que lo mantendrá satisfecho durante todo el día

PROTEINA:

Proteínas no es solamente para aquellos que quieren formar músculos. La proteína es excelente para el sistema inmune, el cerebro, los huesos, el corazón y tu estado de ánimo.

Meal In A Glass™ Proporciona una sensación de satisfacción, que es lo esencial para permanecer en cualquier programa de reducción de peso el tiempo suficiente para ver resultados duraderos. ¡Con Meal in a Glass™ disfrutarás de una nutrición equilibrada y completa que te mantendrá satisfecho durante todo el día!

Meal In A Glass™ contiene:

- 12 gramos de proteína por porción
- Soja y proteína de suero
- 75 calorías por porción
- Amplia gama de aminoácidos esenciales y no esenciales

La proteína puede reducir el apetito y los niveles del hambre.

Las grasas, carbohidratos y proteínas afectan nuestro organismo en diferentes maneras. Estudios demuestran que la proteína es la que más te ayuda a sentirte satisfecho con menos alimentos.

En un estudio, se aumento proteína del 15% a un 30% de la ingesta total de calorías hechas en sujetos que comen 441 menos calorías cada día, sin restringir intencionalmente nada.

La Proteína puede bajar la Presión Arterial

La Presión Arterial alta (hipertensión) es una causa importante de ataques cardíacos, derrames cerebrales y enfermedad renal crónica.

En varios estudios se ha demostrado que una mayor ingesta de proteínas puede disminuir la presión arterial.

Un estudio de 40 ensayos controlados, se apreció que un aumento de proteína redujo la presión arterial sistólica en 1,76 mmHg en promedio y la presión arterial diastólica en 1,15 mmHg.¹

Además de reducir la presión arterial, una dieta rica en proteínas también redujo el colesterol LDL y los triglicéridos

La Proteína puede ayudar a tu cuerpo a repararse después de que se ha sufrido una lesión.

La proteína forma los principales bloques de los tejidos y de los órganos del cuerpo. Numerosos estudios han demostrado que comer más proteína después de una lesión puede ayudar a acelerar la recuperación.

Una de las consecuencias del envejecimiento, es que sus músculos se contraen

Una de las principales causas de fragilidad, fracturas óseas y reducción de la calidad de vida en la vejez se denomina sarcopenia . Ingerir más proteínas es una de las mejores soluciones de prevención de la degeneración de la masa muscular. ..

Mantenerse físicamente activo es muy importante, y levantar pesas o hacer alguna forma de ejercicio de resistencia puede hacer maravillas!

1), Fuente: Sociedad Americana de Nutrición Clínica 2005



cont. The Wellness Pack - 7 productos diseñados para optimo bienestar

Por qué todo el mundo necesita fibra

Sabía usted que solamente el 15% de los estadounidenses reciben las cantidades recomendadas de fibra. *

La fibra desempeña un papel muy importante en la dieta diaria y en la eliminación adecuada, al liberarse el cuerpo de desechos y alimentos en descomposición, la fibra puede ayudar a controlar el azúcar en la sangre y a eliminar el exceso de colesterol.

La cantidad recomendada de fibra para las mujeres es de unos 25 gramos al día y para los hombres de 30 a 40 gramos. Debido a la eliminación de la fibra de muchos de los alimentos en nuestra dieta, la persona promedio recibe sólo 15 gramos al día.

NutriCleanse™ contiene Pysillium Plantago que se hace a partir de las cáscaras de semilla de la planta del

Invierte en tu salud intestinal

Todos los alimentos frescos son ricos en enzimas y son necesarios para la digestión. Sin embargo, las estadísticas revelan que menos del 18% de las personas consumen suficientes frutas frescas y menos del 14% consumen suficientes verduras necesarias para proporcionar enzimas dietéticas óptimas.*

Phyto Opti-Zymes™ contiene una potente combinación de enzimas que ayudan al cuerpo en la digestión y en la limpieza. Contiene una gama completa de enzimas de plantas para la digestión de proteínas, carbohidratos, grasas, azúcares, leche y fibra. Tres proteasas para la digestión de proteínas.

Una lipasa patentada estable en ácido - para la digestión de grasas. Junto con peptizimas y bromelina de la piña.

El secreto de mantenerte activo, joven y fuerte

iMega Pro Plus es un potente complejo antioxidante que ayuda a combatir la barrera constante de los radicales libres, que van desde la contaminación ambiental, la dieta y el estilo de vida, los cuales aceleran el proceso de envejecimiento.

Los beneficios de los antioxidantes son importantes para mantener una salud óptima, porque si a los radicales libres no se prestan atención, pueden causar una amplia gama de enfermedades. El secreto de mantenerte activo, joven y fuerte incluyendo enfermedades crónicas y envejecimiento prematuro tanto dentro como fuera del cuerpo.

Diferentes antioxidantes proporcionan beneficios a diferentes partes del cuerpo. Por lo tanto, es

plantago ovata. Esto se mueve rápidamente a través de tu sistema digestivo, aliviando el estreñimiento y se ha demostrado que ayuda a equilibrar el pH de los intestinos. También puede ayudar a aumentar la plenitud y la digestión lenta para aumentar la saciedad que puede ser una gran herramienta para tu programa de control de peso.

Beneficios de gran alcance

- NutriCleanse tiene fibra no digestible
- Ayuda a prolongar la absorción de azúcares, con un aumento lento de azúcar en la sangre.
- Fabricado con probióticos para mantener el pH del intestino y ayuda a la digestión
- Hierbas antiparasitarias y limpiadoras para aliviar el estreñimiento.
- Poderosos antioxidantes e ingredientes antiinflamatorios.
- Rico en enzimas naturales y nutrientes para limpiar el intestino.

Siete carbohidratos - para la digestión de una amplia gama de carbohidratos incluyendo la celulosa, lactasa, sacarasa, invertasa y maltasa.

Hemicelulosa de propiedades especiales - Para desglosar la fibra No contiene enzimas de origen animal, ni gluten, vegano

Las enzimas se utilizan terapéuticamente para una amplia gama de síntomas y enfermedades.

- Alergias alimenticias
- Enfermedades autoinmunes
- Estreñimiento
- Fibromialgia
- Shingles
- Sinusitis
- Ciática
- Artritis Reumatoide

Problemas en la Próstata PMS Pobre digestión Cándida Afta Intolerancia a Carbohidratos Intolerancia a la Lactosa Fatiga Crónica Hinchazón estomacal

vital obtener una amplia gama de antioxidantes para cuidar de todo el cuerpo! Para los ojos, corazón, piel, sistema inmunológico, memoria y estado de ánimo, MegaPro Plus es para tí! Mega Pro Plus proporciona un amplio apoyo porque contiene lo siguiente: Polifenoles y Sulforaphanes para la salud del corazón. Carotenoides para la salud ocular. Bioflavonoides y Curcuminoides para la inflamación. Clorofila para la salud digestiva. PhytoSterols para la controlar los niveles de colesterol. Alfa Lipoic Acid para la circulación. N-Acetyl Cystiene para el hígado y tejidos.

¿Lo Sabías?

Cuando las células utilizan oxígeno, en forma natural generan radicales libres (subproductos) que pueden causar daño celular. Esta es la razón porque los antioxidantes son necesarios para defender al cuerpo de estos radicales libres.