



**Nuestra guía rápida te
ayudará a centrar tu atención
en elecciones positivas de
comidas cuando comas fuera**

Comer Fuera Sin Preocupaciones

¿Controlas Tu Peso de Forma Cuidadosa y Tratas de Comer de Forma Saludable?

¿Sí?

Entonces cómo te las arreglas cuando...:

- ¿Te invitan a una cena?
- ¿Comes fuera en lugar de comer en casa?
- ¿Te invitan a una fiesta de cumpleaños o a una celebración propia de temporada?

¿Inmediatamente ves toda esa "comida placentera" acumulándose en forma de kilos? ¿Te sientes repentinamente antisocial y piensas en una excusa para no asistir?

No seas tan duro contigo mismo. Comer fuera de tu cómoda cocina no tiene por qué convertirse en una experiencia negativa. En cada situación, puedes disfrutar de una comida abundante sin poner en peligro con ello tu cintura o tu salud. Imagina un plato rebotante con una docena de verduras diferentes, algunas de ellas crudas, otras cocinadas, cubiertas con una deliciosa pechuga de pollo magra, a la plancha, marinada, o algo similar... ¡todo lleno de nutrientes y con un mínimo de calorías!

Se trata de elegir. Al centrar tu atención en todas las alternativas positivas que puedes escoger, descubrirás una nueva sensación de seguridad y control cuando comas fuera. Puedes elegir comidas altamente nutritivas en lugar de antojos de comida basura.

¡Puedes elegir el éxito!



Un menú está diseñado para ofrecer platos apetitosos y deliciosos... o bien carbohidratos, grasa, azúcar... ¡una gran cantidad de calorías y kilos! Debes ir preparado, encuentra un restaurante que se adapte a tus necesidades. Habla con el encargado y pregunta si puedes encargarte con antelación una comida especial. Un buen restaurante estará encantado de poder ayudarte.

Escoge un Restaurante que Te Guide...

Trucos

- Ponte un límite de dos platos. La elección natural es prescindir del postre.
- Sáltate el pan y la mantequilla previos a la comida.
- La ensalada es la reina. Piensa en comidas muy coloridas (cuantos más "colores" comas, más amplia será la variedad de nutrientes que obtengas).
- Los aliños de las ensaladas pueden añadir unas escandalosas 200 calorías, así que lo más sabio es pedir que los sirvan por separado.

- Evita los estofados, frituras, barbacoas y asados, ya que las altas temperaturas y una cocción lenta y prolongada destruyen los nutrientes.
- Escoge métodos de preparación que tengan en cuenta la nutrición: cocción al vapor, salteado, a la plancha y hervido.
- Siempre que sea posible, escoge ensaladas y verduras crudas, orgánicas, locales, frescas, de la temporada.

El Dilema de las Comidas en las Fiestas

Te han invitado a una fiesta y es probable que haya una divertida cena fría con tapas, ¡decididamente no pensadas para conservar la línea! Siempre que sea posible, llama unos días antes y muy cortésmente haz saber a la anfitriona que necesitas evitar ese tipo de comidas. ¡Tu situación puede hacer que la anfitriona incluya algunas opciones más saludables! ¡Otra alternativa es "llenarse" con un batido Fórmula 1 media hora antes de salir, que te ayude a mantenerte lejos del buffet!



Alcohol, ¿Sí o No?

¡Las calorías vacías de rápida absorción son una buena razón para aprender a decir NO!

- Un vaso pequeño de vino tinto o blanco tiene un promedio de 85-120 calorías.
- 500ml. de cerveza rubia pueden oscilar entre 150-300 calorías.
- 500ml. de sidra contienen entre 210-600 calorías.
- 25ml. de licor pueden estar entre 50-80 calorías.

Algunas alternativas refrescantes y saludables:

- Agua helada con zumo de lima recién exprimido o con una rodaja de limón y una ramita de menta.
- Prueba té helado con limón o lima, café helado con canela o clavo e infusiones de hierbas.
- El vino blanco seco es el que contiene menos calorías y puedes hacerlo rendir el doble diluyéndolo en una proporción de 50/50 con gaseosa light.



Recibe en Casa con Color

Si tienes que planificar una cena ¿te entra el pánico?... los invitados a cenar esperan platos succulentos, ¡no una insípida comida dietética!

Es fácil ofrecer a tus invitados una cena memorable, deliciosa y realmente sana. ¡Se sentirán tan inspirados que quizás hasta marques una nueva tendencia entre tus amigos! El “truco” está en ofrecer una tentación a los ojos...

Céntrate en la presentación

La gente come por los ojos, así que sorprende a tus invitados con platos presentados de forma creativa, desplegando un arco iris de color. Estimula sus papilas gustativas con una amplia variedad de sabores, usando de manera inteligente las hierbas

y especias aromáticas. Haz una decoración artística con frutas, flores y adornos elaborados con hierbas frescas. Combina tu vajilla con las servilletas, pon algunos arreglos florales y ¡Voilà! Una cena gourmet. Utiliza la siguiente guía para crear un sinfín de platos saludables...

Ensaladas verdes

Arugula
Berros
Brotes de Alfalfa
Col
Endivias
Escarola
Espinacas
Hojas chinas
Lechuga
Pak Choi
Verduras de Hoja Verde

Ensaladas coloridas

Aguacate
Apio
Cebolla
Guisantes
Hinojo
Judías
Manzana
Nabo
Pepino
Pimiento
Puerro
Remolacha
Tirabeques
Tomate
Zanahoria

Platos calientes a base de verduras

Alcachofas
Apio nabo
Berenjena
Brécol
Calabacín
Cebolla francesa
Chirivías
Col
Coles de Bruselas
Coliflor
Colinabo
Espárragos
Kimbombó
Puerro

Dale textura a tus platos con

Almendras
Anacardos
Arándanos
Brotes de alubias / germinados
Castañas
Coco (fresco)
Dátiles
Lichis
Nueces
Piñones
Pipas de Calabaza
Pipas de Girasol
Pistachos
Semillas de lino
Setas

Aderezos y condimentos

Ajo
Cebolleta
Cebollinos / ajetes
Chile
Jengibre
Lima / zumo
Limón / zumo
Menta
Mostaza
Perejil

Y además

Aceite
Crema agria
baja en grasas
Vinagre
Yogurt Bio

Rellenos

Arroz Integral / Salvaje
Batata
Boniato
Cuscús
Garbanzos
Granos / Legumbres
Lentejas
Maíz
Nabo gallego
Pasta de Trigo Integral
Patata

Guarnición

Aceitunas
Albaricoque
Arándanos
Carambola
Cerezas
Flores comestibles
Frambuesas
Fresas
Higos
Kiwi
Rábano
Rodajas de naranja
Uvas

Tapas y Dips

La salsa hecha en casa es una buena elección baja en calorías. Prueba con yogurt y crema agria baja en grasas como base para quesos con bajo contenido graso y pescado en salmuera. Usa tiras de pimiento, apio y zanahoria, tirabeque y los ramitos de la coliflor para “mojar” en lugar de patatas fritas y galletas.

Entrantes

Simplifica: piña y jamón serrano, puré de verduras, ensalada de aguacate... céntrate en el plato principal.

Proteínas

Pollo o pavo a la plancha, orgánico y sin piel, venado a la plancha, bistec magro a la plancha, pescado al horno / hervido / al vapor, parrillada de mariscos, tofu salteado, proteínas vegetales texturizadas, nueces tostadas. Si eres vegetariano, añade una cucharada de Polvo Suplemento de Proteínas a cada comida (ver en la contraportada).

Postres

Prepara dos postres: uno para darte gusto, con mayor contenido calórico y una alternativa más ligera, como el sorbete de fruta.

Aderezos y salsas

Añade sabor y “brillo” a los platos secos, pero con cuidado: un plato saludable se puede transformar en una comida llena de calorías si se le pone demasiado aderezo.



Recuerda

Si preparas comidas saludables para ti y para tus invitados, puedes tomar toda la ensalada y verdura que te apetezca. Sólo ten cuidado con los rellenos, frutas y grasas, que aportan la mayoría de las calorías.

Y Cuando Comas en Casa...

¿Por qué algunas personas siempre tienen hambre? Los "diseñadores" de comidas se las ingenian para crear productos "preparados" súper apetitosos para asegurarse de que siempre quieras más, pero por lo general el valor nutritivo de estas comidas es mínimo y cuando hay un déficit de nutrientes, se produce el ansia por comer. En una dieta con un alto valor nutricional, tu cuerpo obtiene la amplia variedad de nutrientes que necesita

para su óptimo rendimiento. La comida rápida, de diseño, simplemente no puede eliminar la sensación de hambre. Por más cuidado que pongas en tu dieta, añade nuestros suplementos ricos en nutrientes a tu alimentación diaria para ayudar a reducir tu apetito, evitar comer en exceso y aumentar la salud potencial de tu cuerpo...

Fórmula 1 El sustituto perfecto de las comidas, de fácil asimilación y absorción, que te aporta una nutrición equilibrada. ¡Dale a tu cuerpo una nutrición superior y dile adiós al hambre! No es necesario que estés haciendo una dieta para que puedas disfrutar de los increíbles beneficios de Fórmula 1, así que compártelo con toda la familia. #0141 Vainilla; #0142 Chocolate; #0143 Fresa; #0144 Frutas Tropicales; #1171 Cappuccino. PVP recomendado por batido: 39.13€

Polvo Suplemento de Proteínas Tu cuerpo necesita proteínas para el proceso continuo de reparación, mantenimiento y crecimiento celular. Este producto aporta una forma de proteína pura, fácil de digerir y utilizar para ayudarte a satisfacer tus necesidades diarias de proteínas. Rápido y fácil de usar, simplemente añade una cucharada a tu batido Fórmula 1 o a cualquier otra comida. #0242 PVP recomendado: 31.83€

Fibra 5 porciones de verdura, 4 porciones de fruta y 6-11 porciones de cereal / granos proporcionan entre 25-35 gramos de fibra, la cantidad recomendada por los expertos en nutrición para un funcionamiento digestivo óptimo. ¿Por qué es tan importante? Porque tu sistema digestivo extrae y redistribuye los nutrientes que tu cuerpo necesita para mantener la salud, así que toma este suplemento de fibra de calidad y dale una ayuda extra a tu sistema digestivo. #0130 PVP recomendado: 21.54€

Herbalifeline Las grasas buenas son necesarias para ayudar a equilibrar las grasas malas, también ayudan a mantener la flexibilidad y el aislamiento de las células de tu cuerpo. El pescado azul proporciona grasas buenas en forma de ácidos grasos esenciales omega-3. ¿Estás tomando entre 3-4 porciones de pescado azul cada semana? Si no es así, puede ser que no estés cubriendo tus necesidades de ácidos grasos esenciales omega-3. No podría ser más simple, basta con tomar tres cápsulas al día. ¡No deja sabor a pescado, sólo los beneficios! Grasas buenas en una cápsula fácil de tragar. #0065 PVP recomendado: 34.53€

Te Aromatizado El consumo excesivo de cafeína es perjudicial para la salud. Esta deliciosa bebida revitalizante puede ayudarte a reducir tu consumo diario de cafeína ya que cada taza contiene dos tercios menos de cafeína que una taza de café normal. Contiene una mezcla de cinco componentes botánicos de acción rápida que te brindan una experiencia natural que es realmente más saludable para tu cuerpo. #0106 clásico 100g, PVP recomendado: 47.62€; #0105 clásico 50g., #0255 limón 50g., #0256 frambuesa 50g., #0257 melocotón 50g. PVP recomendado por unidad de 50g.: 26.47€

Frutos Secos de Soja Tostados Perfectos para las fiestas y el entretenimiento, estos deliciosos y crujientes frutos secos de soja tostados son la alternativa perfecta a los aperitivos salados y grasos. Sazonados con una exclusiva sal mineral baja en sodio, aportan 6 gramos de fibra dietética beneficiosa. No podrías pedir un aperitivo más saludable. #0048 PVP recomendado: 14.76€

Barras Snack con Proteínas Date un gustazo tomando algo dulce sin sentirte culpable. Prueba nuestras deliciosas Barras de Proteínas Thermojetics enriquecidas, ¡obtendrás el impulso adicional de 10 gramos de proteínas de alta calidad junto con el placer que sólo el chocolate puede dar! #0258 Vainilla con Almendras; #0259 Chocolate con Cacahuete; #0260 Limón. 14 barritas por caja de cada sabor. PVP recomendado: 14.41€



Herbalifeline.
¡No deja sabor
a pescado, sólo
los beneficios
del pescado!



#0065

¡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 113 – encarte
Español
#5921-SP-13