

# inspire

ESPAÑA NÚMERO 143

Today

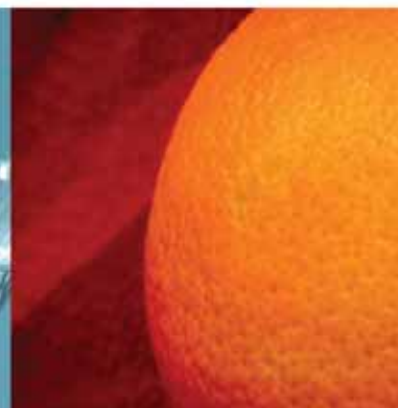


## Tu valiosísimo bienestar

Piensa a 10 años vista.

¿Cómo estarás de salud? ¿Qué puedes hacer AHORA para hacer que tu futuro sea más saludable?

¡Muchas cosas! Y resulta más fácil de lo que piensas, con un poco de ayuda...



# Es hora de ser honesto con respecto a tu salud...

No serás ni el primero ni el último en dar por sentada tu salud – si te sientes bien, ¿por qué preocuparse?

¡Pero mirar hacia el futuro supone que podrás gozar de buena salud por más tiempo – definitivamente, vale la pena intentarlo! Tómame unos minutos ahora y contesta las siguientes preguntas, después mira la página contigua y descubre cómo puedes llevar a cabo cambios positivos que te ayudarán a asegurarte una buena salud a largo plazo...

- |   | Sí                       | No                       |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1 ¿Te despiertas después de dormir una noche entera sintiéndote cansado y dolorido? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 ¿Tomas diariamente las cinco raciones recomendadas de frutas y verduras?          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 ¿Incluyes de manera deliberada alimentos ricos en fibra en tu dieta?              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 ¿Crees que tu dieta es variada y saludable?                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 ¿Estás demasiado ocupado para preparar comidas equilibradas y saludables?         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 ¿Crees tener 'problemas' con tu aparato digestivo?                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 ¿Sueles tomar tentempiés salados/dulces entre las comidas?                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 ¿Consideras que tu estilo de vida resulta estresante?                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 ¿Bebes la cantidad recomendada de 6-8 vasos grandes de agua diarios?              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 ¿Haces diariamente 30 minutos de ejercicio moderado?                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 ¿Sueles perder fuerzas a media tarde?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 ¿Incluyes al menos tres raciones de pescado a la semana?                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 ¿Tienes sobrepeso?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Haz cambios positivos ya para asegurarte una vida saludable a largo plazo.



# Las respuestas honestas...

Con cada mejora que hagas, aumentarás tu potencial de salud para el futuro.

**1** Puede tratarse de una combinación de cosas: estrés, hábitos alimenticios inapropiados, falta de ejercicio, ¡incluso un viejo colchón! Sigue leyendo y empezarás a entender por qué tu organismo se encuentra mal por las mañanas...

**2** ¡Repletas de nutrientes esenciales, fibra y agua, a tu organismo le encantan esas coloridas raciones de fruta natural y verduras, cuantas más mejor!



**3** El pan, la pasta y el arroz integrales no solo saben mejor sino que ofrecen mucha más fibra que sus homólogos no integrales. Tu organismo necesita fibra a diario para contribuir a que el aparato digestivo funcione correctamente. La Cantidad Diaria Recomendada (CDR) es de 24 gramos de fibra al día, aunque se recomienda tomar 30 gramos o más con el fin de proteger la salud del intestino.

**4** Sé honesto – ¿qué porcentaje de tu dieta está formado por comida rápida, comida para llevar o alimentos precocinados con bajo contenido nutricional? La variedad resulta esencial; necesitas una gran variedad de nutrientes diarios para conservar una buena salud.

**5** ¡En la actualidad existen muchos alimentos prácticos y saludables – verduras en ensalada prelavadas, frutas y verduras congeladas, fruta precortada, porciones de carne de ave de elaboración rápida, batidos sustitutos de comidas – PUEDES preparar una comida saludable en poco tiempo!

**6** Las comilonas, las comidas con mucha grasa, comer cuando vas de un lado para otro, comer estando estresado, una dieta deficiente, la falta de energía – el aparato digestivo es tu 'motor', si tiene problemas, está intentando decirte que algo va mal y es necesario que hagas algunos cambios.

**7** Las opciones fáciles, con frecuencia, aportan calorías vacías, ¿merece la pena? Existen muchos tentempiés saludables, por lo tanto, deja de comprar alimentos reconfortantes y opta por tentempiés nutritivos.



**8** El estrés provoca desajustes químicos en el organismo. Si te sientes mal a causa del estrés, acude al médico: la vida es para vivirla, no para combatirla.

**9** Tu organismo contiene aproximadamente dos terceras partes de agua. ¡Únicamente después del oxígeno, el agua es una fuente de vida! Todas las células del organismo necesitan agua para funcionar óptimamente. ¡Por lo tanto, bebe: el agua es realmente beneficiosa!

**10** ¿No tienes tiempo, interés o fuerzas para hacer ejercicio? ¡Tu organismo necesita movimiento! los músculos que no se utilizan regularmente, literalmente se contraen y los tendones y ligamentos se debilitan y pierden elasticidad – ¡y es probable que envejeczas antes! Un ligero paseo diario es todo lo que necesitas para mantenerte ágil. Saca tiempo para hacer ejercicio que aumente el ritmo cardíaco, al menos tres veces por semana con el fin de contribuir a cuidar el corazón.

**11** Si lees las respuestas hasta el momento, ya podrás saber por qué tienes bajones de energía: los hábitos alimenticios inapropiados y una mala elección de alimentos. Toma alimentos apropiados en el momento apropiado y tu energía te durará todo el día.

**12** Las grasas buenas, el tipo que realmente necesita tu organismo, son la razón de que sea necesario que incluyamos más pescado fresco en nuestra dieta (caballa, sardinas, salmón, atún). Estas grasas, 'ácidos grasos esenciales', pueden ayudar a reducir el riesgo de padecer problemas cardíacos ayudando a mantener niveles saludables de colesterol. No te los saltes – si no te gusta el pescado, toma en su lugar un suplemento diario de aceite de pescado.



**13** ¡Si sigues haciendo lo que hasta ahora, conseguirás lo que siempre has conseguido! Ha llegado la hora de un cambio importante, tanto en el cuerpo como en la mente – una nueva perspectiva, una nueva actitud, una nueva dieta, en definitiva, una persona nueva! Conseguir alcanzar un peso saludable puede mejorar tu salud de maneras muy diferentes.

Alcanzar un peso saludable puede mejorar tu salud en muchos aspectos.



# Mejora tu bienestar...

A continuación encontrarás una serie de productos destinados a mejorar la salud que te servirán como punto de partida. Se trata de una pequeña idea del asesoramiento total y los excelentes productos con los que cuenta tu Entrenador de Bienestar Personal de Herbalife para compartirlos contigo.

## Fórmula 1, Sustitutivo Alimenticio para Control del Peso y una Nutrición Completa

Nutre y protege a todo tu organismo con un batido sustitutivo de una comida equilibrada. Un batido Fórmula 1 aporta 23 vitaminas y minerales, además de fibra y proteína de soja – y, además, tienen un delicioso sabor. Si tienes una agenda apretada, podrás preparar un delicioso batido rico en nutrientes en tan solo unos minutos, llena el depósito y sigue adelante. ¡Sé previsor y asegúrate de tener siempre a mano un bote de Fórmula 1 en casa y en el trabajo – indispensable!

Vainilla #0141      Chocolate #0142  
Fresa #0143      Fruta Tropical #0144  
Cappuccino #1171      Cookies & Cream #0146  
P.V.R. 39,91 €

## Suplemento de proteínas

¿Sabías que el consumo apropiado de proteínas ayuda a mantener los músculos en buen estado? ¿O que tomar proteínas puede ayudar a controlar el apetito? ¿Y que tomar proteínas después de hacer ejercicio ayuda a que los músculos se recuperen? ¡Buena información! Escoge una opción de proteínas de calidad con bajo contenido de grasas – Fórmula 3, Suplemento de Proteínas Personalizadas – pronto notarás la diferencia.

#0242 / P.V.R. 32,47 €

## Vitaminas y minerales esenciales

Consiguir una dieta variada puede resultar difícil, pero la variedad es fundamental para garantizar que ingerimos una amplia variedad de nutrientes; es posible que se trate de los elementos más pequeños de tu dieta, pero juegan un importante papel para contar con una buena salud. Complementa tus nutrientes esenciales diariamente con Fórmula 2, Complemento Multivitamínico.

#3122 / P.V.R. 18,38 €

## Fantástica fibra

La fibra ayuda a eliminar las toxinas del organismo contribuyendo a eliminar los residuos no deseados. Ayuda a mantener todo en orden con un suplemento diario de fibra como Salvado y Hierbas.

#3114 / P.V.R. 14,84 €

## ¡Bebe!

La mayoría de las reacciones químicas que se producen en las células de nuestro organismo para hacer que éste funcione necesitan agua. El agua también juega un papel fundamental a la hora de ayudar al organismo a transportar y procesar los nutrientes, mantener una buena circulación y conservar el equilibrio apropiado de líquidos. Si beber agua no te resulta difícil, añade el Concentrado Herbal Aloe y disfrutarás de las bien conocidas ventajas de la planta del Aloe.

#0025 / P.V.R. 24,27 €

## El tentempié perfecto

Los tentempiés poco saludables con alto contenido de grasas y azúcar se pueden evitar fácilmente, bastará con que tengas a mano una caja de crujientes Barritas con Proteínas o Frutos Secos de Soja en el lugar donde guardes tus tentempiés y antojillos. ¡Una vez que los pruebes, no desearás volver a tus viejos hábitos!

Frutos Secos de Soja Tostados (catorce paquetes por caja) #0048 / P.V.R. 15,06 €

Barritas con Proteínas (catorce barras por caja) –  
Vainilla Almendra #0258  
Chocolate Cacahuete #0259  
Limón #0260 / P.V.R. 14,69 €

*¡Para hacerte una 'idea' sobre tu salud futura, reserva ya tu Evaluación de Bienestar! Es gratis y la Guía de Evaluación del Bienestar constituye una guía esencial para la salud, no pierdas ni un minuto más...*

Guía de Evaluación del Bienestar #6767



## ¡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 143 – Encarte  
Spanish  
#5921-SP-43