

El Combustible Perfecto La Figura Perfecta

¿Te sientes confuso ante todos los mensajes que aparecen en los medios?

¡Come esto, no comas aquello! Es hora de olvidar todos esos mensajes y de dar un enfoque satisfactorio, cómodo y placentero a lo que comes. Hemos recopilado consejos que son concisos, claros y fáciles de seguir; rápidamente ganarás confianza y control a la hora de elegir tus alimentos ...

¡No más confusión!

Si centras tu atención en tan solo cuatro aspectos clave, el resultado es una dieta equilibrada y saludable. Esos cuatro aspectos esenciales son las Proteínas, la Fibra, los Carbohidratos y las Grasas. Por favor, guarda

este folleto, consúltalo de manera regular hasta que hayas memorizado firmemente su contenido y consigas que los principios trabajen para ti. ¡Te sorprenderán los increíbles resultados que consigues!

1 Reduce el Consumo de Carbohidratos Malos

¿Comes patatas, pasta, pan o arroz? ¿Con qué frecuencia tomas un tentempié a base de pasteles, galletas, dulces y patatas fritas? Estos alimentos son rápidos y se pueden obtener fácilmente, además están muy buenos, por lo que no es extraño que tiendan a formar parte de nuestra dieta moderna. Desgraciadamente, los carbohidratos malos – los azúcares y las féculas – son la causa de que mucha gente tenga sobrepeso. Muchos de estos alimentos se convierten rápidamente en el cuerpo en azúcar y cuando no son necesarios con carácter inmediato como combustible, el excedente queda almacenado como grasa.

Los carbohidratos buenos, por otro lado, se encuentran en las verduras frescas y llenas de color que también proporcionan la fibra esencial que tu cuerpo necesita. ¡Pon en tu plato judías verdes, pimientos rojos, lombarda y estarás comiendo los carbohidratos 'apropiados'!

Si llevas un estilo de vida sedentario y te encantan los carbohidratos, descubrirás que es muy difícil escapar de la ecuación: exceso de carbohidratos + poca actividad = exceso de grasa.

La solución es bastante obvia – reduce tu consumo de carbohidratos. Pero, ¿qué comerás en su lugar? ¿Cómo combatir el apetito? Esto nos lleva a los siguientes dos principios ... fibra y proteínas.

2 Aumenta el Consumo de Fibra

La fibra te ayuda a sentirte lleno – es poco probable que una dieta a base de alimentos ricos en fibra te deje sensación de apetito. Cuando aumentas tu consumo, tienen lugar algunas ventajas para tu salud:

- Los alimentos ricos en fibras van acompañados de vitaminas y minerales
- Tienen un alto contenido de agua – esencial para evitar el estreñimiento
- La fibra ayuda a optimizar el proceso digestivo, 'conservando las cosas en movimiento' y garantizando que las toxinas y los sobrantes se eliminen con mayor rapidez
- Los alimentos ricos en fibra ayudan a llenar el intestino de bacterias beneficiosas que mantienen bajo mínimos las bacterias malas, creando un equilibrio interno

Por tanto, ¿cuales son estos asombrosos 'alimentos ricos en fibra'?

¡Verduras – muchas de ellas! Come tantas verduras como gustes, al menos siete raciones al día – una ración equivale a dos cucharadas colmadas. Come verduras crudas y ligeramente guisadas y asegúrate de tomar una gran variedad: espárragos, brócoli, coles de Bruselas, coliflor, apio, calabacín, pepino, ajo, judías verdes, pimientos verdes, puerros, lechuga, champiñones, cebollas, guisantes, espinacas, semillas de trigo, boniatos y tomates. ¡Una gran ensalada llena de color al día es un regalo lleno de fibra para tu intestino!

La fruta también tiene un contenido de fibra excelente, pero tiene mucho azúcar (fructosa), que tu cuerpo convertirá en glucosa y la almacenará como grasa, si no la necesita inmediatamente. Casi todas las verduras tienen un bajo contenido de azúcar, por lo que recomendamos aumentar el consumo de verduras y limitar la fruta a dos piezas al día si intentas controlar el peso. Las frutas más recomendables son: manzanas, albaricoques, cerezas, pomelos, uvas, kивis, naranjas, melocotones, peras, piñas, ciruelas, fresas y sandía.

¡La falta de fibra puede derivar en un cuerpo con sobrepeso y con una gran cantidad de toxinas – realmente necesitas esos alimentos ricos en fibra! Por lo tanto, come verduras y añade un suplemento de fibra de alta calidad a tu dieta diaria para asegurarte de que tomas la fibra suficiente.



Nº de referencia: #0126
P.V.P. recomendado: 14,54€



Nº de referencia: #0065
PVP recomendado: 34.53€

3 Aumenta el Consumo de Proteínas

Las proteínas son un ingrediente fundamental en tu dieta pero no es necesario ni saludable que comas filetes, queso, huevos y nata, como en el caso de las populares dietas ‘con alto contenido de proteínas’. Este enfoque desequilibrado en cuanto a la alimentación deriva en un exceso de calorías procedentes de las grasas y en una peligrosa presión en el sistema digestivo y en los órganos de eliminación. El método más seguro consiste en elegir fuentes de proteínas de alta calidad que garanticen que consumes diariamente las proteínas suficientes y que satisfagan tu apetito:

- Pollo magro, carne roja, pescado o queso de soja
- Un Combinado de Bebida Fórmula 1 en Sustitución de una Comida lleva un alto contenido de proteínas de soja. Proporciona las vitaminas y minerales esenciales para facilitar todos los nutrientes de una comida equilibrada, pero tiene un contenido mínimo de calorías. Cinco deliciosos sabores, rápidos y sencillos de preparar; Fórmula 1 es el producto estrella y tu llave para una alimentación saludable y un control de peso eficaz
- El Suplemento de Proteínas en Polvo te proporciona una mezcla especial de suero y proteínas de soja y se puede añadir a los batidos Fórmula 1 o a las comidas, para ayudarte a conseguir las proteínas diarias que necesitas

¡Estos productos proporcionan proteínas puras fáciles de quemar y fácilmente absorbibles – una opción muy saludable!

4 Disminuye las Grasas Saturadas

Sabemos que el exceso de grasa en el cuerpo puede producir daños para la salud, pero, al mismo tiempo, las grasas son esenciales para la misma. Proporcionan al cuerpo nutrientes multifuncionales – ácidos grasos esenciales – dando vida a cada célula de tu cuerpo. ¡Las grasas ayudan a mantener tus vasos sanguíneos elásticos, nutren tu cerebro y tu sistema nervioso!

Tu cuerpo sabe exactamente los nutrientes que necesita en cada comida. Cuando un nutriente es deficiente, como las grasas, tu cuerpo seguirá sintiéndose hambriento hasta que repongas la cantidad necesaria.

Los pasteles, las galletas, los dulces, el chocolate, las patatas fritas, etc., todos estos accesibles alimentos con contenido de grasas y azúcar son incapaces de satisfacer el apetito. No tienen la calidad ni los nutrientes necesarios para cubrir las necesidades fisiológicas. Por el contrario, proporcionan grasas saturadas – ácidos grasos, aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados y margarinas. El cuerpo no puede utilizar ni eliminar fácilmente las grasas saturadas, por lo que se

quedan almacenadas en células cebadas, que crecerán hasta alcanzar su capacidad total, para multiplicarse después para hacer frente a los excedentes.

Céntrate en las grasas buenas y evita las ‘grasas dañinas’. Las grasas buenas que se encuentran en las nueces, las semillas y el pescado proporcionan los ácidos grasos necesarios para tu cuerpo. Sin embargo, normalmente falta un ácido graso concreto – omega 3 – que se encuentra en el pescado graso como las sardinas, la caballa, el salmón y el atún. Si no comes tres o cuatro raciones de pescado graso a la semana, toma diariamente suplemento de aceite de pescado de alta calidad – Herbalifeline.



¿Sabías?



¡No todos los Carbohidratos son iguales! Por ejemplo

- El arroz rojo contiene 21 gramos de carbohidratos por cada 100 gramos, mientras que el arroz blanco de grano largo proporciona 35 gramos por cada 100 gramos. El arroz rojo contiene además nutrientes y fibra.
- Una rebanada de pan blanco contiene 17 gramos de carbohidratos/82 calorías, mientras que una zanahoria cruda contiene tan solo 4 gramos de carbohidratos/19 calorías y se tarda más en comerla.

Prueba

- Pan integral de centeno o pan árabe integral en lugar de pan blanco o pan integral.
- Boniatos, garbanzos o lentejas en sustitución de patatas y pasta.
- Avena en lugar de los cereales comerciales para desayuno.



Las proteínas generan y conservan la masa muscular. ¡Necesitas músculos para quemar grasas!

Los músculos pesan más que las grasas. En una dieta 'baja en calorías', el cuerpo eliminará agua, luego masa muscular, antes grasa, para 'aligerar la carga'.

¿Tienes Suficiente?

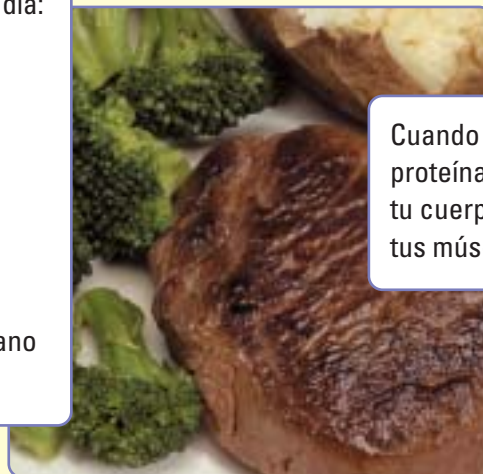
Para controlar el apetito de manera eficaz, divide tu consumo de proteínas en cuatro o cinco raciones al día:

Desayuno: un batido Fórmula 1, con Suplemento de Proteínas en Polvo.

Comida: un batido Fórmula 1, con Suplemento de Proteínas en Polvo.

Tentempié a media mañana: un paquete de Frutos Secos de Soja.

Cena: carne magra del tamaño de la palma de la mano con verduras frescas y llenas de color.



Cuando no comes las proteínas suficientes, tu cuerpo las toma de tus músculos y órganos.

¡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 114 – encarte
Español
#5921-SP-14