

El Poder de las Proteínas

- ¿Estás Harto de las Dietas?
- ¿Cansado?
- ¿Tienes Sobrepeso?

Optimizar tu ingesta de proteínas con Fórmula 1 podría ayudarte a controlar el peso.



0242

0141

¿Por Qué Necesitamos Prote

- Las Proteínas: los ladrillos de la vida
- Nuestros organismos están compuestos de un 25% de proteínas.

Necesitamos proteínas para estar fuertes y saludables. Si no ingerimos suficientes proteínas, nuestro organismo las robará de nuestros músculos y órganos. De hecho, las proteínas son esenciales para el desarrollo de nuestros músculos, lo que produce una mayor quema de calorías. Nuestros músculos se podrían describir como "hornos de grasa" porque mantienen elevado el funcionamiento de nuestro organismo.

La confusión con los carbohidratos

Tradicionalmente nos han enseñado que los carbohidratos proporcionan al organismo su fuente primordial de energía. Sin embargo, mucha gente confunde los carbohidratos de liberación rápida (pasteles, pasta) con los carbohidratos de liberación lenta (cereales integrales, verduras), y comen demasiado del primer grupo (el grupo tentador y cómodo). La mayoría de nosotros vive vidas sedentarias, así que cualquier exceso de energía (procedente de comidas ricas en carbohidratos) se almacena en el cuerpo en forma de grasa.

Hoy en día, el excesivo consumo de carbohidratos de liberación rápida todos los días crea una población mundial de comedores de carbohidratos "con sobrepeso".

Nuestros organismos necesitan una dieta equilibrada para tener una excelente salud. La ingesta diaria correcta de proteínas, carbohidratos y grasa son los factores determinantes cuando intentamos conseguir y mantener una óptima salud.

Entonces, parece coherente reducir la ingesta de carbohidratos, elegir las grasas "buenas" no saturadas que proporcionan beneficios demostrados para la salud, comprobar que comemos muchos alimentos integrales, tales como frutas y verduras, y aumentar nuestra ingesta de proteínas en relación a las necesidades de nuestro cuerpo. Recuerda que el 10-35% de tu dieta deberían ser proteínas magras, que no contengan niveles significativos de grasa.



¡La proteína sacia!

Si tomas una dieta equilibrada, con el equilibrio correcto de proteínas, grasas y carbohidratos, se reduce el apetito, reduciendo la necesidad de picotear.

Mira qué bien funciona este método si intentas controlar peso y estás luchando contra los retortijones de hambre entre comidas.

¡Optimiza tu ingesta de proteínas con Fórmula 1 y controla peso!

- 1 Toma comidas regulares, espaciadas a lo largo del día.
- 2 Elige comidas que contengan carbohidratos de liberación lenta (cereales integrales)
- 3 Aumenta la ingesta de alimentos "vivos" (fruta fresca y verduras)
- 4 Identifica las necesidades de proteínas de tu organismo y consume la cantidad que necesitas.

¿Cuántas proteínas necesito?

Como media, una mujer necesita unos 100g. de proteína al día. Un hombre necesita unos 150g. de proteína al día.

¡Soja! ¡Todas las bondades de las proteínas de calidad superior y sin grasas extras!

Las proteínas de soja son unas de las proteínas de plantas de mayor calidad disponibles. Es una fuente excelente de aminoácidos, además de contener antioxidantes.

El Polvo Suplemento de Proteínas de Herbalife te ayuda a conseguir los requisitos de proteínas ideales para cada persona. Su sabor neutro significa que puedes añadir todo lo que necesites a tu batido Fórmula 1 de sustitución de las comidas.

El Polvo Suplemento de Proteínas proporciona una mezcla especial de proteínas de suero y soja y te permite personalizar tu batido con la cantidad adecuada de proteínas, con el mínimo de calorías adicionales. Cada ración contiene 5g de proteínas.



0242

“¡Optimiza tu ingesta de proteínas con Fórmula 1 y controla peso!”

íñas?

“ Las proteínas se componen de pequeños ladrillos denominados aminoácidos. Existen nueve aminoácidos esenciales para que el organismo funcione correctamente.”

¿Cómo incluyo las proteínas en mi dieta diaria?

Si tu ingesta objetiva de proteínas es de 100g al día, éste es un ejemplo de cómo puedes consumirlas:

Desayuno	1 batido Fórmula 1 Cappuccino (18,9g) + 2 cucharadas de Polvo Suplemento de Proteínas (10g) = 28,9g
Comida	1 batido Fórmula 1 de Vainilla (17,5g) + 2 cucharadas de Polvo Suplemento de Proteínas (10g) = 27,5g
Tentempié	Bebida Gold de Melocotón y Mango (15,2g)
Cena	Un filete de pechuga de pollo de 85g. (30g)

Total Proteínas 101,6g

Nota: Añadir de una a tres cucharadas rasas de suplemento de proteínas en polvo al día puede aportar hasta 15g de proteínas de gran calidad.



Fórmula 1 para proteínas

Los batidos sustitutos de comidas Fórmula 1 están repletos de proteínas de soja. Incluyen vitaminas y minerales esenciales para proporcionarte toda la nutrición de una comida con el mínimo de calorías.

Se pueden mezclar con leche desnatada.



0141



¡Mira qué sabrosos aperitivos con muchas proteínas!

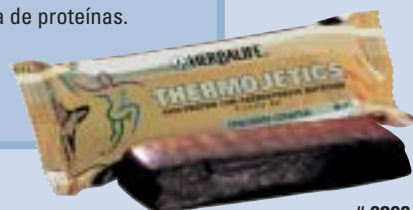
- **¿Te apetece picar algo dulce?**
Cómete una barrita de proteínas Gold (cada barrita Gold contiene 12g de proteínas)
- **¿Sientes necesidad de patatas fritas o nueces?**
Tómate un puñado de Nueces de Soja Tostadas Gold (cada ración contiene 10g de proteínas)
- **¿Quieres una bebida refrescante y frutal?**
¿Qué te parece una bebida Gold de mango y melocotón?
(Cada ración contiene 15,2 gramos de proteínas)

Estos aperitivos te ayudan a añadir más variedad a tu ingesta diaria de proteínas.

Y lo que es más, ¡verás que cuantas más proteínas consumes, menos necesidad sientes de picotear entre comidas!



0293



0290

Contador de Proteínas

Observa el siguiente gráfico y empieza a planear deliciosas comidas llenas de proteínas.

Alimento	Una unidad	Calorías	Proteínas (g)
Fórmula 1 Vainilla + leche desnatada +PSP	2 cucharadas F1 + 250ml de leche + 2 cucharadas PSP	263	27,5
Claras de huevo	7 claras	115	25
Queso fresco bajo en grasas	1 taza	140	28
Pechuga de pavo	85g (peso cocinado)	135	25-30
Pechuga de pollo	85g (peso cocinado)	140	25-30
Carne roja magra	85g (peso cocinado)	145-160	25-30
Atún	113g (paquete, sin escurrir)	145	27
Hamburguesas de soja	2 piezas	160	26
Tofu, duro	1 taza	180	20 (varía)



0242



“Recuerda limitar los carbohidratos de liberación rápida y tomar grandes cantidades de fruta fresca y verduras.”

Nota

Añadir de una a tres cucharadas rasas de Polvo Suplemento de Proteínas al día a tu batido de sustitución de comida puede aportar hasta 15g de proteínas de gran calidad.

¡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 110 – encarte
Español
#5921-SP-10