

Para una Nutrición Deportiva Óptima

1 Tu cuerpo tiene un funcionamiento parecido al de un coche. Necesita combustible para funcionar de manera eficaz

- Tus células musculares funcionan de manera similar a un depósito de combustible
- Los hidratos de carbono almacenados sirven como rápida fuente de combustible
- Come alimentos ricos en hidratos de carbono antes de realizar el esfuerzo para de este modo reducir el gasto de energía almacenada en tu cuerpo

2 La forma más efectiva de llenar de combustible tu cuerpo es con nutrientes ricos en energía

- Haz una comida fuerte de cuatro a seis horas antes del esfuerzo
- Haz una comida ligera de dos a tres horas antes de la actividad física
- Toma un tentempié 30 minutos antes del ejercicio
- Si eres un atleta, el 50-60 por ciento de tu dieta debe estar compuesta de hidratos de carbono

3 Recarga tu batería

- Repon tu combustible durante los descansos que excedan los 30 minutos
- Bebe líquidos que contengan hidratos de carbono simples

4 Recurre a tu depósito de combustible de reserva durante las largas temporadas de actividad física

- Tu cuerpo comienza a quemar grasa como combustible (“en la llama de los hidratos de carbono”) después de aproximadamente 18-20 minutos de ejercicio aeróbico (distancia moderada – larga)



5 Hidrátate, hidrátate y rehidrátate

- Es imperativo que repongas los líquidos que pierdes cuando realizas un trabajo
- Mientras haces ejercicio, asegúrate de beber líquidos cada 10 minutos
- No esperes a tener sed para beber líquido



Cambia tu vida. Hazlo hoy...

Pide a tu distribuidor más hojas de información y colecciona el juego completo.

Distribuidor Independiente de Herbalife

Herbalife es un líder mundial con 23 años de experiencia en la industria del control del peso y la nutrición, que ofrece una variedad de productos que promueven un estilo de vida saludable.