

inspire

ESPAÑA NÚMERO 147

Today



Guía para un Corazón más Saludable

Albergado de modo seguro junto a las costillas, el corazón late una y otra vez.

Emplea los próximos 10 minutos en descubrir cómo cuidar tu corazón...



¡Hora de despertarse!

Tanto tú como tus amigos y familiares necesitáis saber cómo mantener un corazón saludable

¿Cuál de los siguientes supuestos se pueden aplicar a tu caso? ✓

Malos hábitos alimenticios	<input type="checkbox"/>	Siempre con prisas	<input type="checkbox"/>
Falta de tiempo para hacer ejercicio	<input type="checkbox"/>	Agotado/estresado	<input type="checkbox"/>
Sobrepeso	<input type="checkbox"/>	Das más de lo que recibes	<input type="checkbox"/>
Fumador	<input type="checkbox"/>	Te sientes poco querido	<input type="checkbox"/>
Bebedor de más de dos dosis de alcohol al día	<input type="checkbox"/>	Normalmente te sientes solo	<input type="checkbox"/>
		Historial familiar de enfermedades coronarias	<input type="checkbox"/>

...todos los supuestos anteriores son "zonas de riesgo"

¡Necesitas protección! Sigue nuestras sencillas directrices para mantener un corazón saludable...

Todo guarda relación con el equilibrio; equilibrio en todos los aspectos de tu vida.

Cuando se tiene una vida equilibrada, la recompensa es la salud y la felicidad...

Mantén en equilibrio tu MENTE:

Reduce el estrés – Sin lugar a dudas se trata de un asesino. Tomarse tiempo y buscar seriamente métodos para reducir los niveles de estrés podría, literalmente, salvarte la vida si eres propenso a padecer problemas coronarios.

Di que no – Si eres de esas personas que siempre intentan complacer a los demás y siempre dices "sí", probablemente dejarás a un lado tus propias necesidades. Aprende a decir no y recupera el control de tu tiempo y tus energías.

Relajación – ¿Has olvidado lo que se siente estando realmente relajado? Prueba sencillamente a meditar: 5-10 minutos con la mente en blanco puede ayudar a recuperar la calma, simplemente haz respiraciones profundas, largas y lentas. Distintos estudios han probado que la presión arterial se puede reducir radicalmente simplemente con la meditación. ¡El yoga, el tai-chi, escuchar música relajante, tomar un baño relajante, un masaje regular, es justo lo que tu corazón necesita para sentirse mejor que hasta ahora!

Risas – En ocasiones nuestras vidas son tan ajetreadas y serias que olvidamos reservar tiempo para la diversión. La risa libera las endorfinas, lo que ayuda a mantenerte saludable, por lo tanto, busca y relaciónate con gente divertida, ve solo programas de televisión que te hagan reír y reduce el tiempo que pasas con gente negativa, ¡éstos minarán tu valiosa energía!

Vive el "presente" – El pasado, pasado está, no puedes cambiarlo. El futuro todavía no ha llegado, por lo tanto deja de preocuparte por los "qué pasaría si". Céntrate en el presente, el momento en el que estás AHORA.



Sabias palabras de nuestro experto en enfermedades coronarias...

"Mantener un sistema cardiovascular fuerte y saludable resulta esencial para la salud general y la calidad de vida. Por lo tanto, ¿por qué esperar? Empieza a optar por opciones de vida hoy que te proporcionen el corazón de un campeón y la vida de un ganador."

Luigi Gratton, M.P.H., Vicepresidente de Educación, Herbalife.



Mantén equilibrado tu CUERPO...

Respira profundamente – La respiración superficial es común, especialmente en periodos de estrés. ¡El oxígeno ayuda a eliminar toxinas del organismo, a metabolizar las grasas y los carbohidratos, a eliminar virus, hongos y bacterias, y mucho más! Respira rítmica y profundamente (debería moverse el abdomen, no solo el pecho alto), y comprueba la diferencia: el pensamiento se hace más claro; te sientes más tranquilo y con más energía.

Ejercicio – Los estudios han probado que el ejercicio regular y moderado contribuye a mantener un corazón saludable. Tu cuerpo necesita movimiento para fomentar el flujo sanguíneo y los músculos necesitan ejercicio para permanecer más flexibles, tonificados y fuertes. ¡El corazón también es un músculo y se ha probado que el ejercicio regular fortalece el corazón! Caminar durante 30-40 minutos al día es el método más sencillo y eficaz de hacer ejercicio y es fácil introducirlo incluso en los estilos de vida más ajetreados. ¿Acaso la salud de tu corazón no merece un paseo diario?*

Sueño – Tu organismo necesita dormir para dar tiempo a repararse, mantenerse y rejuvenecerse. La falta de sueño va unida a un mayor riesgo de tener problemas coronarios, por lo tanto esas siete u ocho horas de la noche son esenciales, ¡no un lujo!

Aire puro – Si pasas el 90 por ciento del tiempo encerrado, es posible que respires un aire más contaminado de lo que nunca has imaginado. Un paseo diario de 30-40 minutos al aire libre es algo más que un simple ejercicio para tu cuerpo, te facilita la oportunidad de respirar aire puro y oxigenar el organismo.

Exceso de peso – El exceso de peso y los problemas de corazón en muchos casos van unidos. ¡Consigue ayuda: controla el peso, siéntete fenomenal; habla con un Entrenador Personal de Herbalife hoy!

Suplementos – Los alimentos frescos son susceptibles de perder rápidamente los nutrientes una vez que se cocinan. Se llaman nutrientes “esenciales” por una razón, el organismo no puede producirlos, por lo que necesitarás obtenerlos de los alimentos que consumes. Los suplementos pueden ayudar a conseguir los nutrientes que se pierden cuando se carece de una buena nutrición.

Hazte no fumador – ¡Los estudios sugieren que cada cigarro que se fuma consume 25 gramos de la vitamina C que almacena tu cuerpo, ¡qué pérdida tan inútil! Especialmente, si tienes en cuenta que la vitamina C juega un papel esencial a la hora de mantener las arterias flexibles. El tabaco es una sustancia peligrosa, evítala.

Estadísticas descorazonadoras: Todos los años las muertes causadas por el tabaco superan los 1.200 millones en Europa (450.000 debido a enfermedades cardiovasculares). Las cifras correspondientes a las personas que fallecen en Europa debido a enfermedades cardiovasculares provocadas por el tabaco aumentaron en un 13% entre 1990 y 2000. (Fuente: <http://www.ehnheart.org>)

Si aún quieres más información sobre como llevar un estilo de vida saludable, pregunta a tu Entrenador de Bienestar Personal de Herbalife sobre los programas personalizados de nutrición que sugiere Herbalife.



Alimentación – Por contra con un organismo plenamente funcional, es necesario que lo nutras del mejor modo posible. Los alimentos grasos, pesados y la comida basura tienen un efecto dañino para tu organismo: la obesidad, la diabetes y los problemas de corazón podrían ser el resultado a largo plazo. Puedes mejorar tu dieta para favorecer la salud del corazón... Mira cómo:

- Intenta comer de 2 a 3 piezas de fruta y de 3 a 5 raciones de verduras al día. ¡Por una vez, más cantidad SIGNIFICA mejor!
- Toma, como mínimo, dos raciones de pescado graso a la semana: caballa, sardinas, arenques o salmón, que contienen ácidos grasos omega 3, conocidos por su capacidad para reducir el riesgo de problemas coronarios y por contribuir a mantener niveles saludables de colesterol.
- Reduce al mínimo el consumo de productos de harina blanca: galletas, pasteles y bollería. Toma alimentos integrales en su lugar, pan integral, pasta integral y arroz integral, que aportan más nutrientes esenciales y fibra dietética.
- Reduce el consumo de grasas saturadas y evita los alimentos que contienen aceites hidrogenados o ácidos transgrasos, que son sustancias artificiales que obstruyen las arterias y que a tu organismo le resulta difícil procesar y eliminar.

- Escoge cortes magros de carne roja y opta por consumir más pavo, pollo y caza.
- Bebe mucha agua – 2 litros al día te ayudarán a mantener hidratadas las células corporales. Bebe una mayor cantidad cuando hagas ejercicio o cuando haga calor.
- Reduce el consumo de sal para mantener baja la presión arterial.
- ¡Controla el tamaño de las raciones: Las comidas copiosas ejercen presión en el sistema digestivo y en el corazón!
- ¡Sustituye la comida rápida por alimentos nutritivos! Prueba 1 batido Fórmula 1 (mira la página de atrás), una comida sencilla, rápida y altamente nutritiva.
- Los suplementos no son un sustitutivo de una dieta saludable, pero son muchos los expertos nutricionales de todo el mundo que están de acuerdo en que al incluir un suplemento de buena calidad como los complementos multivitamínicos, estás proporcionando a tu organismo, de manera inteligente, un refuerzo a tu dieta diaria.
- ¿Preocupado por tu nivel de colesterol? Según los distintos estudios, la inclusión, como mínimo, de 25 gramos de proteína de soja como parte de una dieta con bajo contenido en grasas saturadas puede ayudar a reducir los niveles de colesterol en la sangre. Por lo tanto, incluye más productos de soja en tu dieta.

• Las enfermedades cardiovasculares son la causa de casi la mitad de los fallecimientos que se producen en Europa (49%).

• Se calcula que las enfermedades cardiovasculares le cuestan a la UE 169.000 millones de euros al año.

Fuente: <http://www.ehnheart.org>

Fuente: <http://www.heartstats.org>

* Deberías consultar a tu médico antes de empezar a practicar ejercicio.

Actúa ahora: asegura un futuro saludable para el corazón...

Los suplementos pueden ayudar realmente a mantener un corazón sano y una nutrición saludable. Empieza hoy mismo con estos maravillosos cinco:



El sobrepeso supone una carga para tu corazón; al controlar el peso, eliminas dicha carga. Nuestro mundialmente conocido **Suplemento Alimenticio para Control de Peso y Alimento Completo, Fórmula 1** te puede ayudar a conseguir y mantener tu peso óptimo si sustituyes una o dos comidas por los batidos, junto con una dieta equilibrada y saludable y la realización de ejercicio de manera regular. A modo de bonificación adicional, la principal fuente de proteínas utilizada en el Fórmula 1 es la proteína de soja. El consumo diario de 25 gramos de proteína de soja, como parte de una dieta baja en grasas saturadas. Combina Fórmula 1 con el **Complemento Multivitámico Fórmula 2** y **Salvado y Hierbas**: un trío potenciador de tu nutrición.

Los distintos estudios han demostrado que un alto consumo de fibra podrían ayudar a mantener niveles saludables de colesterol. La fibra que se considera más beneficiosa es la fibra "soluble" que se encuentra en las lentejas, legumbres, manzanas, peras, bayas, cereales integrales, como el centeno, la cebada, el arroz y la avena, así como el pan y la pasta integral. Las patatas, los boniatos y el trigo son otras fuentes de fibra. El consumo diario recomendado es de 24 gramos al día, aunque los estudios indican que el consumo medio de fibra dietética es tan solo de 12 a 17 gramos. El suplemento **Salvado y Hierbas** te permitirá llegar a los 24 gramos diarios.

En estos días, mucha gente conoce las ventajas de los ácidos grasos omega 3. Se trata de una grasa "buena" que puede ayudar a mantener bienestar mental y un corazón más saludable. **Herbalifeline®** juega un papel fundamental en los programas nutricionales de Herbalife®, y puede ayudar a mantener en buen estado tu órgano más vital. Y sin sabor a pescado, ¡este suplemento es ideal para las personas a las que no les gusta comer pescado!

Junto con una dieta saludable y ejercicio regular, estos cuatro fantásticos productos podrían ayudarte a mantener un corazón saludable.

¡Tu plan de bienestar duradero empieza HOY!

La magnífica gama de productos Herbalife de nutrición científicamente avanzada, de control de peso y de cuidado personal está respaldada por un servicio personalizado y por una garantía de devolución del dinero de 30 días a partir de la compra. Pide un Folleto de Productos.

Tu Distribuidor Independiente de Herbalife es:

Edición 147 – Encarte
Spanish
#5921-SP-47