

# Herbalife

**INSPIRE**

ESPAÑA. NÚMERO 158

*Su basta ahora*  
**¡MÁS CALUROSO**  
*verano!*

*Es momento de intensificar de nuevo el ritmo y mejorar su bienestar y su forma física para estar espectacular este verano.*

*Diviértase realizando nuevas actividades al aire libre, prepárese para lucir su cuerpo en la playa y disfrute de comidas llenas de colorido y plenamente saludables.*

*Podrá verse y sentirse de pies a cabeza en su mejor momento en los próximos meses, tan sólo tiene que pasar la página y seguir nuestros sencillos consejos.*

*¡Se alegrará de hacerlo!*



# Sonría ¡Ha llegado el verano!

Es un hecho, la gente sonríe más cuando brilla el sol. La luz del sol levanta el ánimo, aumenta nuestra energía y, en la cantidad adecuada, es terapéutica. Las mañanas más claras y las tardes más largas suponen más tiempo, más tiempo para usted. Lea la lista que le proporcionamos a continuación, un festín de ideas para aportar más “vida” a su agenda y disfrutar de más tiempo para usted. La clave es revitalizar su bienestar y forma física de manera divertida, así que redacte una lista de actividades divertidas para este verano y cíñase a ella. La clave del éxito es incluir únicamente aquello que desee hacer y evitar el vocabulario restrictivo como “debería” o “debo”, que tan sólo nos impiden alcanzar resultados.



## La Actividad física PUEDE ser divertida

¡Pruebe algo nuevo! Ponga en práctica su programa de ejercicios al aire libre y disfrute de más aire fresco y sol. Considere unirse a un club o dos, hay muchas opciones entre las cuales escoger: remo, rounders o softball, voleibol, netball, tenis, senderismo, canoaje, clases de baile, mountain bike, vela, hípica, además de clases al aire libre de artes marciales, yoga y taichi. ¡Adelante, láncese a la aventura! Los niños saben cómo divertirse, así que obsérvelos y recuerde la clase de diversión que solía entusiasmarle, y si se le apetece algo que le haga liberar adrenalina, siempre puede recurrir al rafting de aguas tranquilas, el zorbing, el rapel y el paintball. ¡Será una excursión para recordar! Al mismo tiempo que disfruta de esta diversión extra, su cuerpo responderá volviéndose más firme y esbelto, así que prepárese a recibir las felicitaciones de los demás.

**No dejamos de divertirnos por el hecho de hacernos mayores, nos hacemos mayores cuando dejamos de divertirnos.**



### Consejos | de actualidad

- Cuando salga a pasear, hágalo más deprisa.
- Asegúrese de que las salidas familiares incluyan actividades físicas divertidas.
- Pase algunos fines de semana arreglando su jardín.
- Cuando vaya de picnic, no olvide llevar consigo un frisbee, una pelota de fútbol, raquetas, etc.
- Vaya a recoger fruta el fin de semana y llene su nevera con deliciosos productos frescos.
- ¿Va a visitar las tiendas de su zona? Opte por ir sobre dos ruedas en lugar de cuatro ¡Vaya en bicicleta!

## Equilibrando el aspecto laboral y el lúdico

El sol brilla a través de las ventanas incitándole a abandonar su escritorio y salir a jugar. Planifique una escapada, llévese al trabajo sus zapatillas más cómodas y salga a dar un paseo a la hora de la comida. Un paseo es una actividad física sencilla, eficaz y refrescante a nivel físico y mental, y además su trabajo se verá beneficiado de este ejercicio. Así que manténgase firme, planifique sus paseos en el calendario laboral y considérelos una cita ineludible. Se merece esos descansos, es tiempo de calidad para uno mismo, así que salga ahí afuera y cómase el mundo.

**¿Sabía que el ejercicio al aire libre puede quemar hasta un 30 por ciento más de calorías que el mismo ejercicio realizado en recintos cerrados?**



## Verano

Muchas personas optan por pasar sus vacaciones en la playa para relajarse, pero eso ya podemos hacerlo en casa. Ahí fuera existe todo un mundo por descubrir a través de una amplia gama de vacaciones de aventura y senderismo diseñadas para todas las épocas del año (busque durante dos minutos en Internet y descubrirá la amplia gama de posibilidades entre las que escoger). Piense en el aire fresco, el sol y en lo tonificadas que estarán sus piernas. Asegúrese de que el complejo hotelero u hotel que escoja disponga de un amplio abanico de actividades como voleibol, tenis, deportes acuáticos, bicicletas de alquiler, etc, y alterne los días de playa y piscina con las excursiones.

### Consejos | de actualidad

- Haga como si los ascensores no existieran
- Levántese mientras habla por teléfono
- Forme un equipo deportivo o una carrera popular para recaudar dinero destinado a caridad
- Dé un paseo hasta un parque cercano y disfrute de una comida al aire libre.

### Consejos | de actualidad

- Evite deshidratarse a causa del calor, no olvide beber mucha agua y si practica ejercicio, aprovisionese de H<sup>3</sup>O Pro™ (**ver al dorso**)
- Refrésquese en el avión, pulverice su rostro con el Refrescant Facial de Radiant C™
- ¿Le preocupa pasar calor mientras está fuera de casa? La Fórmula 1 es la solución perfecta (**ver al dorso**)
- Y no olvide meter en la maleta su kit de gimnasia y sus zapatillas de deporte.



## Consejos | de actualidad para amantes del sol

- Evite la exposición al sol entre las 12 y las 16 horas
- No permita que su piel se queme
- Cúbrase con un sombrero y una camiseta, y póngase gafas de sol
- Utilice un filtro solar especializado de alta calidad con un factor de protección solar alto y busque productos que le protejan de los rayos UVA y UVB
- Aplíquese el filtro solar 20 minutos antes de exponerse al sol
- Vuelva a aplicarse filtro solar de forma periódica, especialmente tras hacer ejercicio, nadar o secarse con la toalla

## Nutrición solar en verano

La luz solar no es sólo un placer reservado para las escapadas anuales. Nuestra principal fuente de vitamina D es la luz solar. Se forma bajo nuestra piel tras reaccionar a la luz solar. Necesitamos Vitamina D para absorber el calcio de forma adecuada, mantener unos huesos sanos y muchas otras funciones corporales esenciales. Pero una dosis excesiva de luz solar puede ser realmente perjudicial para la salud. Sea prudente, cuide de su piel desde el exterior y el interior con una dieta altamente nutritiva y rica en antioxidantes, abundante agua y productos para cuidar la piel de gran eficacia, de este modo retendrá la humedad y el filtro solar y podrá evitar las quemaduras solares. Incluso si no está tomando el sol, es importante proteger su piel a diario con una loción hidratante con filtro de protección solar. Incluso es posible quemarse en días nublados. Escoja el producto que más le convenga de la gama de hidratantes multivitamínicos faciales de NouriFusion con factor de protección 15 o nuestra loción de día para el rostro Skin Activator, retrasador de la acción del tiempo, con factor de protección 15\* (ver al dorso para conocer más detalles). Este esfuerzo adicional le ayudará a retener ese espléndido brillo en la piel durante el otoño.



## Consejos | de actualidad

- Opte por comidas más ligeras y frecuentes
- Tome gran cantidad de alimentos frescos y llenos de color con abundantes nutrientes
- Escoja las proteínas magras: Pescado fresco, aves y caza
- Inicie cada día de forma positiva y no se salte nunca el desayuno
- Beba mucha agua

## Nutrición de verano

Si su cuerpo pudiera hablar, le pediría que tomara más alimentos cultivados al sol. Todos los productos frescos y cultivados al aire libre que consumimos nos proporcionan una rica fuente de vitaminas y minerales, y todo gracias a la magnífica energía del sol. Así que, llene su plato con deliciosas ensaladas llenas de color, verduras y frutas frescas. Además, estos nutritivos alimentos son menos propensos a sobrecargar su tracto digestivo y ralentizar su metabolismo en las épocas de calor, especialmente si sigue un estilo de vida más activo en verano.

Y por último, pero no por ello menos importante, el agua, su mejor amigo en los meses de verano, es esencial en muchos sentidos, previene el envejecimiento, ayuda a hacer la digestión, eleva los niveles de energía, suaviza la piel, regula la temperatura corporal, y la lista continúa. Pero eso ya lo sabía ¿Verdad? Es muy sencillo: no espere a tener sed, beba agua continuamente a lo largo del día. Cuanto más cálido sea el clima y más activo esté, más hidratación necesitará.



## Su mejor verano hasta ahora...

Sí, es posible verse y sentirse en su mejor momento de pies a cabeza, con un poco de esfuerzo adicional y un cambio de estilo de vida terapéutico. Cuando haya finalizado la lista de tareas por realizar para este verano, haga copias y colóquelas en lugares destacados, en el frigorífico, en su mesa de trabajo o en su bolso, y cíñase a ella; no obtendrá resultados si no toma medidas, la clave es "ponerse en marcha" ¡Adelante!

Dé un vuelco a su vida y asegúrese de que dispone de todos los productos necesarios para mantenerse en forma, sentirse saludable y sonriente este verano...

\* Los productos de Nutrición Externa de Herbalife con factor de protección 15 no están diseñados para ofrecer protección durante exposiciones solares prolongadas. No olvide aplicarse un filtro solar especializado con el factor de protección solar adecuado a su tipo de piel.

# Tanto si sale fuera como si se queda en casa este verano, descubrirá que nuestra fantástica gama de productos puede marcar la diferencia...

## Dieta durante las vacaciones

¿Le preocupan los exóticos platos extranjeros, las comidas deliciosas y las dulces tentaciones? Si la respuesta es sí, deje espacio en su maleta para la Fórmula 1. No podría ser más sencillo: sustituya una comida al día por un batido Fórmula 1 de Herbalife, si quiere evitar comer demasiado durante las vacaciones o dos comidas al día, si está siguiendo un programa de control de peso. Estos batidos están óptimamente equilibrados, para ayudar a nutrir su organismo proporcionando proteína de soja, carbohidratos y las principales vitaminas y minerales. ¡Problema solucionado!



### Dentro y fuera de casa, el desayuno es de vital importancia

Les presentamos un desayuno alternativo inteligente: prepare un Batido Fórmula 1 de Herbalife con 250 ml de leche semi-desnatada fría y frutas de temporada de su elección, mezcle bien con la batidora y sirva.

Comida rápida y nutritiva de gran calidad.

Botes disponibles en seis deliciosos sabores:

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



### Sobres de Fórmula 1

Sobres disponibles en dos deliciosos sabores:

Vainilla #2653 Cookies & Cream #2657

### Tentempiés saludables también en vacaciones...

Las Barritas con Proteínas son un tentempié saludable e ideal para momentos en los que se necesita un aporte de energía o le apetece tomar un aperitivo dulce en una jornada ajetreada.



Vainilla con Almendras #0258 Chocolate y Cacahuete #0259 Limón #0260 Cada caja contiene 14 barritas



### Aumente su ingesta de agua.

Ya hemos mencionado lo importante que es, ahora podemos ayudarle a disfrutar del agua añadiendo nuestro refrescante Herbal Aloe Concentrado. Su contenido en gel de Aloe Vera aportará un sabroso gusto a su ingesta diaria de agua.

Herbal Aloe Concentrado #0025



### ¡Para aquellos que se toman el ejercicio en serio!

El sudor que se produce al hacer ejercicio provoca una pérdida de electrolitos esenciales, entre ellos sodio, potasio, calcio, magnesio y cloruros. La sustitución de los electrolitos proporciona una rápida hidratación y le ayuda a evitar las consecuencias negativas de la deshidratación, como calambres musculares, fatiga y dolores de cabeza. La bebida Isotónica H<sup>3</sup>O Pro™ está especialmente diseñada para proporcionar una concentración de hidratos de carbono y electrolitos similar a la de su cuerpo,

lo que significa que se absorbe tan rápido como el agua, o más. Es rápido y fácil de usar, simplemente vierta el contenido de un sobre en una botella de agua y tendrá 500 ml de H<sup>3</sup>O Pro™. Es la solución perfecta después de haber practicado ejercicio intenso durante más de una hora. Y si lo que busca es una bebida baja en calorías para aumentar su energía tras practicar ejercicio de menor duración e intensidad, tome Liftoff®, nuestra bebida energética efervescente. ¡No salga de casa sin ella!

Bebida Isotónica H<sup>3</sup>O Pro™ #2646 Liftoff® sabor Naranja #3151 Liftoff® sabor Lima-Limón #3152

### Alcance ese "brillo saludable" y proteja su piel

Aumente la cantidad de crema hidratante que utiliza, nuestra gama NouriFusion® utiliza una fórmula multivitamínica única (vitamina A, C y E) para nutrir su piel y dejarla con un brillo saludable.

NouriFusion® Hidratante FPS15 Tratamiento multivitamínico ayuda a proteger y cuidar su piel.

Tomar más fruta y verdura también le proporcionará los necesarios nutrientes antioxidantes; para obtener un soporte adicional, considere la posibilidad de tomar un suplemento antioxidante. Continúe con esta rutina durante las vacaciones y cuando vuelva a casa para que los efectos perduren.

Hidratante Multivitamínica NouriFusion® FPS 15 Normal a Seca #2514 Normal a Grasa #2515 Tónico Multivitamínico NouriFusion® Normal a Seca #2512 Normal a Grasa #2513 Limpiadora Multivitamínica NouriFusion® Normal a Seca #2510 Normal a Grasa #2511 RoseOx #0139

### Combata los signos del envejecimiento de la piel – renovación de la piel para hombres y mujeres.

¿Le preocupa el efecto de sequedad y envejecimiento de la piel que produce el sol? Skin Activator™ es una ingeniosa gama de cuidado de la piel formulado con un avanzado complejo de glucosamina que aumenta la producción de colágeno. Este inteligente compuesto ayuda a que la piel tenga un aspecto más joven al aumentar la producción natural de colágeno. Las finas líneas y las arrugas, la suavidad, claridad y luminosidad de su piel mejorarán visiblemente en cuestión de semanas. escoja entre cinco de los productos retrasadores de la acción del tiempo, diseñados para un área específica de la piel, y sienta cómo se activa donde más lo necesita. ¡Una piel sensacional durante todo el verano!

Loción de Día para el Rostro FPS 15 Skin Activator #0862 Crema Contorno de Ojos Skin Activator #0863 Crema Regeneradora de Noche Skin Activator #0865 Contorno de labios Skin Activator SPF 15 #0866 Crema para Cuello y Escote Skin Activator #0864

Para conocer con más detalle la gama completa de nuestros productos, solicite a su Distribuidor Independiente Herbalife un catálogo de productos

Los productos de Nutrición Externa de Herbalife con factor de protección 15 no están diseñados para ofrecer protección durante exposiciones solares prolongadas. No olvide aplicarse un filtro solar especializado con el factor de protección solar adecuado a su tipo de piel.

### LISTA para unas Vacaciones Saludables

- Filtro solar
- Productos para el cuidado de la piel Skin Activator™
- NouriFusion® Limpiadora Multivitamínica
- NouriFusion® Tónico Multivitamínico
- NouriFusion® Hidratante Multivitamínica con FPS 15
- Aloe Herbal Concentrado
- Botella de Agua
- Kit de Gimnasia
- Zapatillas de deporte
- Sobres de Fórmula 1
- Barritas de Proteínas
- Sobres de H<sup>3</sup>O Pro™
- Y para ayudarle a refrescarse en el viaje, Refrescante Facial de Radiant C, imprescindible ya que refresca al instante la piel reseca con una agradable fragancia #2997

**Vuelva de sus vacaciones sintiéndose ¡totalmente relajado, lleno de energía y preparado para todo!**

Su plan de bienestar para toda la vida empieza **Hoy**

La espléndida gama científicamente avanzada de productos para la nutrición, el control de peso y el cuidado personal de Herbalife se basa en un servicio personal y amable y una garantía de devolución del dinero en el plazo de 30 días. Solicite un Folleto de nuestros Productos.



Su 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.