



Estudio de peso personalizado para unos óptimos resultados.

**Haz que 2005
sea Sensacional
con ShapeWorks™**

La Decisión Más Común de Año Nuevo es Controlar el Peso.

¿La Solución Más Asombrosa?

¡Estilo de Vida ShapeWorks!

¿Lo pasaste bien en Diciembre? Esperamos que sí. Todos nos merecemos salir, disfrutar de las fiestas y recompensarnos al final del año. Pero

para muchos miles de personas en todo el mundo, las Navidades son un suplicio. Una tentación tras otra – comida y bebida en abundancia.

¡No se trata de diversión, se trata de kilos, centímetros y grasa!

Es Hora de Descubrir ShapeWorks...

Abandona esos pensamientos negativos durante los próximos minutos. Ábrete a nuevas soluciones y lee lo que tenemos que decirte. Te alegrarás de hacerlo.

2005 va a ser el año en el que cambiarás completamente tu actitud hacia lo que comes. Vas a prescindir de los viejos pensamientos y los viejos hábitos y los vas a sustituir por un revolucionario sistema que es seguro, altamente eficaz y sencillo. Serás capaz de sacar la espléndida figura que se esconde detrás de lo que en este momento conoces como tu cuerpo. Vas a pasar por un proceso de toma de conciencia – todos esas horribles dietas que probaste y no tuvieron resultado en el pasado – en unos minutos, sabrás por qué no funcionaron.

¿Qué es una 'dieta' para ti?

Restricciones. Carencias. Hambre. Aburrimiento. Decepción. Incomodidad. Tentaciones. Esfuerzos. Fracaso. Envidia.

Seamos atrevidos y sustituyamos ese significado por nuestra versión ShapeWorks, versión que te hará sonreír. Desde hoy, 'dieta' significa:

Actitud positiva. Decisiones firmes. Cambios permanentes y deliberados. Posibilidades y variedad saludable. Beneficios saludables a largo plazo.

Comidas y bebidas coloridas y ricas en nutrientes. Un cuerpo satisfecho, delgado, feliz, en forma...

¡Ahora podemos usar la palabra 'dieta' sin que se nos haga un nudo en el estómago y sin que la pronunciemos entre dientes! Estamos de tu lado; ShapeWorks va a ser un proceso agradable y altamente beneficioso ...

Por lo tanto, ¿cómo te las has arreglado hasta ahora? Veamos...

Hambre

Es cuando tu cuerpo te dice lo siguiente:

- tu dieta carece de determinados nutrientes
- estás deshidratado y deberías beber más agua
- no estás digiriendo /absorbiendo los nutrientes de un modo apropiado
- tu depósito de combustible está demasiado bajo

Combustible inferior

Las comidas procesadas y precocinadas, así como la comida rápida son el origen de la gran falta de combustible. Son sedimentos lentos, de los que el cuerpo no se puede ocupar de manera eficaz y que con frecuencia tienen como resultado un aumento de peso.

Falta de combustible

Señal de que tu aparato digestivo está oponiendo resistencia, no da abasto y los nutrientes no se absorben adecuadamente, por lo que el depósito de combustible permanece bajo.

¡Todo esto va a cambiar!

Los descubrimientos científicos más recientes se encuentran ahora a tu disposición ...

¡No lo olvides!

Estamos de tu parte; va a ser un proceso entretenido altamente beneficioso ...



Imagen representativa – los productos pueden variar dependiendo del país.

¡Recuerda!

Estos cambios están diseñados para que sean permanentes ... hoy es el primer día del resto de tu saludable y feliz vida.

Tuviste...

¡Abajo lo viejo. Arriba lo nuevo!

Escribe tu interpretación positiva de 'dieta' en un trozo de papel y pégalo en la puerta de tu frigorífico, en lugar siempre visible.

La comida es tu amiga

Agradece lo que puede ofrecerte – nutrientes, energía, salud.

Controla el apetito decidiendo tomar únicamente alimentos ricos en nutrientes en cada comida.

Agua

El agua transporta los nutrientes (energía) por el cuerpo. Bebe agua regularmente durante el día para garantizar que tu sistema de combustible funcione de manera óptima. Intenta tomar dos litros diarios.

PYP

¡Personaliza tus Proteínas! Las proteínas crean músculos y los conservan. La dieta tradicional (el hambre) normalmente conduce a la pérdida muscular, que reduce drásticamente la capacidad del organismo para quemar grasas. Para conseguir una figura delgada y esbelta, necesitarás un equilibrio perfecto de proteínas equivalente al gasto diario de tu organismo. Incluye gran cantidad de proteína magra, como el pollo sin piel, el pescado, la carne roja o el queso de soja, que no contienen niveles importantes de grasas nocivas.

Nuevos hábitos

Hazte un Estudio Corporal y después toma Fórmula 1. Haz un poco de ejercicio de forma regular Polvo de Proteínas Personalizadas a diario.

Concéntrate en los Carbohidratos Coloridos

Pimientos dulces, tomates, espinacas, zanahorias, brócoli. Reduce al mínimo tu consumo de carbohidratos marrones y beige, como el pan, la pasta, el arroz, las patatas, las galletas, los dulces y los pasteles, que tienen un alto contenido de calorías y un bajo contenido de nutrientes esenciales. La idea es comer grandes cantidades de carbohidratos coloridos frescos, crudos y ligeramente cocinados. Esto beneficiará al aparato digestivo con su acción limpiadora y proporcionará la eliminación lenta de energía rica en nutrientes. Los carbohidratos coloridos ayudan realmente a inhibir el apetito.

Nuevos hábitos

Utiliza las tabletas de Multivitaminas y Minerales Fórmula 2.

Maravillosa Fibra

Es fundamental para absorber y digerir el alimento. La fibra te ayuda a mantener 'limpio' el interior de tu cuerpo llevando el alimento a través del tracto digestivo a un ritmo constante. ¡Justo lo que necesitas cuando estás trabajando en tu figura!

Nuevos hábitos

Toma las Tabletas de Fibra y Hierbas a diario.

Ejercicios Divertidos. Incluir el ejercicio diario te ayudará a mantener las articulaciones flexibles, los músculos tonificados y la circulación en buen estado. Escoge ejercicios que te DIVIERTAN, no que te aburran. ¡Por ejemplo, da un paseo diario de 30 minutos con un amigo con paso rápido, coge un libro de chistes y cuenta chistes hasta que os destemilléis de risa.!



Estudio de peso personalizado para unos óptimos resultados.

2005 – Crea Tu Propio Éxito ShapeWorks™ ...

Es hora de sacar a la luz esa espléndida figura – está ahí dentro, lo sabes. Posees el conocimiento, ahora añade los cuatro ingredientes diarios esenciales que te ayudarán a que se haga realidad ...

Fórmula 1 – Mezcla Nutricional para Batidos

El apetito normal aparece a las 4 ó 6 horas después de cada comida, cuando el organismo está listo para su siguiente inyección de combustible. El apetito anómalo puede aparecer a la hora de haber tomado una comida con bajo contenido de nutrientes – ¡‘no era lo que necesitaba’ es lo que tu organismo te está diciendo! Fórmula 1 te ofrece una comida equilibrada, con un alto contenido de nutrientes, satisfaciendo cada vez las necesidades nutricionales de tu organismo.

Recomendamos uno o dos batidos diarios, dependiendo de tu Plan de Comidas personalizado, después una ‘Comida Ideal’ con alto contenido de nutrientes para la cena, rica en carbohidratos coloridos y proteína magra. ¡Esto es lo que tu organismo necesita para alcanzar el éxito!

Disponible en cinco deliciosos sabores: Vainilla #0141 Chocolate #0142 Fresa #0143 Fruta Tropical #0144 Cappuccino #1171

Fórmula 2 – Complemento Multivitamínico

La mayoría de los expertos en nutrición coinciden ahora que todo el mundo debería tomar un suplemento multinutriente. ¿Por qué? Porque el estrés diario, las sustancias químicas, la polución, los alimentos con bajo contenido de nutrientes, etc, debilitan el ‘banco de nutrientes’ del organismo, debilitando el sistema inmunológico. La Fórmula 2 te ofrece un suplemento – una especie de ‘seguro’ para servir de apoyo si no ingieres los suficientes nutrientes del alimento y para ayudarte a mantenerte.

Fórmula 2 Complemento Multivitamínico #3122

Además de nuestras directrices, estos cuatro magníficos productos ShapeWorks constituyen la clave para sacar el máximo de ti mismo.

Fórmula 3 – Polvo de Proteínas Personalizadas

Ingerir la cantidad apropiada de proteínas en función de tu peso y altura es fundamental para la salud. Las proteínas aumentan la masa corporal magra, permitiéndote quemar una cantidad de calorías significativamente mayor. Pídele a tu Entrenador ShapeWorks que te haga un Estudio Corporal, que determine la composición específica de tu cuerpo y las necesidades proteicas óptimas. ¡Una vez que conozcas tu coeficiente proteico, puedes añadir el PPP (Polvo de Proteínas Personalizadas) a tu Fórmula 1 diaria y disfrutar de los resultados óptimos del Polvo de Proteínas!

Polvo de Proteínas Personalizadas #0242

Salvado y Hierbas

El aparato digestivo es tu motor. Consume alimento (combustible), lo procesa y después lo redistribuye en forma de nutrientes (energía). Tu nivel de energía y tu salud en general dependen de un motor eficiente. La Fibra y las Hierbas son una especie de ‘servicio diario’, que te ayuda a limpiar las partes que importan y a mantener el motor funcionando sin forzarlo.

Salvado y Hierbas #3114

¡Empieza a construir tu nuevo futuro HOY!



Imagen representativa – los productos pueden variar dependiendo del país.

¡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.

Tu Entrenador ShapeWorks es:

Distribuidor Independiente de Herbalife

Número 117 – encarte
Español
#5921-SP-17