

¡Ahora es el Momento de Experimentar!



Cómo hacer un batido BÁSICO

Necesitarás un recipiente que se pueda cerrar herméticamente para 'batir' los ingredientes (o una batidora o licuadora), más 250ml de leche semidesnatada (para Fórmula 1) o agua (para HPLC) y 1/2 ración de polvo de Vainilla y de Chocolate respectivamente.

Mide y pon la leche o el agua en el recipiente, y añade a continuación el polvo. Cierra herméticamente el recipiente y bate enérgicamente durante diez segundos. El batido ya está listo para disfrutarlo. ¡Sencillo!

Tres pasos para hacer SENSACIONALES batidos ricos en nutrientes

Es muy fácil inventar tus propias y exquisitas recetas, sólo tienes que seguir la sencilla secuencia que figura a continuación

1. Corta en trozos los ingredientes sólidos, como la fruta y los frutos secos, antes de ponerlos en la licuadora. No te olvides de pelarlos primero y quitar las pepitas y las semillas. Bátelo todo hasta que esté cremoso.
2. Ahora añade los ingredientes líquidos – para que un batido se considere como sustituto de una comida deberá incluir 250ml de leche semidesnatada, pero para variar, prueba a utilizar zumo de fruta, yogurt, Herbal Aloe Concentrado, o incluso agua. Bátelo todo hasta que esté cremoso.
3. Finalmente, añade – Fórmula 1 Gold y Polvo de Suplemento de Proteína, bátelo bien y sírvelo.

Consejo 1: Si vas a añadir café soluble o chocolate en polvo, disuélvelos primero en un poco de agua caliente y añádelos en el Paso 2.

Consejo 2: No desperdices nada de tu batido. Añade 2-3 cubitos de hielo a la licuadora, bátelo durante unos segundos hasta que obtengas 'hielo picado', y luego añádelos al batido.

Unas pocas ideas para ayudarte a ponerte en marcha

Batido de Mandarina

1 ración de Fórmula 1 Vainilla
2 mandarinas peladas y sin pepitas
El zumo de 1/2 limón
250ml de leche semidesnatada
(Aproximadamente 270 calorías)

Cappuccino Persa

1 ración de Fórmula 1 Cappuccino
250ml de leche semidesnatada
3 dátiles deshuesados
(Aproximadamente 280 calorías)

Batido Cherry Berry

1 ración de Fórmula 1 Fruta Tropical
250ml de Zumo de Arándanos
1 taza de cerezas rojas deshuesadas
(Aproximadamente 285 calorías)



Batido de Chocolate y Nueces

1 ración de Fórmula 1 Chocolate
4 mitades de nueces
250ml de leche semidesnatada
(Aproximadamente 310 calorías)

Desayuno Big Berry

1 ración de Fórmula 1 Fresa
Una taza de 100g de fresas frescas
Una taza de 50g de frambuesas frescas
Una ración de 30g de Cornflakes Special K
Un tarro de 150g de yogurt bio bajo en grasa
(Aproximadamente 380 calorías)

Los Utensilios del Oficio



1. ¡La Indispensable Coctelera Herbalife!

Si no tienes acceso a una licuadora, no te preocupes – todo lo que necesitas es esta robusta coctelera de doble uso. Su especial diseño mezcla de manera eficaz líquidos y polvos con unos pocos movimientos; a continuación simplemente levanta la tapa con bisagra del pitorro ¡y disfruta! #8151

2. ¡El No Va Más en Batidoras Portátiles!

No es práctico llevar una licuadora contigo, así que tenemos la solución perfecta – ¡la Batidora Eléctrica! ¡Estupenda para llevar al trabajo, de vacaciones, en el coche, al gimnasio! Este potente aparato te asegura que disfrutes de un suave batido en todo momento, en todas partes! #8112 (necesita 2 pilas AA)

3. Mini-Batidora

Lleva esta práctica batidora que funciona a pilas en tu bolso o bolsillo y prepara un delicioso batido siempre que lo necesites. ¡Imprescindible para todos los consumidores de Fórmula 1! #8128 (necesita 2 pilas AA)



Suplementos de Apoyo (continuación):



Polvo Suplemento de Proteínas

La proteína fabrica, repara y mantiene. Tus músculos son tus 'hornos de la grasa', esenciales para quemar la grasa almacenada. Este producto apoya el potencial de tu cuerpo para mantener la masa muscular mientras tú estás ocupado despojándote de la grasa no deseada. ¡Añade una cucharada diaria a tus batidos para ayudar a mantener tus hornos de la grasa encendidos!

#0242,
PVP recomendado: 31.83€

Té Aromatizado

¡No cedas ante el café y el té tradicional mientras estás tratando de liberar a tu cuerpo de 'viejos residuos'! Lo que tu cuerpo realmente necesita es una inyección de ánimo para mantenerte en marcha.

Clásico 50g. #0105
Limón #0255
Melocotón #257
Frambuesa #0256
PVP recomendado: 26.47€
Clásico 100g. #0106,
PVP recomendado: 47.62€

Barras Snack con Proteínas

Incluso el más acérrimo seguidor de dietas necesita un poco de chocolate de vez en cuando. Las barras snack con proteínas Thermojetics contienen una gran cantidad de proteínas y nutrientes, proporcionando una alternativa más saludable a los tradicionales dulces.

Vainilla con Almendras #0258
Limón #0260
Chocolate con Cacahuete #0259
PVP recomendado: 14.41€

Herbal Aloe Concentrado

Beber ocho vasos grandes de agua al día es el 'alivio' de tu cuerpo, eliminando toxinas y refrescando las células. Cuando añades Herbal Aloe Concentrado al agua, se transforma en un tónico que limpia y suaviza.

#0025,
PVP recomendado: 23.80€

Gama de Productos Alimenticios Gold de Thermojetics

Estos productos están especialmente formulados para estimular al cuerpo a quemar la grasa como 'combustible' y hacer que te sientas satisfecho. ¡Estos productos son también unos fantásticos y saludables tentempiés en lugar de los tentempiés comerciales saturados de grasas y azúcar!

Batido de Vainilla #0285,
PVP recomendado: 41,88€;
Batido de Chocolate #0286,
PVP recomendado: 41,88€;
Sopa de Crema de Pollo #0291,
PVP recomendado: 13.54€;
Bebida de Melocotón y Mango #0293,
PVP recomendado: 13.54€;
Barra de Proteínas de Chocolate y Coco #0290,
PVP recomendado: 17.82€;
Frutos Secos de Soja Tostados #0048,
PVP recomendado: 14.76€
Paquete Variedad #3795,
PVP recomendado: 62.76€

¡Tu Plan de Bienestar para Toda la Vida empieza HOY!

La amplísima gama de productos de nutrición, control de peso y cuidado personal científicamente avanzados de Herbalife está respaldada por un servicio personal y amistoso.



Número 105 - Insert
Español
#5921-SP-05

Primer Propósito de Año Nuevo

“ ¡Controlaré el Peso en 2004!”

Este año, por qué no conseguir tu Propósito de Año Nuevo y controlar esos kilos de más...

¡Controlar el peso con la ayuda de Herbalife es tan sencillo como el abecedario!

- A** Sustituye el desayuno y el almuerzo por un “batido”
- B** Disfruta de una cena con calorías controladas y con muchas verduras frescas
- C** Toma una selección de suplementos Herbalife

¡RECUERDA!

- No dejes nunca de desayunar ni te saltes ninguna comida
- Bebe 8 vasos de un cuarto de litro de agua todos los días
- Incluye ejercicio moderado, como un sencillo paseo a ritmo ligero, durante 30 minutos 3-4 veces por semana
- Y finalmente – ¡NO TE RINDAS!

Acuérdete de mantener un contacto regular con tu Distribuidor, que estará encantado de compartir una inestimable experiencia y proporcionar consejos de experto, para contribuir a asegurar que consigas tus metas...

¿Qué es un “Batido”?

Un “batido” es la palabra utilizada para describir la bebida que tomas en lugar del desayuno y el almuerzo. Hay dos tipos de batidos...



1. El batido **Fórmula 1**, mezclado con leche semidesnatada, sólo tiene 217 calorías. Estos batidos son una alternativa deliciosa y sencilla a una comida nutritiva y equilibrada. Cada batido está especialmente formulado con proteína de soja esencial (8,9g por ración), hierbas, 22 vitaminas y minerales esenciales, incluidas las vitaminas antioxidantes C y E.

También aportan todos los aminoácidos esenciales que tu cuerpo necesita para una buena salud.

Vainilla #0141
Fresa #0143
Chocolate #0142
Fruta Tropical #0144
Cappuccino #1171
PVP recomendado: 39.13€

¿Cómo hago un batido?

Los batidos son muy fáciles de hacer...

Mezcla dos cucharadas grandes (26g) de polvo con 250ml de leche semidesnatada (Fórmula 1) o agua (Gold) ¡y bátelo!

Consejo: ¡Hazte amigo de la Batidora! Acostúmbrate a utilizarla dos veces al día, te sorprenderás por las increíbles recetas que puedes crear.



2. El batido de **Gold de Thermojetics** está especialmente diseñado para proporcionarte un tentempié o una comida que contenga menos hidratos de carbono y más proteínas para apoyar un plan de alimentación alternativo. Estimula al cuerpo para que quemé la grasa como combustible, haciendo que te sientas satisfecho.

Vainilla #0285
Chocolate #0286
PVP recomendado: 41.88€

Suplementos para Apoyar los Planes de Alimentación

Thermo Complete

Este revolucionario producto contiene una excepcional combinación de 12 hierbas, entre ellas, Té Verde, Yerba Maté, Canela, Regaliz y Alfalfa. Juntas proporcionan un potente suplemento sinérgico, diseñado para darte un empujón extra durante el día, de manera natural. ¡Es tu arma secreta en la guerra contra la fatiga provocada por la grasa!

#0050, PVP recomendado: 39.94€

Fórmula 2 Tabletas de Salvado y Hierbas

Es especialmente importante aumentar la ingesta de micronutrientes durante un programa de control de peso para asegurar que el cuerpo obtenga abundantes nutrientes.

#0126; PVP recomendado: 14.54€

Fórmula 3 Tabletas de Fibra y Hierbas

Mucha gente sufre de estreñimiento durante un programa de control de peso. Para evitar esto, la fibra es esencial para el tracto digestivo, manteniendo las cosas ‘en movimiento’ y, especialmente, ayudando a eliminar los productos de desecho que el cuerpo se ve impulsado a expulsar. Los expertos recomiendan que incluyamos 25-35g de fibra en nuestra dieta diariamente.

#0130, PVP recomendado: 21.54€

Fórmula 4

La Fórmula 4 contiene una avanzada combinación de nutrientes para ayudar a devolver la belleza de una piel suave y es un componente esencial para todo el que se encuentre en un proceso de control de peso.

#0125, PVP recomendado: 20.09€

¡Empieza

El Programa de Control de peso Fórmula 1

El Programa Fórmula 1 es ideal para cualquiera que se tome en serio el hecho de controlar el peso y mantenerlo – ¡para siempre! Si estás de acuerdo con algunas o con todas las afirmaciones siguientes, ¡el Programa de Control de Peso Fórmula 1 es para ti!

- ✓ Prefiero tres comidas regulares al día
- ✓ Quiero seguir comiendo pan, pasta, arroz
- ✓ Me gusta experimentar con la comida
- ✓ He tenido éxito con los programas de sustitución de comidas en el pasado
- ✓ Tomo ensaladas y verduras diariamente
- ✓ Soy activo físicamente y necesito alimentos que aporten energía
- ✓ No quiero prescindir de la fruta

Simplemente sustituye dos comidas al día por batidos Fórmula 1 y disfruta de una comida de tu elección con calorías controladas.

POR LA MAÑANA

BATIDO 1 – Elige entre Fórmula 1 Vainilla, Chocolate, Fresa, Fruta Tropical o Cappuccino. Suplementos: Fórmula 2, Fórmula 3 y Fórmula 4.

A MEDIA MAÑANA

Thermo Complete con un gran vaso de agua.

ALMUERZO

BATIDO 2 – Empieza con una ensalada mixta y luego disfruta de un delicioso batido. Suplementos: Fórmula 2, Fórmula 3 y Fórmula 4. Da un paseo de 15 minutos al aire libre.

A MEDIA TARDE

Thermo Complete con un gran vaso de agua y un paquete de Frutos Secos de Soja Tostados si sientes hambre.

POR LA NOCHE

Disfruta de una comida con las calorías controladas a elección, asegúrate de tomar mucha verdura y/o una gran ensalada. Suplementos: Fórmula 2, Fórmula 3, y Fórmula 4.

CENA LIGERA

Si tienes un poco de hambre por la noche, toma una Barra Snack con Proteínas.

Suplementos Nutricionales de Alimentación Fórmula 1

Recomendados a todo el mundo para

- Fórmula 2 Tabletas de Salvado y Hierbas –
- Fórmula 3 Tabletas de Fibra y Hierbas – nu

Para un apoyo adicional

- Thermo Complete – ánimo
- Fórmula 4 – eliminación

Bebidas y tentempiés saludables de Alimentación Fórmula 1

Bebidas

- Té Herbal Instantáneo #0105
- #0106
- #0255
- #0256
- #0257
- Herbal Aloe Concentrado #0025
- Batido de Proteínas Gold #0285
- #0286
- #0287
- #0288
- Bebida de Melocotón y Mango Gold #0293

Si estás haciendo dieta durante un largo período de tiempo y te apetece un cambio, o si tu control de peso se estanca y necesitas un pequeño “rápido comienzo”, ¡prueba el Plan de Alimentación Gold durante una semana!

a Ahora!

El Plan de Alimentación Gold de Thermojetics

Éste está diseñado para ponerte en marcha en las primeras 2-4 semanas de tu programa de control de peso como apoyo de tu plan de alimentación alternativo. Si estás de acuerdo con algunas o con todas las afirmaciones siguientes, entonces el plan podría ser el mejor.

- ✓ Me gusta comer a menudo – cinco o seis pequeñas comidas al día serían adecuadas a mis hábitos alimenticios
- ✓ Normalmente me apetece comer muchos hidratos de carbono, especialmente pasta, pan, arroz, pasteles, etc.
- ✓ Con frecuencia me siento cansado después de las comidas ricas en hidratos de carbono
- ✓ No siempre tengo tiempo suficiente para preparar comidas nutritivas
- ✓ Me gustan los alimentos ricos en proteínas – carne, carne de ave, pescado, queso
- ✓ No me importa dejar de comer fruta durante unas semanas

Disfruta de entre 4 y 6 mini-comidas a lo largo del día, además de una comida principal. Totalmente portátil y cómodamente envasada en paquetes de tamaño individual. Hay también una guía para ayudarte a preparar comidas altas en proteínas y bajas en hidratos de carbono.

POR LA MAÑANA

Batido Gold – Vainilla o Chocolate. Suplementos: Fórmula 2, Fórmula 3 y Fórmula 4.

A MEDIA MAÑANA

Thermo Complete con un gran vaso de agua. Barra de Proteínas Gold.

ALMUERZO

Empieza con una ensalada mixta y luego disfruta de una deliciosa sopa Gold de Thermojetics. Suplementos: Fórmula 2, Fórmula 3 y Fórmula 4. Da un paseo de 15 minutos al aire libre.

A MEDIA TARDE

Thermo Complete con un gran vaso de agua o una bebida de Melocotón y Mango.

POR LA NOCHE

Disfruta de una comida con calorías controladas de tu elección, siguiendo las indicaciones de la Guía de Cliente de Gold #6125. Asegúrate de comer mucha verdura y/o una gran ensalada. Suplementos: Fórmula 2, Fórmula 3 y Fórmula 4.

CENA LIGERA

Si tienes un poco de hambre por la noche, toma un paquete de Frutos Secos de Soja Tostados o una barra de proteínas.

Consejo: Pon a enfriar la barra de proteínas en el frigorífico... ¡tardará más en comerla!

s para los Planes y Gold

tomar todos los días

nutrientes esenciales diarios #0126
nutrientes esenciales diarios #0130

#0050
#0125

dables para los Planes y Gold

Tentempiés

- Barras Snack con Proteínas Thermojetics #0258
#0259
#0260
- Barras de Proteínas Gold #0290
- Frutos Secos de Soja Tostados #0048
- Sopa de Crema de Pollo Gold #0291