

# Ejercicios para el Verano. Diversión al Sol



¡Olvídate del caluroso y sudoroso gimnasio, haz ejercicio al aire libre este verano!



# ¿Cuáles son las Mejores Sensaciones del Mundo?

- ¡Ser feliz!
- ¡El sol en la cara!
- ¡Reír!

Es una pena que la sociedad actual haya conseguido convertir la palabra 'ejercicio' en una palabra fea. La gente te dice, 'debes hacer ejercicio'... 'tendrías que hacer ejercicio'... 'deberías hacer ejercicio'. El ejercicio se ha convertido en una tarea triste.

Pero es un hecho que el ejercicio moderado y regular es la mejor manera de mantenerse en forma y saludable.

Si la mención de hacer 'ejercicio' te horroriza, hay una magnífica alternativa... Este verano, sal y explora tus opciones pasándotelo bien al sol con actividades apasionante y estimulantes.

No necesitas un equipo sofisticado, sólo un poco de tiempo libre, ¡y la intención de pasarlo bien! ¡Las oportunidades de gastar energía son infinitas! Así que pasa la página y elige tu primera sesión de verano al aire libre. ¡Sal y pásatelo bien!



Las mejores cosas de la vida siguen siendo gratis – ¡el sol, la risa, el aire fresco!

## Antes de Pisar la Calle, Ten en Cuenta...

### La Seguridad al Sol

El agotamiento por el calor se produce cuando el cuerpo pierde una gran cantidad de agua debido al caluroso ambiente circundante. La pérdida de agua y la disminución de sal pueden causar debilidad, náuseas, vómitos, mareo, falta de concentración, pérdida de apetito y calambres musculares. El agotamiento por el calor se combate alejándose del sol, cambiando a una zona fresca, bebiendo despacio agua templada, con bebidas con glucosa y rociando la cabeza y el cuello con agua fresca. Si se ignora ese estado, el siguiente paso es la insolación, caracterizada por dolores de cabeza, piel caliente y seca, temperatura corporal superior a los 41°C, falta de transpiración y confusión. Es esencial refrescar el cuerpo y reemplazar los fluidos corporales inmediatamente, puesto que la insolación puede ser mortal – no corras riesgos, busca consejo médico.

### Principales consejos para combatir el calor

- Evita los rayos más fuertes del sol; elige las primeras horas de la mañana o las últimas de la tarde para las sesiones de ejercicio al aire libre. En el caso de pasar un día entero fuera, limita la cantidad de tiempo que pasas al sol.
- Mantente fresco – ponte ropa suelta de colores claros, que desvían los rayos del sol.
- Utiliza fibras naturales – algodón, seda y lino. Evita las fibras artificiales como el poliéster y el nylon, puesto que son materiales con base de plástico que dan calor y aumentan la transpiración.
- Ponte un sombrero blanco y blando o una gorra con visera para alejar el calor de la cabeza.

# ¡Quema parte



## Días fuera – ¿Dónde quieres ir?

### Disfruta del aire fresco y de un poco de naturaleza

- Un paseo por el bosque
- Un paseo al lado de un canal o un río
- Retozar en el bosque
- Visitar una hermosa reserva natural
- Explorar castillos y casas señoriales y sus amplios terrenos
- Pasar un día en una reserva animal, un zoo o un parque temático



## ¡Diversión espontánea!

- Lleva una pelota y raquetas a un parque cercano
- Súbete a la bici y vete a dar una vuelta
- ¡Vete a recoger fruta y disfruta del botín en la merienda!

- Ponte una crema solar con FPS de buena calidad; aplícatela regularmente, especialmente antes y después de nadar.
- Llena una botella de agua con un pulverizador fino; rocíate frecuentemente.
- Aumenta el consumo de ensalada, fruta y verduras; necesitas los nutrientes antioxidantes extra cuando estás al sol.
- ¡Bebe mucha agua!
- Tómate frecuentes 'descansos a la sombra' para darle a tu cuerpo la oportunidad de refrescarse.



Botella de Agua #8638

# te de esa Energía Sobrante!



## En el jardín

- Saca la mesa de ping pong y monta un torneo con los amigos
- Haz una pelea con agua con los niños
- Perfecciona tu equilibrio – consigue un zanco o un monociclo
- Compra un mini-trampolín – deshazte de esos kilos
- Impresiona a tus amigos – aprende a hacer malabarismos
- Jardinería... haz que participe toda la familia
- Corta el césped... ¡y luego aprende a jugar al croquet!



## Si llueve...

- No te desesperes – dedícate a hacer algunas labores en casa – ¡pon música y convierte a la aspiradora en tu pareja de baile!
- ¡Redecora la casa oyendo música! Una ráfaga de ABBA realmente ayuda a que la pintura marche sobre ruedas...



## Haz que sea permanente – únete a algunos clubs de actividades al aire libre

- Paseos o Excursionismo
- Tai Chi
- Tenis
- Montar a caballo
- Piragüismo
- Golf
- Orientación / Escalada en roca
- Acampada – pide prestada una tienda resistente y vete de acampada para cambiar
- Tu Piscina local es el lugar perfecto para refrescarte en un día caluroso. Y pocas actividades son más enérgicas que los deportes acuáticos...



## Consigue la ayuda de los niños

- Los niños son expertos cuando se trata de divertirse, y queman mucha energía en el proceso. Cuando estás con niños puedes olvidarte de tu edad – ¡simplemente únete y deja que el 'niño que llevas dentro salga a jugar!



## Diversión para uno

- Correr... con música en los oídos, el sol sobre tu cuerpo, aire fresco en tus pulmones... ¿qué podría ser más sencillo?
- Caminar a paso rápido – riéte mientras te contoneas, en lugar de una cinta de música, ¡escucha a tu humorista favorito!
- Los perros son una excelente compañía y ellos también necesitan un paseo todos los días – ¿necesitamos decir más?

## Mantente hidratado...

- Exhalar, transpirar y la eliminación de residuos utilizan un litro y medio de agua diariamente. Por cada hora de actividad física, necesitas entre 1 y 3 vasos de agua extra, más si el clima es caluroso y húmedo.
- Si tienes sed, ya estás deshidratado; trata de beber suficiente agua para evitar la sed.
- Reduce al mínimo el consumo de café, té y alcohol, que deshidratan el cuerpo.
- Elige ensaladas, fruta y verduras en los días calurosos – tienen un alto contenido en agua, justo lo que necesitas.

- El color de la orina proporciona una guía del nivel de hidratación del cuerpo; una orina oscura indica una mala hidratación y la necesidad de beber más.
- Lleva siempre contigo al menos dos litros de agua en los días calurosos. ¡Es vital!

## Algunos consejos para ayudar a deshacerse de los kilos

- Prueba a llevar pesas de deporte especialmente diseñadas en los tobillos y/o las muñecas para ayudarte a quemar las calorías extra.
- Usa una mochila y lleva dos litros de agua. Esto asegurará que te mantienes hidratado y quemarás calorías extra.
- Coge una pelota de tenis, de Frisbee y de fútbol – juega al menos durante media hora con cada una. Busca una zona que tenga sombra para que puedas refrescarte y bebe con frecuencia entre los juegos.
- Si no tienes perro, ¡pídeselo prestado a un amigo o a un vecino...!



# ¡Más Diversión al Sol = Menos Grasa!

El sol saca lo mejor que hay en nosotros.  
¡Incluida nuestra mejor figura!

Combina tus hazañas al sol con la ayuda de nuestros altamente eficaces productos para el control de peso para optimizar los resultados: F#1 y Polvo Suplemento de Proteínas.



Imágenes representativas – los productos pueden variar según el país.

## Fórmula 1

Recarga tu depósito de combustible antes de salir con un batido Fórmula 1, rico en nutrientes y fácil de absorber y asimilar. Rápida y fácil de preparar, esta deliciosa comida en vaso te aportará una nutrición equilibrada para ayudarte a seguir adelante y asegurar que disfrutes de tu tiempo al sol.

Disponible en cinco sabores: Vainilla #0141, Fresa #0143, Chocolate #0142, Fruta Tropical #0144 y Cappuccino #1171 P.V.P. recomendado por unidad: 39.13€

## Polvo Suplemento de Proteínas

Lo último que deseas al salir en un día caluroso es una comida pesada que te suponga un lastre, pero sigues necesitando tu aporte diario de proteínas, que son vitales para el crecimiento, la reparación y el mantenimiento celular. La alternativa perfecta es el Polvo Suplemento de Proteínas, diseñado para ser fácilmente digerido y utilizado por el cuerpo, un excelente suplemento veraniego para ayudarte a conseguir tus necesidades de proteínas diarias. Simplemente añade una ración a tu batido Fórmula 1, o a cualquier otra comida, ¡y estarás listo para pasar un día fuera lleno de actividad y diversión!

Polvo Suplemento de Proteínas #0242 PVP recomendado: 31.83€

## RoseOx

El ejercicio requiere más que combustible para crear energía; muchos micronutrientes se reducen en el proceso. Para ayudar a minimizar el estrés oxidativo, neutraliza los radicales libres y suplementa las necesidades diarias de vitaminas y minerales que tiene el cuerpo, incluye un potente suplemento con ingredientes antioxidante.

RoseOx #0139 PVP recomendado: 33.93€

## Concentrado Herbal

Sí, hemos mencionado antes el café, el té y la deshidratación. Existe una excelente alternativa: Té Concentrado Thermojetics. Cada taza contiene dos tercios menos de cafeína que una taza de café, por lo que puedes reducir tu ingesta de cafeína al tiempo que disfrutas de un vigorizante estímulo herbal. El principal ingrediente, el Té Verde, está bien estudiado y se ha demostrado que es rico en nutrientes antioxidante de polifenol.

Disponible en cuatro refrescantes sabores: Clásico 100g # 0106 PVP recomendado: 47.62€. Clásico 50g. #0105, Limón 50g #0255, Melocotón 50g. #0257 y Frambuesa 50g. #0256 PVP recomendado por unidad de 50g.: 26.47€

**Para conocer los detalles de nuestra gama completa de productos nutricionales, para el control del peso y para el cuidado personal, pide a tu Distribuidor una copia del folleto de productos más reciente.**

**¡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 112 – encarte  
Español  
#5921-SP-12