

¡Diversión Al Fresco!

¡El sol hace que seamos mucho más sociables! Todos los fines de semana hay alguien que da una fiesta al fresco, porque a todos nos gusta salir y disfrutar de una buena comida, una compañía grata, del aire libre, de las risas...

Pero qué pasa si estás intentando controlar tu peso – toda esa “maravillosa comida” puede ser la causa para que rechaces todas las invitaciones. Quieres ir, pero no eres capaz de enfrentarte a una mesa llena de magníficos alimentos.

¡Bien, PUEDES ir! ¡Realmente es muy fácil unirse a la fiesta y mantener la línea! Prueba...



La MEJOR alternativa para el alcohol...

A la mayoría de la gente le gusta aportar algo cuando le invitan a una fiesta, por qué no compartir una estimulante bebida sin alcohol – ¡Té Instantáneo de Hierbas! ¡Prepara una gran jarra de “Ponche de Energía”, con rodajas de limón, lima, naranja, melocotones, kiwi, frambuesas, fresas y Té Instantáneo de Hierbas, tiene un aspecto fabuloso, huele bien, sabe divino y te proporciona un empujón vigorizante!

Di "¡Sí, Por Favor! Me encantaría ir", y...

DA UN PASEO A PASO LIGERO, dar un paseo de 30 minutos o hacer las tareas de la casa durante una hora antes de comer, te ayuda a aumentar tu tasa metabólica.

DECÍDETE DE ANTEMANO a disfrutar de la comida. No cuentes las calorías ni te pongas neurótica con las grasas.

TOMA TU comida después de que todos los demás hayan tomado la suya, de ese modo es probable que termines de comer el último y te sientas menos tentado a tomar una segunda porción.

MEJORA tu consumo de micronutrientes saltándote los carbohidratos disponibles: arroz, pasta, patatas, pan, patatas fritas, galletas saladas, empanadillas, etc. ¡Concéntrate en los alimentos frescos!

LLENA DOS TERCIOS de tu plato con ensalada y verduras.

LLENA el tercio restante de proteínas: proteína magra, pescado, huevos, productos de soja, queso de cabra. No tomes la piel ni las grasas de la carne y el pescado.

¡NO BEBAS más de un vaso de vino o cerveza – el alcohol tiende a quitarte la capacidad de decir no a las segundas porciones! Tómalo después de tu comida, o mejor aún, prueba el té de hierbas...

SI PUEDES, siéntate para comer, deja el cuchillo y el tenedor entre bocado y bocado, come muy despacio y mastica bien. ¡El hecho de masticar más de la cuenta te ayuda a eliminar la saliva adicional, lo que favorece la digestión y te ayuda a sentirte lleno!

¡DEJA DE COMER antes de que te sientas lleno; no te sientas obligado a acabar tu plato!

SI QUIERES una segunda porción, toma ensalada y verduras.

CUANDO hayas terminado, vete de la zona de comedor – es menos probable que te sientas tentado a seguir comiendo, si no hueles la comida y no la ves.

¿POSTRE? ¡Si has seguido los pasos anteriores, probablemente no te apetecerá un postre. Si realmente necesitas comer algo dulce, busca una alternativa saludable – una Barrita con Proteínas o un preparado de Fórmula 1 mezclado con yogurt – dulce y fresco, aunque beneficioso para mantener la línea!



Vainilla #0141
Chocolate #0142
Fresa #0143
Frutas Tropicales #0144
Cappuccino #1171

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

**¡ShapeWorks™ – si sigues el método* de los
"dos batidos al día y una comida equilibrada"
para controlar el peso, realmente puedes
decir "Sí" a todas las invitaciones!**

¡Por lo tanto, DISFRUTA de tu fiesta!

*Por favor, consulta a tu Asesor de Shapeworks para una mayor información...

¡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: