

# ¡Ponte en Forma por un Buen Motivo!

¿Por qué estar en forma y tener una figura delgada es tan importante para ser feliz?

- Menos achaques
- Menos cansancio
- Menos vergüenza
- Mejor salud
- Mejor vestuario
- Más confianza
- Un cuerpo más sexy y atractivo

...¿Te haces a la idea?

¡La fórmula de reconocido prestigio mundial de Herbalife te facilitará las herramientas definitivas para conseguir la figura delicadamente armonizada que siempre has añorado – o para mejorar aún más la que ya tienes! Si eres un profesional del deporte, pasa directamente a la página cuatro...

# ABRIL es la Época Perfecta del Año para ser Activo ...

¡...Más horas de luz, un clima más cálido!

**¡Comencemos por romper unas pocas barreras y poner algo de pasión en hacer realidad esa figura esbelta y en forma!**

## Excusas comunes:

**“Pienso en hacer ejercicio, pero nunca encuentro el momento”**

Céntrate en las ventajas de tener una figura esbelta y de estar en forma. Hacer ejercicio es una parte importante de tu régimen diario. ¡Da prioridad a la salud!

**“Hago ejercicio, pero no me gusta”**

Has escogido el tipo equivocado de ejercicio – busca algo nuevo que te guste (y que te haga reír)... esgrima, escalada en roca, montar a caballo, patinaje. Haz que el ejercicio se convierta en pasatiempo, no una pesada obligación.

**“Hago ejercicio de vez en cuando, pero enseguida pierdo interés”**

Cambia de tipo de ejercicio, haz algo diferente tres veces a la semana, con gente diferente, únete a unos pocos deportes que se juegan en equipo, haz nuevos amigos.

**“Veo a los demás y se me quitan las ganas”**

Deja de compararte con los demás. Todo el mundo tiene que empezar en algún momento. Céntrate en los resultados. ¡En unos pocos meses, otros se sentirán intimidados al observarte, y se sentirán igual que tú al principio!

Convierte el ejercicio en un pasatiempo, no en una pesada obligación.



**“La vida es demasiado ajetreada, no tengo tiempo...”**

¡Excusas, excusas! La vida puede cambiar de miles de formas; eres el responsable de cómo pasas tu tiempo. ¡Opta por hacer los cambios apropiados – ‘la alternativa te está esperando’!

**“¡Hago ejercicio, pero no parece que controle el peso!”**

Es probable que necesites ajustar posteriormente tu dieta – aumenta el consumo de alimentos frescos, especialmente frutas y verduras, reduce los carbohidratos refinados y aumenta el consumo de proteínas. ¿Haces tres o cuatro sesiones de 40 minutos de ejercicio físico a la semana?

**“¡Hacer ejercicio es ABURRIDO!”**

Añade el elemento ‘gente’. ¡Busca amigos y familiares que se unan a ti, considéralo como una oportunidad para que estéis juntos, ponte al día y echa unas risas (mientras haces ejercicio, por supuesto!)

**“Hacer ejercicio simplemente me cansa”**

Entonces necesitas ajustar tu dieta y llenar tus depósitos de combustible antes y después del ejercicio (consulta la página 3).

**¡Saca provecho de tus Endorfinas!**

Si notas o imaginas algo que sea agradable, se produce la liberación de ‘sustancias químicas felices’ en el organismo, las endorfinas. Si notas o imaginas algo que sea amenazador o desagradable, tu organismo liberará adrenalina. Las endorfinas relajan los tejidos, neutralizan el dolor y potencian el sistema inmunológico y el flujo de sangre. La risa y una sonrisa constante liberan endorfinas, por lo tanto, te recomendamos que realices también ‘actividades alegres’. Este poderoso ‘efecto de las endorfinas’ puede proporcionar a tu sesión de ejercicios una ‘ventaja extra’. ¡Por lo tanto, antes de cada sesión, piensa en ‘algo divertido’, y haz que sea el motor para disfrutar de todo lo que haces, y haz uso de ese ‘pico de felicidad’ natural!



# Examinemos los Elementos que Hacen que un Cuerpo esté en Forma

- **Carbohidratos** – combustible
- **Proteínas** – reparan y reabastecen de combustible
- **Ácidos grasos esenciales** – lubricación
- **Antioxidantes** – recuperación
- **Agua** – hidratación

**Carbohidratos** – son la principal fuente de combustible de tu organismo. Los ‘carbohidratos buenos’ – pan integral, cereales y pasta, patatas, judías, fruta y verduras – son ricos en nutrientes, que se asimilan fácilmente y se convierten en combustible. La fibra contenida en estos alimentos ayuda también a ralentizar la liberación de azúcar, lo que provoca una energía de más duración. Por el contrario, los ‘carbohidratos malos’ refinados – pan blanco/pasta, las galletas saladas, patatas fritas, pasteles, galletas, dulces, etc. – generan un arranque de energía seguido de una rápida caída. Asegúrate de ‘llenar tu depósito’ durante las horas previas a la sesión de ejercicios con carbohidratos buenos.

**Proteínas** – Tu organismo repone aproximadamente cinco millones de células por segundo, de una manera tan natural como el vivir y el respirar. Cuando haces ejercicio, las células cardíacas realmente superan su marca y mueren muchas más células. Las proteínas son un nutriente fundamental en el proceso de reparación celular y el mantenimiento muscular. Merece la pena incluir en tu dieta proteínas de alta calidad, especialmente después de una actividad intensa.



**Ácidos Grasos Esenciales** – ¡Las grasas buenas son fundamentales para la salud, no lo son así las malas! Eliminar todas las grasas de tu dieta, es algo que no debe hacerse – la clave está en eliminar las grasas malas. Las grasas buenas fomentan la salud, mantienen las articulaciones y el sistema nervioso en buen estado, y son esenciales para el sistema cardiovascular. Las encontrarás de manera natural en el pescado de agua fría como la caballa, las sardinas, el salmón y los arenques, en las verduras de hoja verde oscura y en los aceites vegetales y de semillas.

**Antioxidantes** – Los radicales libres son un subproducto natural del organismo, que se producen segundo a segundo. El ejercicio puede crear un aumento no deseable, que pueda tener como consecuencia que se dañen células saludables – pero no te asustes – los antioxidantes ayudan al organismo a combatir el daño provocado por los radicales libres y naturalmente el organismo también los produce. La clave está en restablecer el equilibrio aumentando el consumo de antioxidantes. Puedes conseguir esto comiendo grandes cantidades de alimentos frescos de colores vivos – frutas, verduras y ensaladas – e incluyendo un suplemento antioxidante para complementar tu suministro. Esto debería ayudar a acelerar los tiempos de recuperación y a reducir el dolor, la rigidez y la fatiga que se producen después de una sesión de ejercicios.



**Agua** – Asegúrate de hidratar todo el proceso tomando mucha agua antes de hacer ejercicio, y bebe media taza cada 20 minutos durante el mismo. Acostúmbrate a pesarte antes y después de cada sesión de ejercicios – por cada kilo que pierdas, necesitarás beber media taza de agua para rehidratar tu organismo.



¡Si te mantienes haciendo lo que siempre has hecho, siempre conseguirás lo que tuviste!

## ¿Nuevo para hacer ejercicio?

Busca el consejo de tu médico antes de comenzar un programa de actividades intensas. ¡La regla de oro consiste en no hacer nunca más de lo que puedas – El Dolor NO es un triunfo!

# Apoyo de Especialistas para una Forma Física Inigualable

Para obtener los mejores resultados, será necesario que utilices las mejores herramientas disponibles; con el 'historial' de 25 años de Herbalife, puedes estar seguro de conseguir el éxito ...

## Carbohidratos – combustible

**Fórmula 1** te proporciona el supercombustible definitivo de liberación retardada. Formulado científicamente para proporcionar un equilibrio perfecto de proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y fibra, para garantizar que tu organismo consiga todos los nutrientes que necesita para un rendimiento óptimo. Prueba con diferentes ingredientes frutales y generarás increíbles recetas ricas en energía para alimentar tu éxito.

Vainilla #0141  
Chocolate #0142  
Fresa #0143  
Fruta Tropical #0144  
Cappuccino #1171

## Proteínas – reparan y reabastecen

**F3 – Suplemento de Proteínas Personalizadas**, te proporciona un combinado de proteínas de trigo y soja que se digieren y asimilan con facilidad, y que se puede añadir a los batidos de Fórmula 1 o poner en las comidas, lo que te permitirá personalizar tu ingesta de proteínas en función de tus niveles específicos de actividad.

#0242

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

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

**Barritas con Proteínas.** Ricas en proteínas y nutrientes de alta calidad en distintos sabrosos sabores, cada barrita te ofrece carbohidratos, más vitaminas y minerales – el modo más eficaz de reabastecimiento después de una sesión de ejercicios.

## Ácidos Grasos Esenciales – lubricación

**Herbalifeline** te ofrece una fuente de primera categoría de omega 3, para ayudarte a mantener el corazón y la circulación en buen estado y mantener ágiles las articulaciones. ¡Un complemento obligado para todas las personas activas!

#0065

## Antioxidantes – recuperación

**RoseOx\***. Este poderoso suplemento ofrece un incremento diario de los mejores ingredientes antioxidantes naturales para combatir los radicales libres. El combinado de hierbas trabaja en conjunción con los recursos propios del organismo, ayudando a regenerar las Vitaminas C, E y los carotenoides, que, a su vez, ayudan a reducir el daño celular causado por la actividad intensa.

#0139

¡Los alimentos apropiados, una actitud positiva y un cuerpo activo conducirán de forma natural al control de peso!

### En tan solo media hora...

- Caminando, quemarás 150 calorías
- Nadando, quemarás 200
- Con Cross-training, quemarás 240
- Montando en Bicicleta, quemarás 270
- Haciendo Jogging, quemarás 300



## ¡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 120 – encarte  
Español  
#5921-SP-20