

# inspire

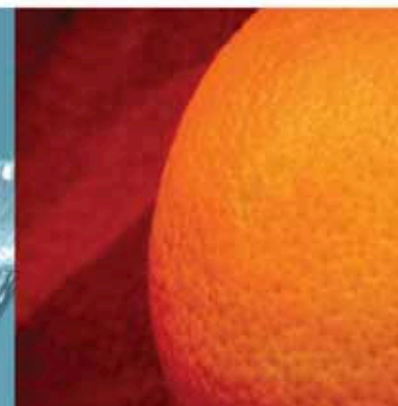
ESPAÑA, NÚMERO 144

**Today**



Siéntete activo:  
¡usa el cuerpo!

Deberías saber que solamente necesitas un poco de persuasión para levantarte y ponerte en marcha. Cuanto antes empieces, antes comenzarás a ver los beneficios...



# ¡No valen excusas!

A menudo nos ponemos excusas cuando sabemos que no estamos haciendo suficiente ejercicio físico: es demasiado esfuerzo, no es divertido, no tengo tiempo... Pero realmente, mover el cuerpo es buenísimo y puede hacer que nos sintamos genial. Así que no pongas excusas, es mucho mejor simplemente levantarse y HACERLO.

## Ser activos puede reportarnos GRANDES beneficios:

### Empecemos por motivarte:

- ¿Quieres tener más energía?
- ¿Te gustaría tener más confianza en ti mismo?
- ¿Te gustaría tener un cuerpo más delgado?
- ¿Quieres tener más energía?
- ¿Quieres tener un corazón más sano?
- ¿Quieres tener un aspecto más juvenil?
- ¿Quieres reducir tus niveles de estrés?
- ¿Te gustaría sentirte más sano en general?

Sí, Sí, Sí... ¡pues claro que quieres!

Hacer ejercicio tiene muchos beneficios. Más energía significa que puedes hacer más cosas y tener más tiempo libre para lo que te gusta: tiempo con tu familia, para tus aficiones (¡y tu recién adquirido amor por la actividad!). Más confianza en ti mismo significa que tu auténtico "yo" puede salir a la luz. Estar más sano puede significar tener una vida más larga y vivible.

Uno de los mayores beneficios comprobados de hacer ejercicio de forma regular es la capacidad para reducir el estrés de forma significativa.

Todo lo que tienes que hacer es pasar 30- 60 minutos al día siendo activo. Y como premio, tu organismo generará una gran cantidad de endorfinas (elementos químicos que te hacen feliz)... ¡y te sentirás genial! Es sencillo, barato, reduce el estrés y mejora la salud.

Conseguir y mantener una buena forma física afecta a TODA tu vida, no solamente los 30-60 minutos que pases ejercitándote.

### ¡Todavía más beneficios!

En el camino hacia una buena forma física, necesitarás combustible para mantener activo el organismo correctamente, con:

- **Carbohidratos:** tu principal fuente de energía
- **Proteínas:** para reparar y renovar los músculos
- **Ácidos grasos esenciales (AGEs):** para mantener las articulaciones flexibles y tener un corazón sano
- **Antioxidantes:** para ayudar al sistema inmunitario y ayudarte en la recuperación post-ejercicio
- **Agua:** para evitar la deshidratación

Hemos simplificado la lista, tu Entrenador Personal de Bienestar Herbalife puede trabajar contigo para crear un programa personalizado que te ayude a mejorar tu ingesta de nutrientes y a complementar tu estilo de vida. Cuando empieces a pensar en alimentar tu cuerpo y a trabajar para conseguir una nutrición equilibrada notarás realmente la diferencia porque empezará a aumentar tu nivel de salud.

Tenemos una rutina para comer, dormir y trabajar, así que solamente tienes que deslizar un nuevo hábito en ella: hacer ejercicio de forma regular. Elijas lo que elijas, escoge algo que te haga disfrutar. Si es aburrido, lo dejarás antes de ver resultados.

Quieres tener un cuerpo delgado, sano, sin grasa, y todos los beneficios que eso conlleva. Y solamente necesitas hacer 30 minutos de ejercicio al día. ¡Es maravilloso!

## ¡Siéntete activo, lleva una vida más sana!

### Cómo 30 minutos al día pueden añadir años a tu vida



Luigi Gratton, Vicepresidente de Formación del Consejo de Asesoramiento Nutricional de Herbalife.

No hay un momento mejor para ponerse y mantenerse activo que ahora mismo. Independientemente de la edad y capacidad física, casi todo el mundo puede disfrutar de los beneficios saludables de incorporar el ejercicio a sus rutinas diarias. Los beneficios del ejercicio en nuestra salud son incontables. Nosotros te ofrecemos tres que te motivarán.

**Huesos y músculos más fuertes**  
Estudios clínicos han demostrado que la actividad física regular es una de las mejores formas de mantener la salud de los huesos. Levantar pesas o hacer ejercicios de fuerza, como caminar, footing o mancuernas nos ayuda a conservar la masa muscular. Crear masa muscular no solamente nos ayuda a mantener la salud de los huesos, sino que también quema calorías durante todo el día, lo que te ayuda a mantener un peso saludable.

#### Reducción del estrés

Hacer ejercicio produce endorfinas en el organismo, que generan sentimientos de relajación y bienestar. Andar a paso ligero o hacer una tabla rápida de ejercicios puede ayudarte a calmarte después de un día de estrés.

#### Controlar el peso

Participar en más actividades físicas y quemar más calorías de las que utilizas son las claves para controlar el peso. Además, conformar en una dieta equilibrada rica en verduras, calcio y proteínas no solamente nos ayuda a mantener el peso, sino que nos ayuda a conservar unos huesos sanos.

Por supuesto, tener un estilo de vida activo y preparar unas comidas saludables puede ser un auténtico desafío. Afortunadamente, Herbalife ofrece un mundo de posibilidades cómodas y deliciosas a todos los que no tienen tiempo: desde productos de Control de Peso hasta Nutrición Objetiva o Energía y Fitness. La gama de productos de Nutrición Externa puede ayudarte a proteger y nutrir la piel todo el año.

El objetivo es el bienestar total, y Herbalife puede ayudarte a conseguirlo, para que sigas activo durante toda tu vida.



### Un paso más...

Los efectos positivos del ejercicio pueden significar que muy pronto te sientas tan lleno de energía que quieras plantearle un desafío a tu cuerpo y a tu mente. ¿Te apetece el desafío de correr, nadar y montar en bici? ¡Entonces piensa en apuntarte a un triatlón!

Cuando estés listo para llevar tu programa de ejercicios al siguiente nivel, tu Entrenador Personal de Bienestar Herbalife te puede ayudar a personalizar un programa de nutrición que no descuide

la hidratación, con suplementos deportivos que te ayuden a rendir al máximo.

Olly Freeman, triatleta británico patrocinado por Herbalife, es uno de los candidatos a medalla en las Olimpiadas de Londres 2012.

La dieta desempeña un papel decisivo en el rendimiento de Olly, y aquí tenemos algunos trucos para alimentar a un organismo activo:

#### Una dieta sana es sinónimo de variedad

Busca una dieta llena de color: algunos alimentos son bombas de nutrientes, por ejemplo, las verduras verdes y naranjas, las bayas, las nueces, las semillas, las legumbres, el grano entero, la soja y los productos lácteos bajos en grasas.

#### Es importante que el picoteo entre horas sea saludable

Un programa de ejercicios duro significa que picar se convierte en un elemento importante para mantener la energía diaria y la ingesta de nutrientes. Como ejemplo de nuestros aperitivos saludables incluiremos los Frutos Secos de Soja Tostados o las Barritas con Proteínas Herbalife®, palitos de frutas, cereales, nueces y vegetales.

#### Levántate y siéntete lleno de energía

Cuando hagas ejercicio empezarás a notar que tus niveles de energía van aumentando de forma natural. Intenta complementar tu dieta normal con el Suplemento de Proteínas Personalizado Fórmula 3 mezclado con harina de avena por las mañanas, para aportar a tu organismo los aminoácidos esenciales extra que necesita.

#### Pésate antes y después de hacer ejercicio

Esto te indicará lo que has sudado en diferentes sesiones, y te permitirá controlar mejor tus necesidades de líquidos. Las bebidas deportivas y el agua deberían formar parte de tu rutina diaria. La bebida energética efervescente Liftoff™ te ofrece las propiedades revitalizantes del guaraná, la cafeína y la taurina que te permitirán un "empujón" de energía en cualquier momento y en cualquier lugar.

#### Comprueba que repones la energía perdida durante el ejercicio

Es importante reemplazar la energía perdida durante el ejercicio, para que el cuerpo no se agote. Toma alimentos de calidad ricos en carbohidratos, como verduras, frutas (y zumos), cereales, leche y yogurt. Además, las proteínas pueden ayudar a los músculos a repararse más rápido y con mayor eficacia. Una sabrosa Barrita con Proteínas Herbalife te aporta 10 gramos de proteínas.



Como parte de una estrategia nutricional estructurada, profesional y controlada, Olly incluye determinados productos Herbalife® en su dieta para maximizar su rendimiento.



Herbalife es patrocinador oficial del triatleta Olly Freeman.



### Prendas Profesionales: prendas de calidad para rendir con calidad

El éxito constante de la actividad de Herbalife como patrocinador deportivo en todo el mundo ha inspirado una nueva gama de Prendas Profesionales de calidad.

#### La gama de productos incluye:

- un maillot de ciclismo de manga corta, diseñado para aumentar la transpirabilidad y expulsar la humedad del cuerpo.
- Unos pantalones de ciclista de gama alta con soporte para mejorar el rendimiento muscular.
- Una ligera chaquetilla de ciclismo confeccionada en micropoliéster, que proporciona una barrera ligera y aerodinámica al viento.
- Unos guantes de ciclismo con el sistema Ergo Air y orificios de ventilación en V para mayor transpirabilidad.
- Unos pantalones multi-función de calidad superior.
- Prendas de calidad para rendir con calidad: tejido de nylon y Lycra para mayor comodidad, hipoalergénico, polar anti-bacteriano y microfibras de poliéster.
- Tendrás un aspecto genial y no perderás la confianza mientras llevas el cuerpo al límite.

Ya tenemos a tu disposición la gama completa. Consulta con tu Distribuidor Herbalife para hacer tu pedido o solicitar más información.

# Buena nutrición = buenos resultados

Tanto si disfrutas de un vigoroso paseo diario como si te sometes a agotadoras sesiones de triatlón, tu organismo rendirá mucho mejor con una buena nutrición...

## Suplementos para un estilo de vida activo:

### Sustituto de una Comida para el Control del Peso y Alimento Saludable Fórmula 1:

científicamente formulado para proporcionar proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y fibra de forma equilibrada. Cada batido aporta carbohidratos y proteínas, importantes para potenciar un estilo de vida activo y contribuir a que tu organismo obtenga todos los nutrientes que necesita para un óptimo rendimiento.

Disponibles en seis deliciosos sabores:

Vainilla #0141    Chocolate #0142  
Fresa #0143    Fruta Tropical #0144  
Capuccino #1171    Cookies & Cream #0146

### Suplemento de Proteínas Personalizado Fórmula 3:

una cómoda y versátil fuente de proteínas que se puede añadir a batidos y salsas. Las cantidades se pueden personalizar para adecuarse a cada necesidad. Ideales para mantener y aumentar la masa muscular y ayudarte en la recuperación y reparación post-ejercicio.

#0242

### Complemento Multivitamínico

**Fórmula 2:** el ejercicio físico consume nutrientes esenciales. Por eso, las personas activas necesitan un suministro constante y fiable. Cuanto más trabajes, más importante será aumentar tu ingesta de micronutrientes. La suplementación diaria con esta completa fórmula micro-nutrientes te ayudará a recuperar lo que hayas perdido.

#3122

**Liftoff™:** esta bebida energética efervescente aporta una excelente combinación de energizantes vitaminas B y vitamina C antioxidante, más guaraná y cafeína para llenarte de energía y mejorar la concentración.

Naranja #3151 Lima-Limón #3152

**RoseOx\*:** aporta potentes antioxidantes que ayudarán a tu sistema inmunitario, te defenderán contra la actividad de los radicales libres generada por el ejercicio físico y te ayudará a recuperar los preciados nutrientes que se pierden día a día debido a una dieta pobre, el estrés y los factores medioambientales.

#0139

**Tabletas de Guaraná:** contienen guaraná, una de las plantas que proporcionan más vigor de forma natural. Las tabletas tienen un efecto rápido, proporcionando un efecto de energía duradera.

#0124

**Herbalifeline:** necesitamos "ácidos grasos esenciales" durante todo el día para nuestras articulaciones, corazón, nervios, músculos... de hecho, cada célula del organismo necesita estas "grasas buenas". Herbalifeline es una valiosa fuente de ácidos grasos omega 3 en una cápsula, para que los disfrutes en todo momento.

#0065

**Barritas con Proteínas:** con 10 gramos de proteínas y 16 de carbohidratos cada barra y solamente 4 gramos de grasa, las sabrosas Barritas con Proteínas son el aperitivo perfecto después de hacer ejercicio... ¡o una fantástica tentación en cualquier momento!

Vainilla Almendra #0258  
Chocolate Cacahuete #0259  
Limón Cítrico #0260

¡Ahora ya estás  
preparado para  
cualquier desafío!



\* El nombre RoseOx es propiedad de Zuellig Botanicals Inc.

## ¡Tu plan de bienestar duradero empieza HOY!

La magnífica gama de productos Herbalife de nutrición científicamente avanzada, de control de peso y de cuidado personal está respaldada por un servicio personalizado y por una garantía de devolución del dinero de 30 días a partir de la compra. Pide un Folleto de Productos.

Tu Distribuidor Independiente de Herbalife es:

Los datos de tu Distribuidor Independiente de Herbalife los tienes en la página web desde la que estás viendo este Boletín Mensual gratuito.

Contacta para más información y para realizar un pedido de productos.

Edición 144 – Encarte  
Spanish  
#5921-SP-44