



La Dieta

Dinámica

y Colorista

¡Saca Todo el Partido Posible
del Sol, Por Dentro y Por Fuera!

¿Qué son los Alimentos Coloristas?

Son frutas, verduras y ensaladas – vivas, llenas de color, frescas y crudas!

Consideremos los aspectos positivos

- ¡Los alimentos coloristas no tienen conservantes ni colorantes añadidos!
- Proporcionan abundantes vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra, agua y oligoelementos.
- Tienen un alto contenido en agua – una excelente fuente de hidratación para el cuerpo.
- Son apetitosos a la vista.
- Su textura firme exige una buena masticación, por lo que los comemos despacio y nos sentimos llenos después.
- Son procesados y asimilados por el cuerpo de manera fácil y rápida – menos trabajo para el sistema digestivo.
- Son más sanos – contienen menos productos químicos artificiales no aconsejables.
- Son como los pensó la naturaleza (¡a diferencia de las modernas comidas rápidas, procesadas y envasadas!)
- Son pura energía – alimento viviente.

Y los negativos

- Los alimentos coloristas no tienen aspectos negativos.
- ¡Son 100% buenos para ti!

Compara la lista anterior con consumir alimentos cocinados

- El calor destruye los valiosos nutrientes de los alimentos coloristas. ¡Tanto que, a veces, podrías estar comiendo cartón por el poco beneficio que aportan a tu cuerpo!
- La eficacia de la fibra de los alimentos frescos cocinados se reduce – las verduras que están blandas y cocinadas en exceso pasan por el cuerpo con una acción de ‘limpieza’ reducida. Si cocinas las verduras, hazlas siempre ligeramente, al vapor ¡y trata de conseguir que sigan crujientes!
- Las verduras cocinadas tienden a volverse blandas y por tanto se mastican menos, lo cual significa que normalmente se comen más rápido, por lo que llenan menos.
- El calor también destruye las enzimas de los alimentos frescos, que son esenciales para la digestión. Esto significa que el cuerpo tiene que aprovechar su preciosa reserva de enzimas para ayudar al proceso digestivo.
- La intención de la naturaleza no era que sus hermosos alimentos llenos de color se arruinasen por el calor... observa el aspecto tan blando que tienen cuando se cocinan, ¿no es eso una pista suficiente?

Para aumentar tu energía y dar a tu cuerpo un estimulante placer durante todo el Verano... ¡Pásate a los Alimentos Coloristas y disfruta de montañas de alimentos frescos y deliciosos!



Eres lo que absorbes – ¡asegúrate de que sea Herbalife!



Comer frutas y verduras llenas de color cada día es un excelente comienzo... ¡Pero hay más!

¡El siguiente paso es asegurarte de que estás tomando los hidratos de carbono correctos!

¡Hidratos de carbono buenos e hidratos de carbono no tan buenos!

Tu cuerpo convierte los hidratos de carbono en azúcar, que necesitas para obtener energía. Pero no todos los hidratos de carbono son 'iguales'... algunos se convierten en demasiada azúcar, demasiado rápido, con demasiadas calorías. Puedes identificar qué hidratos de carbono son buenos para ti y cuáles tienes que evitar comprobando su tipo de 'índice glicémico'.

El Índice Glicémico proporciona una guía para saber la rapidez con que los hidratos de carbono de un alimento se transforman en azúcar en el cuerpo. Los alimentos con un alto índice glicémico se convierten en azúcar rápidamente, ocasionando subidas y bajadas de azúcar en la sangre, cambios de humor y aumento de peso. Los alimentos con un bajo índice glicémico se convierten en azúcar de manera gradual, liberando su energía a un ritmo constante, evitando subidas y bajadas no deseadas.

La Carga Glicémica mide la cantidad de azúcar que libera un alimento en el cuerpo. Los alimentos con una baja carga glicémica normalmente tienen un bajo índice glicémico. Son una buena elección para tu plan de comidas. Algunos alimentos pueden tener un alto índice glicémico y aún así tener una baja carga glicémica. Otros alimentos tienen un índice alto y una carga alta. Es mejor evitar alimentos con una carga alta como parte habitual de tu plan de comidas.

En la siguiente lista figuran algunos hidratos de carbono bajos, medios y altos – recórtala y pégala sobre el frigorífico. Elige los hidratos de carbono medios y bajos para ayudar a regular tus niveles de energía y tu peso corporal. ¡Fácil!

Índice Glicémico

Índice Glicémico Alto		Índice Glicémico Medio		Índice Glicémico Bajo	
Frutas y Verduras Plátano* Pasas Remolacha*	Féculas Bollos Pan (integral) Zanahorias* Cereales Maíz Granola Alubias Panecillos (salvado) Pasta Patatas Galletas saladas Azúcar Refinada Arroz Tortita (trigo)	Frutas y Verduras Albaricoque* Melón Cantalupo Uvas* Guisantes* Piña* Sandía	Féculas Avena Alubias* Soja* Garbanzos* Pan Pita Pan Integral de Centeno Judías Blancas Boniatos Patatas Nuevas Chirivías Calabaza Colinabo	Frutas y Verduras Manzana Espárragos Brócoli Coles de Bruselas Rapollo Coliflor Apio Cerezas Pepino Pomelo Judías Verdes Pimiento Verde Kiwi Lechuga Champñones Cebollas Naranja Melocotón Pera Ciruelas Espinacas Fresas Tomates Calabacín	Féculas Lentejas

*Alimentos con baja carga glicémica

¡Enhorabuena por Pasarte a la Dieta Colorista!

Una dieta colorista es rica en energía, nutrientes y esos bienvenidos antioxidantes que frenan el envejecimiento. Tenemos dos componentes finales clave para completar tu conversión – Fórmula 1, y Polvo Suplemento de Proteínas.

...Añade el Superalimento Esencial a tu variedad de alimentos

Fórmula 1 proporciona la perfecta 'comida rápida' rica en nutrientes, científicamente formulada para suministrar un aporte equilibrado de proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales y fibra, para asegurar que tu cuerpo reciba todos los nutrientes que necesita para un rendimiento óptimo. Una comida en vaso deliciosa y nutritiva que se puede preparar en un momento y de una manera muy sencilla. Fórmula 1 es absolutamente indispensable para un simple bienestar y para mantener el peso.

Disponible en cinco estupendos sabores: Vainilla #0141 Chocolate #0142 Fresa #0143 Fruta Tropical #0144 Cappuccino #1171 PVP recomendado por unidad: 39,13€

Asegúrate de conseguir el equilibrio en tu dieta con una fuente de Proteína de alta calidad

La proteína construye, repara y mantiene las veinticuatro horas, los siete días de la semana. Mantener un peso corporal saludable es fundamental para sentirse bien toda la vida. Los tejidos corporales magros – los músculos – son tus 'hornos de grasa', esenciales para quemar la grasa almacenada. Este excelente producto ayuda al potencial de tu cuerpo a mantener la masa muscular en lugar de ganar grasa corporal.

El Polvo Suplemento de Proteínas es también perfecto para los vegetarianos, que puede que no estén tomando suficientes proteínas a diario; para cualquiera que esté tratando de controlar el peso; para los que estén llevando un plan de alimentación Alto en Proteínas, y para los deportistas que necesitan proteínas extra para aumentar y mantener la masa muscular.

#0242 PVP recomendado: 31,83€

¡El color está DE MODA este verano!



¡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 111 – encarte
Español
#5921-SP-11