



Llega el Verano...

¡Es hora de prepararse!

¿Vas

- este año de vacaciones a una playa soleada?
- ¿buscas un amor?
- ¿estás planeando una boda?
- ¿quieres controlar un poco tu peso
- o simplemente quieres comenzar bien el Verano?

¡Entonces, no busques más – tenemos algunas fabulosas sugerencias que te ayudarán a estar mejor este verano!

 **HERBALIFE.**

¡Estás a tres semanas de sentirte espléndidamente saludable!

Directrices para el Resplandor del Verano



Nuestras Directrices para el Resplandor del Verano de tres semanas de duración combinan ajustes especiales de la dieta a corto plazo con los mejores hábitos del cuidado de la piel para garantizar que te sientes mejor por dentro y por fuera en época de Verano.

¿Qué supone esto?

Darás a tu cuerpo un respiro de su rutina diaria:

- añadiendo y quitando determinados artículos de tu dieta
- estimulando gradualmente a tu cuerpo para que trabaje más su propio proceso de desintoxicación
- ajustando el pH de tu cuerpo a una base natural más alcalina, para ayudar a 'limpiar' las células del cuerpo

- incorporando unos pocos suplementos nutricionales especiales para estimular todo el proceso

¡Sigue nuestras sugerencias para eliminar poco a poco las toxinas acumuladas, proporcionándole a tu "aspecto exterior" un nuevo resplandor, y a tu "interior" un nuevo comienzo – exactamente todo lo que todos necesitamos para prepararnos para el verano!

Semana 1



1. Compra únicamente productos orgánicos frescos
2. Evita las bebidas y refrescos con gas, los productos derivados del cerdo, las carnes empaquetadas y los alimentos fritos, los dulces, bolos, galletas, patatas fritas y alimentos enlatados
3. Sustituye la margarina por mantequilla
4. Desayuna un batido de Fórmula 1
5. Haz dos comidas de pescado graso
6. Bebe ocho vasos de agua al día
7. Toma Vitaminas y Minerales, Fibra y Hierbas (para eliminar poco a poco los residuos que se liberarán durante este plan de tonificación), Fórmula 4 (que actúa como catalizador para ayudar a que el cuerpo vuelva a adquirir su equilibrio natural de agua y a reducir la retención de líquidos)

Y...

- Reduce el consumo de alcohol a no más de siete copas a la semana
- Reduce el consumo de té y café a la mitad (sustitúyelos por el Té Concentrado Thermojetics y Concentrado Herbal Aloe)
- Reduce el consumo de carbohidratos en un tercio
- Aumenta el consumo de ensaladas y verduras
- Da un paseo diario de 20 minutos a paso ligero

Semana 2



Continúa con las directrices 1-9, además...

8. Evita el café y el té tradicional (utiliza Té Concentrado Thermojetics y Concentrado Herbal Aloe)
9. Sustituye el almuerzo por un Batido de frutas de Fórmula 1 (prueba a utilizar agua en vez de leche)
10. Aumenta tu paseo diario a 30 minutos

Y...

- Evita la leche de vaca, el queso, la mantequilla (sustitúyelos por cantidades pequeñas de productos derivados de la cabra o la oveja)
- Sustituye después dos comidas de carne por frutos secos y semillas, por ejemplo, Frutos Secos de Soja tostados
- Reduce tu consumo diario de carbohidratos a la mitad
- Compensa con un aumento del consumo de verduras y raciones de ensalada
- Reduce el consumo de alcohol a no más de cuatro vasos de vino o equivalente

Semana 3



Continúa con las directrices 1-12, además...

- ¡Aumenta el consumo de ensaladas, fruta fresca y verduras crudas!
- Sustituye el pan, la pasta y las patatas por arroz integral una vez al día
- Añade una ración de Polvo Suplemento de Proteínas a cada batido de Fórmula 1
- Evita todos los tipos de leche, quesos, los huevos y la mantequilla. Utiliza aceite de oliva en tus ensaladas y verduras
- Evita toda la carne. La proteína pura que proporciona la Fórmula 1 hace funciones de un excelente sustituto provisional
- Evita el alcohol completamente
- ¡Descansa mucho!

En la tercera semana puede ser que notes síntomas parecidos a los de un constipado (puede ser que moquees, tengas leves dolores de cabeza etc), granos, cansancio, incluso cambios de humor. A pesar del malestar provisional, son señales que indican que tu cuerpo está eliminando toxinas.

¡Esperamos que te sientas tan fresco y revitalizado al final de la tercera semana que puedas eliminar, de manera permanente, de tu lista semanal de la compra los alimentos con alto contenido de toxinas que solías comer!



Imagen comercial – los productos varían según los países



No olvides mimar también la parte externa de tu cuerpo ...

Mientras pones en forma tu 'interior', también es necesario que trabajes tu 'exterior' para crear un fantástico 'resplandor'

- Esconde esas grandes toallas suaves durante las próximas tres semanas. Cuando salgas del baño o de la ducha, dale a tu piel un cepillado vigorizante con una esponja de luffa – hazlo en dirección del corazón. Ayuda a eliminar la piel muerta y estimula la circulación de la sangre.
- Una larga permanencia en el baño seca la piel, haciéndola parecer como una 'ciruela pasa'; afecta a la capa que retiene la humedad de la piel, mientras que el agua caliente elimina la humedad natural de la piel. El tiempo diario de exposición al agua debería limitarse a 10 minutos, manteniendo una temperatura moderada del agua – esto también se aplica a las duchas. Termina con un chorro de agua fría para estimular la circulación.
- Sal afuera – el aire seco elimina la humedad de tu piel más rápido de lo que la puede reponer, Prueba Face Quencher de Radiant C durante el día cuando estés en espacios cerrados, para enfriar y refrescar de manera instantánea la piel sedienta de agua.
- ¡El ejercicio regular ayuda a mantener tu cuerpo tonificado y en forma, y la transpiración ayuda a eliminar los residuos del cuerpo – precisamente por eso necesitas ese paseo diario a paso ligero!
- Abre los poros diariamente: Independientemente de que tu piel sea seca, grasa, normal o una combinación de todas ellas, escoge para tu piel los productos que sean lo más naturales posibles y los más suaves que puedan ser. Utiliza la gama de productos para el cuidado de la piel Nature's Mirror de Herbalife formada por la Limpiadora, el Tónico y la Hidratante.
- Reduce el aspecto de piel de naranja con la Loción Exfoliante Corporal, específicamente formulada para proporcionar a la piel suavidad y tersura. Esta exfoliante ayuda a acelerar el proceso natural de exfoliación de la piel. La Crema Reafirmante Corporal utiliza ácido fítico, cítricos y ácidos tartárico de las frutas y plantas, junto con otros ingredientes combinados especialmente para ayudar a mejorar el tono y textura de la piel.
- ¡Finalmente, si eres fumador – déjalo! El tabaco provoca arrugas prematuras y priva al cuerpo de preciados antioxidantes (Si verdaderamente no puedes dejarlo, proporciona a tu piel diariamente un mayor aporte nutritivo con la crema regeneradora Skin Activator, para ayudar a recuperar un aspecto más suave, firme y joven).

“Proporciona a tu piel diariamente un mayor aporte nutritivo con la crema regeneradora Skin Activator”



Imagen comercial – los productos varían según los países

Relación de Actividades para el Resplandor del Verano



Escoge entre los productos que vienen a continuación para el resplandor del verano

Interior

Fórmula 1: El batido Superalimento – tu herramienta más importante durante este programa de tres semanas. La Fórmula 1 aporta todos los nutrientes que tu cuerpo necesita para conseguir un rendimiento óptimo.

#0141 Vainilla, #0142 Chocolate, #0143 Fresa, #0144 Frutas Tropicales, #1171 Cappuccino
P.V.P. recomendado: 39.13€

Fibra y Hierbas: Abajo lo antiguo, arriba lo moderno – formulado científicamente ‘con mezcla de ingredientes’ en tabletas, para ayudar a que las cosas se muevan eficazmente.

#0130 Fórmula 3. P.V.P. recomendado: 21.54€

Polvo Suplemento de Proteínas: En las tres semanas, reducirás los alimentos ‘pesados’, y la digestión de la carne se hará especialmente ‘trabajosa’. ¡En su lugar, utilizarás el Polvo Suplemento de Proteínas, que es muy ‘duro’ a la hora de proporcionar proteínas esenciales, pero ligero en cuanto al trabajo!

#0242, P.V.P. recomendado: 31.83€

Fórmula 4: La obtención de ese resplandor saludable depende de la eliminación de toxinas del cuerpo y el agua es fundamental en todo el proceso: tu cuerpo está formado por agua en un 70% y el agua actúa como sistema de transporte de tu cuerpo. La Fórmula 4 actúa como un catalizador que ayuda a reponer el equilibrio de agua natural de tu cuerpo, por lo que todo el proceso de eliminación de sobrantes se produce de forma más tranquila.

#0125, P.V.P. recomendado: 20.09€

Aloe Concentrado: A la vez que te refrescas y proporcionas a tu cuerpo un descanso de las bebidas saturadas de azúcar, el aloe ayudará en el proceso de desintoxicación, contribuyendo a suavizar y limpiar el tracto digestivo.

#0025, P.V.P. recomendado: 23.80€

Té Aromatizado Thermojetics: ¡Si echas de menos el sabor del té o del café, esta deliciosa bebida te facilita el sustituto perfecto – tienes que probarlo para creer la increíble energía que puede aportar – no volverás a querer una taza de café!

#0106, clásico 100g. P.V.P. recomendado: 47.62€

#0105, clásico, #0255 limón, #0256 frambuesa,

#0257 melocotón 50g. P.V.P. recomendado: 26.47€

Exterior

Face Quencher de Radiant C: Maravillosamente refrescante e hidratante, date el gusto durante al menos tres semanas y empapa tu piel de nutrientes líquidos.

#2997 P.V.P. recomendado: 10.29€

Nature's Mirror: Lo mejor en el cuidado de la piel. Nada es más seguro de lo que lo es que esta gama de productos para la piel proporciona a tu piel lo mejor de la naturaleza. Solicita a tu Distribuidor una información más detallada.

Loción Exfoliante y Crema Reafirmante Corporales: Este magnífico dúo es capaz de transformar la “piel de naranja” en piel suave y sin bultos.

#0353 Loción Exfoliante Corporal,
P.V.P. recomendado: 17.98€

#0354 Crema Reafirmante Corporal,
P.V.P. recomendado: 29.47€

Skin Activator: ¡Las arrugas vienen, pero también se pueden ir! Skin Activator proporciona un incomparable valor nutritivo. Pruébalo durante tres semanas, entonces sabrás exactamente por qué es el producto del cuidado de la piel que más se vende.

#0307, P.V.P. recomendado: 47.08€

¡Simplemente fija una fecha para empezar y pide tus productos ahora!



Imagen comercial – los productos varían según los países

¡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 109 – encarte
Español
#5921-SP-09