

Herbalife

INSPIRE

NÚMERO GENERAL 159

Tómese su tiempo para disfrutar... Cocinando en Casa

Hace cincuenta años nuestra comida era mucho más natural. No existían los microondas, los alimentos precocinados, ni las cadenas de comida rápida.

Lo normal era cocinar en casa productos de temporada, preparados de forma más orgánica, natural y fresca. Comer no era algo complicado; no bombardeaban a la gente con las últimas investigaciones científicas y de este modo no existía el miedo acerca de qué se debía o no comer. Por el contrario, ¿cuántas veces se sienta a comer, mira su plato y piensa: “Debería comer más verduras” o, “esto tiene demasiada grasa/calorías/carbohidratos”? ¿Cree que su abuela solía pensar de ese modo? ¡En absoluto, puesto que la comida estaba para comérsela y no para analizarla!



Qué drásticamente han cambiado nuestros hábitos en los últimos cincuenta años, hasta hacernos depender de las comidas fáciles de preparar.



- ▶ comida para calentar en el microondas lista en pocos minutos
- ▶ comidas congeladas que no requieren preparación
- ▶ las esperas en nuestros restaurantes favoritos
- ▶ y la opción más sencilla: ¡comida a domicilio, caliente y lista para comer!

Con el fin de mantenernos saludables por mucho más tiempo, es momento de volver a lo básico, a la comida tradicional olvidada y disfrutar de la comida de forma mucho más natural y sana... y el mejor modo de comer sano es aprendiendo a cocinar. Es un pasatiempo gratificante y podría aumentar su esperanza de vida. Aprenderá a combinar los alimentos, a crear sabores maravillosos, y pasará un tiempo valioso relajándose con la familia y los amigos preparando comida en casa...

Todo comienza con una buena receta

No tiene que comprar muchos libros caros, visite su biblioteca local, navegue por Internet en busca de recetas saludables o dígalas a sus amigos y a su familia que compartan sus recetas favoritas con usted. Si no tiene experiencia en la cocina o le falta confianza y

necesita ayuda con lo básico, apúntese a clases de cocina o busque una escuela en su zona, ¡no va a estar solo! También hay muchos programas de cocina en la televisión que suelen estar respaldados por excelentes páginas Web en las que se pueden descargar recetas.

Para nutrir su cuerpo de la mejor manera posible, opte por recetas que contengan ingredientes saludables, como por ejemplo:



- ▶ fruta fresca, ensalada y verduras (a ser posible de temporada y/o orgánicas) proporcionan gran cantidad de fibra dietética saludable y nutrientes esenciales
- ▶ sabrosos carbohidratos integrales: arroz integral o salvaje, trigo sarraceno, trigo bulgur, mijo y pasta integral
- ▶ carne magra, a ser posible orgánica: el pollo, el pavo y el venado son los que contienen las grasas menos saturadas
- ▶ pescado fresco, opciones saludables: anchoas, barbo, rodaballo, merluza, arenque, caballa, mújol, perca, abadejo, salmón, sardina, lenguado, calamar, tilapia, trucha, pescado blanco
- ▶ mariscos: las opciones más saludables son la almeja, el cangrejo, la langosta, la ostra, la vieira y los camarones.

Consejos:

- ▶ Para ayudar a conservar los nutrientes, opte por recetas sencillas que requieran poca preparación.
- ▶ ¡Compre verduras de temporada, lo más probable es que se hayan producido en la zona, y que sean más baratas!
- ▶ Dígame a su abuela que le dé un par de clases de cocina tradicional y descubra sus recetas de antaño



Otros factores que influyen en el contenido nutricional de la comida:

- ▶ Cocinar los alimentos a la parrilla, en el horno o a la plancha con poco aceite; la freidora y la sartén son los métodos de cocina menos saludables
- ▶ sustituir la margarina, la mantequilla y la manteca por el aceite de canola o de oliva
- ▶ tener cuidado con las salsas, que suelen contener mucha grasa, la sal y el azúcar
- ▶ reducir el contenido en sal y en su lugar utilizar gran cantidad de hierbas frescas, puesto que son mucho más saludables y añaden magníficos sabores
- ▶ el pan es bueno si se come con moderación; opte por los más saludables como el pan integral, el pan bazo, de avena y de centeno.

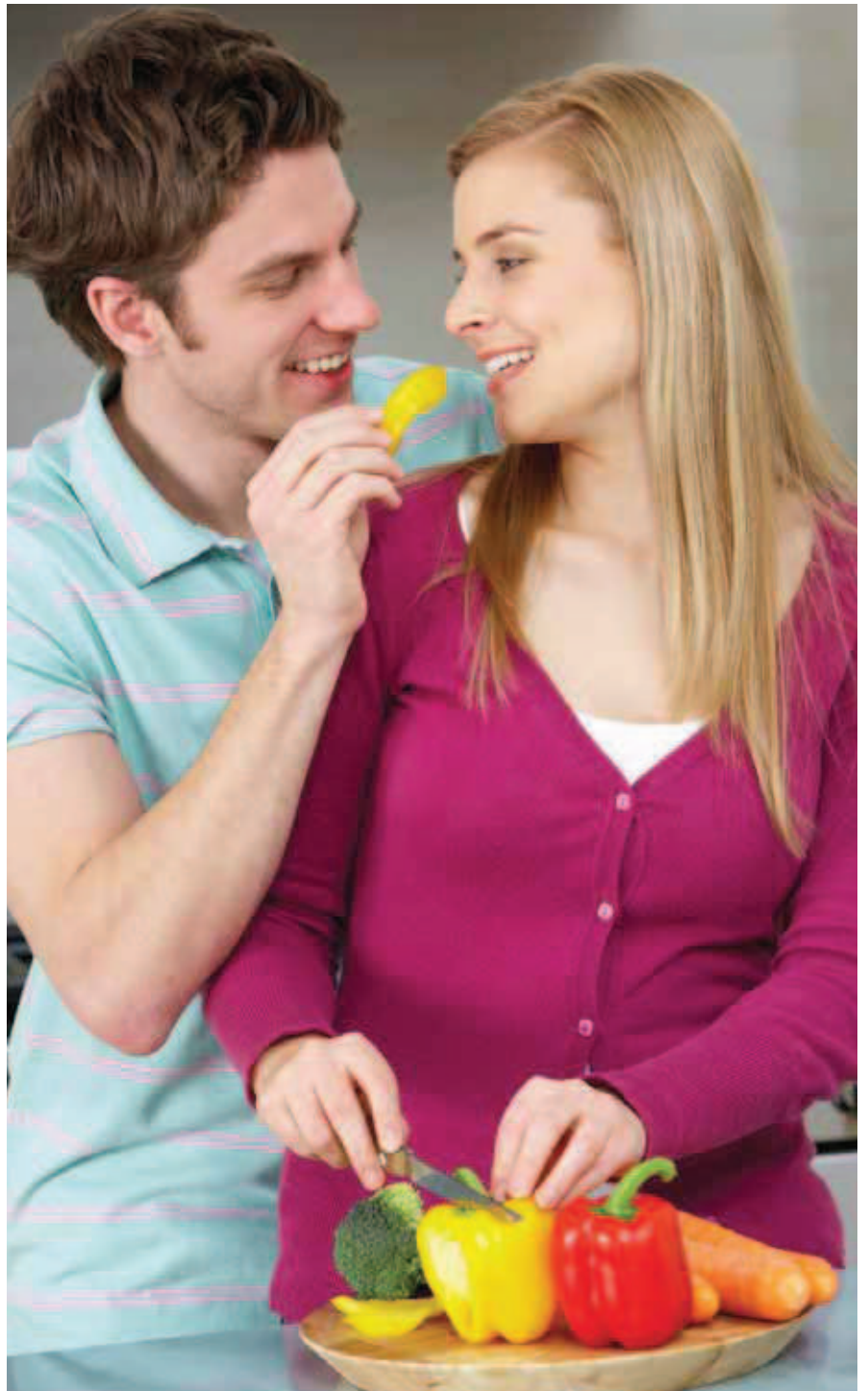
¡Una amplia variedad de alimentos en su dieta diaria aumentará la probabilidad de satisfacer sus necesidades nutricionales y le permitirá disfrutar plenamente de sus comidas!



Una vez que haya escogido una receta saludable, necesitará comprar los ingredientes. Si es posible, conviértase en un cliente habitual de su mercado más cercano. Los supermercados son cómodos, pero obtendrá más información (y satisfacción) cuando acuda al frutero y carnicero de su zona. Si se atreve a entrar en un supermercado, intente evitar la sección de comida preparada, ¡le resultará demasiado tentadora!

Concédase el tiempo suficiente para disfrutar del proceso de preparación. Escápese a la cocina y deje volar su imaginación, descubrirá los poderes terapéuticos de preparar gran cantidad de comida, sin mencionar el placer de reunir a su familia alrededor de la mesa y pasar un buen rato juntos, disfrutando de una comida saludable hecha en casa.

Por último, si le preocupa el no volver a un restaurante, merece la pena recordar que cuando cocina en casa, sabe exactamente lo que está comiendo y lo fresco y saludable que es. El dinero que ahorra de las caras facturas de los restaurantes puede invertirlo en ingredientes de calidad para su nuevo y gratificante pasatiempo.



Y cuando las cosas no van según lo previsto...

Habrás ocasiones en las que no tendrás ni tiempo ni energía de preparar una comida saludable en casa, y otros días en los que no podrás esperar a la próxima comida. También es posible que esté intentando controlar su peso.

Existe una solución sencilla, Comida FÓRMULA 1, Batido y Barritas Saludables, dos fantásticos productos que le ayudarán a comer siempre de forma saludable:



Fórmula 1 Comida Saludable

Fórmula 1 es una comida saludable que se toma en vaso, ¡ideal para el desayuno, la comida o la cena!

Rápido y fácil de preparar, sólo ha de añadir leche y agitar, o batir en una licuadora con su fruta favorita.

Variedad y comodidad: seis sabores disponibles en botes y sabor vainilla en prácticos sobrecitos

Equilibrado: formulado para proporcionar una completa comida saludable

Nutritivo: alto contenido en vitaminas y minerales para ayudarle a ingerir las cantidades diarias recomendadas (CDR)

Baja en calorías: menos de 220 calorías tomado con leche semidesnatada.

Fácil de digerir: con alto contenido en fibra para facilitar una digestión saludable.

Delicioso: ¡cree sus propias recetas y satisfaga su paladar con todo tipo de alimentos, desde manzanas hasta nueces!

Versátil: tome dos batidos al día para controlar su peso, y uno al día para obtener una nutrición saludable. Contiene 25 gramos de **saludable proteína de soja** por ración, que le ayuda a sentirse saciado durante más tiempo, a mantener sus niveles de energía y le ayudará a mantener los niveles de colesterol saludables y a desarrollar masa muscular magra, como parte de un programa de fitness, ¡así que este increíble producto es perfecto para los deportistas! La inclusión de al menos 25 gramos de proteína de soja al día como parte de una dieta baja en grasas saturadas, puede ayudarle a mantener unos niveles saludables de colesterol en sangre.



Barrita de Comida Saludable

¡No importa dónde esté o lo que esté haciendo, siempre podrá disfrutar de una riquísima Barrita de Comida Saludable con sabor a chocolate!

Es la forma más sencilla de lograr una **comida completa** y los **nutrientes esenciales** que su cuerpo necesita:

- Alto contenido en fibra y proteínas para mantener los niveles de energía, ayudándole a mantenerse saciado por más tiempo
- Sólo 205 calorías por barra
- Bajo Índice Glucémico
- Ideal para vegetarianos

Para una completa nutrición equilibrada, añada **Fórmula 2 y Salvado y Hierbas** a su régimen diario:



Fórmula 2

El cuerpo necesita todas las vitaminas y minerales esenciales para funcionar correctamente. La falta de vitaminas o minerales puede derivar en una carencia. Fórmula 2, en combinación con la Fórmula 1 y una dieta variada y equilibrada, proporciona más de 20 vitaminas y minerales que le ayudan a obtener el 100% de las cantidades diarias recomendadas de vitaminas y minerales.



Salvado y Hierbas

La fibra es conocida por producir un efecto beneficioso en el sistema digestivo, ya que acelera el curso de la comida y ayuda a eliminar las toxinas. Diversos estudios indican que la dieta occidental es baja en fibra ya que el consumo medio de un adulto asciende a sólo 17g por día. Las autoridades pertinentes recomiendan un consumo de entre 24 y 30g de fibra diarios para optimizar su sistema digestivo. Salvado y Hierbas tiene un alto contenido en fibra soluble, que le ayudará a tener un aparato digestivo más saludable, facilitando la eliminación natural de residuos y toxinas del cuerpo.

Si utiliza el batido y nuestra Barrita de Fórmula 1, en combinación con una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable, vivirá su mejor momento. Nutrido, más saludable y listo para salir al mundo.

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.