

# ¡Aprieta las Clavijas en Febrero y Mantente Motivado!

Querido Lector, Por Favor, marca lo que te corresponda:

- Mi Decisión del Año Nuevo fue controlar el peso.
- No lo hice bien y lo dejé
- Estoy harto de las dietas, nunca funcionan
- Empecé a ir al gimnasio
- También lo dejé
- Me apoltrono en el sillón la mayoría de las noches
- No me gusta hacer ejercicio
- No me gusta el invierno

# No Te Limites a Aceptar la Situación...

La mayoría de la gente se apoltrona en el sillón y sucumbirá a la hibernación humana. ¡Los sentimientos de culpabilidad que van unidos al hecho de 'no hacer nada' normalmente van acompañados de raciones extra de alimentos ... y de más culpabilidad! Puede ser un mes espantoso. ¡Y una gran pérdida de tiempo, cuando podrías estar haciendo grandes progresos y sirviendo de motivación para todos los que te rodean!

Bien podrías haber tomado la decisión del Año Nuevo de controlar el peso, pero lo dejaste porque los progresos eran lentos y desmoralizadores. ¡Bien – el control del peso en invierno es el tipo más lento de control de peso, tu organismo lucha contra la naturaleza – quiere que te dediques a gastar combustible, sólo en el caso de que lo necesites! Por lo tanto, acepta que durante la estación del frío, tu organismo hará todo lo que esté en su mano para conservar almacenadas las grasas; es una cuestión genética de supervivencia. Hay otras muchas cosas positivas en las que puedes emplearte para mejorar la salud y el bienestar ... el control de peso tendrá lugar como 'parte del todo'.

Es la época perfecta del año para poner en marcha ideas para prepararse para el verano, después de todo, ésa es la época del año en la que quieres mostrar tu mejor aspecto.

Por lo tanto, ¿estás preparado para apartarte del sillón y motivarte?

## Ten Confianza en Ti mismo...

A continuación sigue un ejemplo de una carta de afirmación, puedes cambiar las palabras para que se ajusten a tu 'fuero interno'. Haz varias versiones, plastifícalas y ponlas por la casa – en tu ordenador, en el frigorífico, en los armarios de la cocina, en el espejo del baño, etc ... ¡en tantos sitios como gustes! Lee el texto en alto varias veces al día y CREE en lo que estás diciendo.

- Puedo sentirme mejor
- Sé que soy maravilloso
- Puedo hacer todo lo que me proponga

## Lleva un diario de 'éxito'

¿Por qué? El hecho de 'escribir' da importancia a todo lo que haces. Registra la parte del día que fue positiva: ¿Con qué frecuencia te reíste, a quién animaste? ¿En qué medida estuviste activo? ¿Con qué frecuencia pusiste en práctica tu visualización?... Evita los textos negativos, por ejemplo, si tomas parte en una sesión de comida, descríbela como un 'regalo', no añadas culpabilidad. Fíjate objetivos, tales como un paseo rápido diario de 30 minutos, siete piezas de fruta y verduras al día, ocho vasos de agua, táchalas cada día y escribe '¡bien hecho!'. Asegúrate de que recibes tu recompensa con sesiones de caprichos y con un tiempo agradable con los amigos y la familia.

¡Pide información a tu Entrenador ShapeWorks sobre la Agenda de Éxito de 30 Días!

## Crea Estrategias Positivas

### • Ejercicio

¿Prometiste ir al gimnasio tres veces a la semana? ¿Lo dejaste después de tres semanas? ¡Únete al Club de Los Que Renunciaron en Febrero a la Decisión del Año Nuevo! No te sientas culpable – tener calor y después frío, todo ese sudor y desgaste, ¿crees que tu cuerpo está diseñado para soportar ese tipo de abusos en invierno? Parece tan poco natural, ¿verdad? Mucho mejor optar por una actividad divertida, aprender algo nuevo – algo que involucre a otras personas y que implique un cambio de escenario. ¿Qué tal unas clases de baile, practicar la escalada interior, el bádminton, esgrima, karate, tai chi, yoga, shiatsu, pilates, o incluso jugar al ping-pong? ¡supera en puntuación al gimnasio en cuanto a diversión! ¡Piénsalo, y apártate del gimnasio si supone un sacrificio excesivo!

### • Cuidados

Mientras cultivas una perspectiva más positiva, piensa en el 'tú' y 'yo' 'exterior'. ¡Cuando juntas los dos, el resultado es una fantástica sesión de mimos! Hazlo correctamente – proporciona a tu piel los mejores productos posibles para el cuidado del cuerpo y de la piel (véase la página de atrás), te sentirás estupendo y tu aspecto será más radiante. Ser amable contigo mismo forma parte del proceso.





## ¡Piénsalo y apártate del gimnasio si te supone un sacrificio excesivo!

### • **Nutrición**

Continúa consumiendo los alimentos apropiados –frutas y verduras de temporada, frescas, crudas (o ligeramente cocidas). Son los mejores alimentos para tu organismo justo en este momento, fáciles de digerir y ricos en nutrientes que mejoran la salud. Haz tu comida principal tan colorida y 'llena de vida' como sea posible. ¡Sustituye el desayuno y la comida por batidos de Fórmula 1 con tu nivel personalizado de Suplemento de Proteínas Personalizadas Fórmula 3 y tu organismo podrá funcionar al máximo –recuerda, el control de peso en invierno es difícil, pero no imposible!

### • **Risas**

Cuando veas la Televisión, asegúrate de que únicamente ves programas que te hagan reír, evita los temas serios y tristes. ¡La risa tiene un efecto TAN terapéutico para el organismo, es un ejercicio en sí misma! Evita también a la gente tristonza, te arrastrarán y te agotarán. Si no puedes evitarlos, haz que tu 'objetivo' consista en animarles – a veces es más fácil ver el cambio que quieres en otros ...

### • **Hidratación**

Debido a que se trata de una estación fría y húmeda, mucha gente reduce su consumo de agua, optando por las bebidas calientes como el té o el café. Además, el calor interior seca el aire y tendemos a comer menos alimentos frescos y crudos ... ¡La falta de hidratación puede derivar en una mala digestión, estreñimiento, dolores de cabeza y aletargamiento general, ningún control de peso milagroso lo detiene! La hidratación adecuada es vital si quieres mantenerte alerta, lleno de energía y saludable, y también ayuda a reducir el apetito. Por esta razón, sigue adelante con esos ocho vasos de agua diarios y deja que el agua ejerza su magia ...

### **Recuerda**

**No hay prisa. Asume que el control del peso en invierno es mínimo y cambia tus prioridades – tu nueva actitud reducirá la frustración, dando paso a la diversión y a la felicidad.**

# ¡Apriétate las Clavijas para Controlar el Peso en Invierno!

Las soluciones simples y sensatas son siempre las mejores. Todo lo que necesitas ahora son unos productos poderosos para fomentar el progreso uniforme durante los próximos meses. ¡Es hora de darse un lujo!



## **ShapeWorks™ Rápido Comienzo – Tu Kit Dinámico para Apoyo al Control del Peso en Invierno**

¡Sigue por el buen camino durante la estación del frío con esta poderosa combinación. Deja que los productos hagan por ti la mayor parte del trabajo – equilibrando tu ingesta de nutrientes, ofreciendo nutrientes esenciales, satisfaciendo tu apetito, eliminando la piel de naranja y limpiando el tubo digestivo. Añade verduras coloridas esenciales, tentempiés de proteínas y potenciadores, un poco de ejercicio diario y habrás vencido al invierno!

## **Protección para el Invierno – RoseOx**

No esperes a que llegue el frío, prepárate para recibirlo dándole a tu cuerpo protección contra las agresiones que el invierno arroja sobre nosotros. ¡Un suplemento diario de ingredientes antioxidantes para ayudarte a mantenerte ajeno al frío – resulta esencial!

## **La Gama “obligatoria” Herbal Aloe – Gel Suavizante, Loción Suavizante para Manos y Cuerpo, Loción Corporal, Spray Suavizante, Pastillas de Jabón, Champú Hidratante, Acondicionador Hidratante, Spray Fijador Suave ...**

Si tu piel pudiera hablar, pediría Aloe. Probablemente la planta más versátil y beneficiosa de la Naturaleza, el Aloe hace maravillas en la piel, limpiando, suavizando, refrescando, hidratando, siempre estimulando una piel saludable.

## **El Verdadero Kit de Supervivencia para la Piel en Invierno, Skin Survival Kit (Mystic Mask, Day Defence, Lift, Night Companion)**

Estos fabulosos productos defienden y protegen la piel del duro clima del invierno, nutriendo, reparando e hidratando 24 horas al día.

Existen muchos otros maravillosos productos disponibles – te recomendamos que pidas a tu Distribuidor un folleto de productos...

¡Sonríe! ¡Febrero va a ser Fabuloso!



Imagen representativa – los productos de esta página 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 Distribuidor Independiente de Herbalife es:

Número 118 – encarte  
Español  
#5921-SP-18