

# Un Planteamiento Holístico para Toda una Vida de Bienestar

**Una vida de bienestar no es para unos pocos elegidos ¡Cualquiera puede disfrutar de ella!**

La mayoría de la gente se ha acostumbrado a llevar una vida estresada, corriendo siempre de un lado para otro, pensando en cómo superar el día, dejando poco tiempo para pensar en cómo hacer que la vida fluya de un modo más fácil. ¿Eres tú ese tipo de persona? ¿Parece que la vida simplemente te 'sucede'? ¿Te gustaría cambiar tu situación?

El bienestar es una combinación de mente, cuerpo y espíritu en armonía.

Queremos ayudarte a controlar tu salud, optimizar tu ingesta nutricional y aprender a relajarte de verdad – la fórmula para el bienestar para toda la vida.



# Conseguir lo Mejor de

**El cuerpo funciona automáticamente, ¡y nosotros lo damos por sentado automáticamente! Esperamos que nuestro cuerpo siga adelante y no proteste, por mucho que abusemos de él. Pero se queja, con dolores de cabeza, dolor de espalda, indigestión, catarros, sarpullidos: sólo algunos de los avisos menos serios. Los avisos más serios de 'malos tratos a uno mismo' se convierten en enfermedades graves.**

## Unos pocos y sencillos cambios pueden suponer una gran diferencia para la salud de tu cuerpo a largo plazo

### **El alimento es combustible**

Lo que comes y bebes aporta a tu cuerpo el combustible necesario para llevar a cabo todas las actividades físicas y mentales que te ayudan a superar cada día, ¡incluido el respirar y el parpadear! Algunos alimentos, como la fruta y las verduras, aportan un excelente combustible, con muchos nutrientes beneficiosos. Otros alimentos aportan al cuerpo un combustible de baja calidad con una buena dosis de productos químicos no deseados, como las comidas basura excesivamente procesadas. ¿Qué porcentaje de tu actual dieta está aportando alimento rico en nutrientes y eficaz como combustible? Averígualo llevando un diario a lo largo de la próxima semana – anota todo lo que comes y bebes y luego analiza tu fuente de combustible (tu Distribuidor puede ayudarte con esto). Cuanto mejor sea tu fuente de combustible, mayor será tu esperanza de vida...

### **... Así que mejora tu elección**

Elige comidas y tentempiés que sean buenos para el cuerpo, es decir, producidos de manera natural y libres de productos químicos. La fruta fresca (preferiblemente de temporada), las verduras y las ensaladas conservan su contenido nutricional – son alimentos 'vivos'. Evita los alimentos que hayan sido excesivamente procesados, almacenados durante largo tiempo o almacenados en contacto con metal o film transparente. Éstos se podrían clasificar como alimentos 'muertos', con poco que ofrecer a nivel nutricional. La variedad es también fundamental, ayudándote a obtener la amplia gama de nutrientes que tu cuerpo necesita.

### **Menos es más**

Hacer comidas abundantes supone una gran presión para el tracto digestivo. Elige comidas menos abundantes y más frecuentes, que ayudan a mantener tu depósito de combustible lleno a lo largo del día. Y no olvides nunca que cuanto más comas, más tiene tu cuerpo que quemar o almacenar en forma de grasa. Así pues, come para vivir – ¡no vivas para comer!

### **Dale a tu estómago una oportunidad**

Aminora la marcha y disfruta de tu comida. Masticar es esencial – tienes dientes por una razón – para ayudar al proceso digestivo. Comer rápidamente, o mientras se está estresado, afecta a la digestión y a la absorción de los nutrientes. El 'cómo' y el 'cuándo' comes es tan importante como 'lo que' comes.

### **Agua vivificadora**

El néctar de la naturaleza. Tu cuerpo es agua en un 70%, y necesita ser repuesta diariamente con un aporte fresco para asegurar que las células del cuerpo estén hidratadas y llenas de energía. Idealmente, necesitamos consumir dos litros de agua al día.



# e Tu Cuerpo

## Date Ánimos

### ¡Vuélvete activo!

Necesitas una actividad suficiente para mantener todas tus partes móviles en perfecto funcionamiento, sin grasa y fuertes. Un ejercicio excesivo consume los recursos necesarios para un crecimiento, una reparación y un mantenimiento normales, y crea un desgaste prematuro en las articulaciones y los ligamentos.

Entonces, ¿de cuánto ejercicio estamos hablando? Disfruta de un buen paseo a paso ligero al aire fresco todos los días – o incluso cada dos días – balancea los brazos, mantén la cabeza alta, llena los pulmones y da zancadas más largas. O, plantéate comprar un vídeo de fitness doméstico. Hay muchos entre los que elegir, simplemente asegúrate de que incorpora un buen régimen de estiramientos para evitar desgarrar o forzar cualquier músculo. Lo mismo se aplica a cualquier deporte de equipo o trabajo en el gimnasio – calienta primero. El mensaje es, sí, tienes que usar tu cuerpo para evitar que se ‘oxide’, pero úsalo prudentemente; demasiado no es bueno.

### ¡Relájate!

No debería confundirse un adecuado ‘tiempo de calidad’ con el tiempo que se pasa viendo televisión sin fin, o jugando en el ordenador. Los juegos de ordenador energéticos y las series de televisión de gran carga emocional activan la liberación de sustancias químicas de ‘alerta’ que se produce en situaciones de estrés – difícilmente una forma de relajación. Apaga la televisión y tómate tiempo libre una o dos veces al día entre 15 y 30 minutos para descansar tus pensamientos, y tu cuerpo, completamente. Siéntate o tumbate cómodamente, cierra los ojos, respira profunda y lentamente, escucha tal vez música relajante, y sumérgete en tu mundo de hermosos paisajes y recuerdos. Sin interrupciones, sin familia ni amigos exigiendo, sólo tú y tu atención centrada en la salud, la felicidad y la abundancia... ¡eso es tiempo de calidad!

### Duerme

Todos necesitamos entre 6 y 8 horas de sueño de calidad todas las noches. Acuéstate antes de medianoche y empieza el día temprano y alerta después de un sueño relajante y reparador.

### El amor hace que todo sea factible

Para una completa armonía de mente, cuerpo y espíritu, el ingrediente final necesario es una enorme dosis de amor. ¡Rodéate de gente a la que quieras y que te quieran!

**Ahora que tienes la Fórmula para Toda una Vida de Bienestar, aumenta tu potencial con las herramientas para el éxito que figuran al dorso...**

# Dale a Tu Cuerpo Lo Mejor



Del mismo modo que haces planes anticipados para tu seguridad económica con planes de pensiones y pólizas de seguros, también puedes proteger tu salud a largo plazo, cuidándote ahora, a diario. A continuación encontrarás el holístico y definitivo Programa de Suplementos para Toda una Vida de Bienestar, que ofrece cinco de nuestros mejores productos nutricionales – ¡los ‘ingredientes esenciales’ para ayudarte a conseguir bienestar, felicidad y abundancia!

**1 Superalimento para el Bienestar.** No vuelvas a saltarte nunca una comida o a hacerla deprisa. Fórmula 1 aporta la ‘comida rápida’ perfecta, rica en nutrientes, científicamente formulada para aportar proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y fibra equilibrados, para asegurar que tu cuerpo consiga todos los nutrientes que necesita para un rendimiento óptimo. Una comida en vaso deliciosa y nutritiva, que se puede preparar en unos minutos, con el mínimo esfuerzo. Disponible en cinco magníficos sabores:

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

**2 Fibra y Hierbas.** El cuerpo tiene un sistema de ‘una sola dirección’: la comida entra y los desechos salen. Pero este proceso puede ser lento, permitiendo que los desechos ‘se queden’ durante demasiado tiempo, causando estreñimiento y congestionando las paredes de los intestinos con residuos. Comer mucha fruta y verdura frescas,

cereales y granos a diario, puede aportar suficiente fibra dietética para mantener el sistema digestivo funcionando de manera óptima. ¿Tomas lo suficiente? Suplementa tus necesidades con nuestro suplemento de fibra de primera calidad; hemos añadido una mezcla especial de hierbas para ayudar en el proceso de eliminación de desechos.

#0130 PVP Recomendado: 21.54€

**3 Fórmula 4.** Este increíble producto puede ayudarte a recuperar tu equilibrio natural de agua y al mismo tiempo ayuda a la eliminación de desechos. El cuerpo utiliza los almacenes de grasa para ocultar las toxinas, manteniéndolas a salvo. Como este suave complejo herbal contribuye a liberar el agua y los depósitos de grasa, los desechos también se liberan. Beber una cantidad adecuada de agua en combinación con estos procesos puede ayudar a suavizar la apariencia de la piel de naranja.

#0125 PVP Recomendado: 20.09€

¡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:

 **HERBALIFE.**

Número 108 – encarte  
Español  
#5921-SP-08