



# Cambios Estacionales, Salud Constante...

¡Se trata de nuevo de esa época del año, se producen cambios climáticos en todos los lugares – frío intenso, un poco de sol, aguanieve, viento y lluvia. ¡Debido a estos cambios, es fácil que cojamos resfriados y virus y que tengamos que permanecer en cama!

Pero tu organismo, en las condiciones adecuadas, es muy poderoso y capaz de curarse por sí mismo. Únicamente cuando se baja la guardia y no se le proporcionan las mencionadas “condiciones adecuadas”, es cuando surgen las enfermedades.

Para descubrir cuáles son esas  
Condiciones Adecuadas, y para  
proteger tu salud, lee...



# ¿En Cama con un Resfriado?

## ¡Tienes que Conseguir las Condiciones Adecuadas, Justo Ahora!

### Comencemos por el estrés

**Nuestro estilo de vida moderno nos somete a muchos de nosotros a una presión constante. El estrés libera gran cantidad de sustancias químicas que solo deberían darse en situaciones en las que la vida corriese peligro. Estas sustancias químicas producidas por el estrés tienen que ser eliminadas, proceso que reduce los nutrientes esenciales necesarios para que el organismo se mantenga en un estado saludable.**

Aquí es donde se hace necesario el ejercicio diario moderado, preferiblemente al aire libre. Hace que no pensemos en nuestros problemas cotidianos, anima el organismo, oxigena la sangre y, al igual que la risa, genera endorfinas curativas. El ejercicio mejora también el flujo de linfa por todo el organismo – el sistema linfático es el sistema de eliminación de desechos del organismo, esencial para la eliminación de toxinas.

Para reducir el estrés, también será necesario que te relajes y descanses apropiadamente. Al final de cada día, evádate de 15 a 30 minutos, siéntate relajadamente, libera tu mente y concéntrate en respirar profundamente. Respira siempre del mismo modo para reducir el estrés. Por ejemplo, justo en el momento que vayas a estallar, el hecho de concentrarte durante 60 segundos en tu respiración,

**El ejercicio diario moderado, preferiblemente al aire libre, es vital.**

puede llevarte de una respiración rápida y forzada a una respiración pausada y controlada, poniendo freno al estrés y librando a tu organismo de una gran cantidad de trabajo innecesario.

Necesitarás dormir profundamente de 6 a 8 horas cada noche, de manera que tu organismo pueda centrar sus esfuerzos en la recuperación y el descanso. Vete a la cama con tiempo, evita la música alta y movida, el ejercicio intenso o el comer alimentos pesados en las tres horas anteriores – una digestión pesada no ayuda a tener un sueño apacible.

Para terminar, la clave para un sistema saludable de defensa es un buen suministro de nutrientes – antioxidantes, vitaminas, minerales, proteínas, grasas saludables y carbohidratos llenos de color.



### Directrices

- Llena tu plato de carbohidratos llenos de color – frutas y verduras de temporada; incluye una ensalada grande todos los días (los alimentos crudos proporcionan más nutrientes que los alimentos cocinados). Utiliza poco vapor o fríe los alimentos utilizando poco aceite para conservar los nutrientes.
- Opta por lo natural. Esto reduce tu ingesta de pesticidas, fungicidas, herbicidas, potenciadores del crecimiento y otras toxinas químicas (las toxinas sobrecargan los órganos de eliminación, desperdiciando los valiosos nutrientes y la energía).
- Come fruta cuando tengas el estómago vacío, no la comas con otros alimentos, para garantizar una digestión apropiada.
- Come cuando estés relajado, mastica apropiadamente, tómate tu tiempo y disfruta.
- El mínimo diario consiste en cinco raciones de fruta y verduras. ¡Duplica este mínimo para duplicar la protección!



## Céntrate en

### Semillas germinadas

Se trata de alimentos orgánicos repletos de vitalidad y nutrientes – una necesidad para mantener la salud en invierno.

### Alimentos ricos en Vitamina C

Cítricos, kiwis, grosellas, verduras de hoja verde, fresas y pimientos rojos. La vitamina C incrementa la inmunidad y puede hacer que los resfriados tengan una menor duración.

### Bayas de invierno

También te ayudan a protegerte de los resfriados y la gripe. Prueba las zarzamoras, los arándanos y el saúco.

### Alimentos ricos en vitamina A

La vitamina A ayuda a combatir las infecciones y acelera su curación. Se encuentra generalmente en el pescado graso, asaduras, verduras amarillas, anaranjadas, rojas y verdes oscuras, yema de huevo, leche y productos lácteos, frutas naranjas y amarillas.

### Alimentos ricos en zinc

El zinc ayuda a combatir las infecciones y acelera su curación. Se encuentra en la carne roja magra, los moluscos, semillas del grano de trigo, levadura de cerveza, cereales, huevos, semillas y nueces.

### Alimentos ricos en antioxidantes

Se incluyen las manzanas, bayas, zanahorias, cítricos, el ajo, las cebollas, uvas verdes y rojas, semillas, alimentos de soja, boniatos, tomates, té verde, azafrán, nueces, calabazas de invierno ...

### Grasas Saludables

Protegen y aíslan las células. Aumenta tu consumo de Omega-3, que se encuentra en el pescado graso. Si no te gusta el pescado, toma un suplemento (como Herbalifeline).

### Alimentos picantes

Incluye el curry picante una vez a la semana con ajo, que ayuda a combatir las infecciones, el ajo alivia los síntomas de la gripe y los resfriados y el azafrán es bueno por sus potentes propiedades antioxidantes.

### Agua

¡Bebe ocho vasos de agua diarios, vital para el transporte de los preciosos nutrientes!

Cinco raciones diarias de futas y verduras es el mínimo aconsejable. ¡Dobla la cantidad para doblar la protección!

## ¿Lo estás haciendo bien?

### MAL – Salud en peligro

- ✗ Dieta de poca calidad – alimentos procesados, comida basura, falta de frutas y verduras frescas
- ✗ Falta de ejercicio al aire libre
- ✗ Exceso de estrés, incapacidad para relajarte
- ✗ Exposición excesiva a las toxinas fabricadas por el hombre
- ✗ Falta de sueño

### BIEN – Medidas preventivas

- ✓ Dieta rica en nutrientes – rica en frutas y verduras frescas (preferiblemente orgánicas),
- ✓ Ejercicio diario al aire libre
- ✓ Estrés mínimo, relajación apropiada
- ✓ Reducción de la exposición a las toxinas fabricadas por el hombre
- ✓ De 6 a 8 horas diarias de sueño profundo

# Obtén un Seguro Extra con nuestros Potentes Suplementos con Ingredientes Antioxidantes ...

## RoseOx\*

El hombre de la Edad de Piedra sabía por instinto cómo proteger su salud; su dieta era rica en bayas, frutas y plantas de temporada, todas ricas en antioxidantes. Los antioxidantes proporcionan la función inmunológica natural del organismo, que trabaja mucho más en invierno, combatiendo virus y resfriados. El hombre de la Era Moderna puede recurrir a la ciencia nutricional para obtener un suministro igualmente efectivo de antioxidantes, en forma de RoseOx. Este poderoso suplemento proporciona un complemento diario de antioxidantes con su fórmula exclusiva: extracto de romero, Hoja de Salvia, Extractos de Cúrcuma (azafrán), Brócoli, Coliflor, Repollo, Zanahoria, Tomate y Clavo. Actúa conjuntamente con las fuentes naturales del organismo, ayudando a regenerar las Vitaminas C, E y los carotenoides, y repone los nutrientes preciosos que se pierden a diario a través de la contaminación, el estrés y las dietas pobres.

#0139

## Complejo Multivitamínico, ShapeWorks F2

Es recomendable tomar diariamente un suplemento mineral y multivitamínico, por una buena razón: la tierra debilitada produce cosechas con un contenido reducido de nutrientes, las modernas comidas rápidas normalmente han 'procesado' todo su valor nutritivo, las dietas pobres, el tabaco, el alcohol, el estrés, la contaminación, el exceso de peso, todo ello hace que sea necesario un mayor consumo de vitaminas y minerales. El mejor hábito que puedes adquirir es tomar un suplemento multivitamínico a diario; ¡es el mejor modo de garantizar bienestar durante todo el año!

#3122



Imagen representativa – los productos de esta página pueden variar según los países.

\*El nombre comercial RoseOx es propiedad de Zuellig Botanicals Inc.

## ¡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 119 – encarte  
Español  
#5921-SP-19