



APRENDIENDO A COMER SALUDABLE

Guía de Alimentación



ESTOS PRODUCTOS NO SON MEDICAMENTOS. EL CONSUMO DE ESTOS PRODUCTOS ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LOS RECOMIENDA Y DE QUIEN LOS USA. ALIMÉNTATE SANAMENTE.

 **HERBALIFE
NUTRITION**



ÍNDICE

Introducción.....	2
Filosofía de nutrición de Herbalife Nutrition	3
¿Conoces el “Plato del bien comer”?.....	5
Cambia hoy tus hábitos alimenticios.....	7
La importancia del desayuno.....	9
¿Cuál es tu desayuno habitual?	11
Complementa tu desayuno con Herbalife Nutrition.....	12
Disfruta tu batido con entera confianza	13
¿Por qué complementar tu desayuno con Herbalife Nutrition?.....	15
Define hoy tus metas.....	17
Tips de inicio para una buena alimentación.....	18
Alimentos sugeridos.....	19
Una opción para complementar tu alimentación.....	21
Bebe agua natural.....	22
Personaliza tu nutrición con uno de estos batidos.....	23
Diario Herbalife Nutrition.....	27

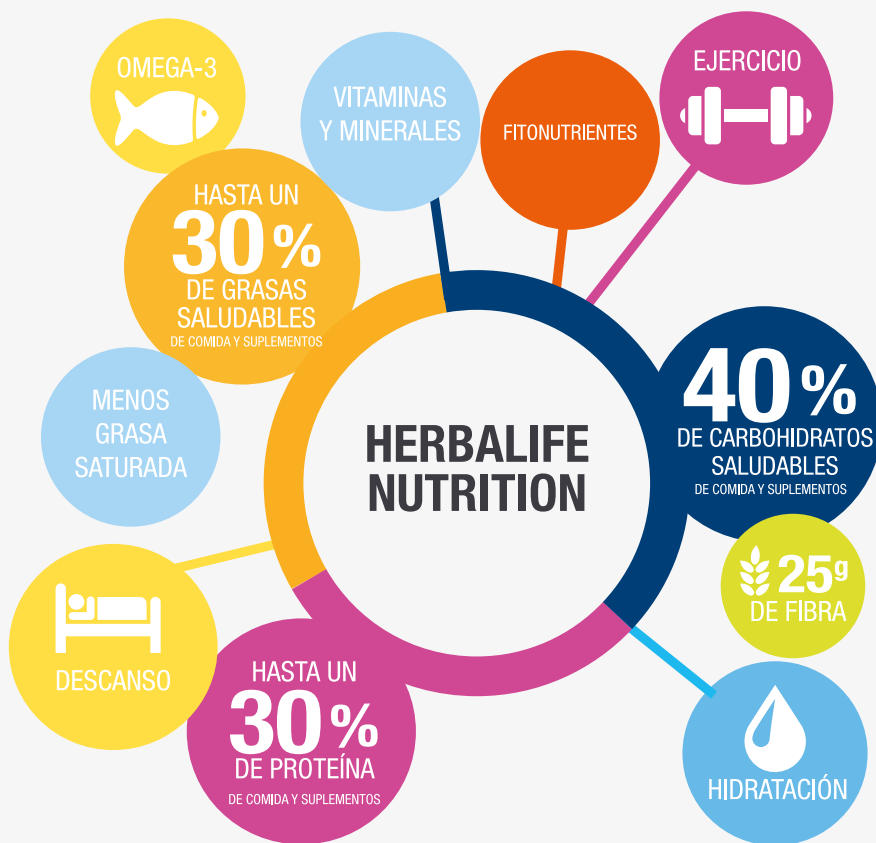
INTRODUCCIÓN

Una alimentación balanceada es esencial para que nuestro organismo funcione adecuadamente, pues además de ayudar a que éste realice todas sus funciones de manera óptima, es ideal para prevenir enfermedades.

Aunque la alimentación es distinta para cada persona, los principios básicos de nutrición son iguales para todos. En esta guía, te enseñaremos **la importancia de una alimentación balanceada y cómo hacerlo de manera práctica y sencilla**, para que puedas iniciar hoy mismo un nuevo estilo de vida, adoptes buenos hábitos alimenticios y logres los resultados que buscas.

FILOSOFÍA DE NUTRICIÓN DE HERBALIFE NUTRITION

Nuestra filosofía de nutrición es una combinación de una **alimentación balanceada**, un **estilo de vida activo** y un **plan personalizado** con el apoyo de un Distribuidor Independiente Herbalife Nutrition, quien será tu coach de bienestar y te ayudará y orientará a complementar tu alimentación para conseguir los resultados que buscas.



Una alimentación balanceada consiste en consumir las **porciones adecuadas de carbohidratos (40%), proteínas (30%), grasas buenas (30%) y otros nutrientes**, muchos de los cuales pueden ser complementados por los productos Herbalife Nutrition. Un estilo de vida activo y con bienestar incluye ejercicio regular, descanso adecuado, hidratación, un plan personalizado y el apoyo de tu comunidad.

Tu nutrición diaria se conforma por: **macronutrientes** (*proteínas, carbohidratos y grasas*), **micronutrientes** (*vitaminas y minerales*), fitonutrientes, fibra y agua.

DESGLOSE NUTRICIONAL	
	• Macronutrientes ■ Micronutrientes
• Proteína	¿Te sientes cansado, débil y flojo? Tus niveles de proteína pueden estar agotándose.
• Carbohidratos	Los carbohidratos te dan la energía que necesitas para todo el día.
• Grasas	Las grasas como el Omega 3 son importantes para el corazón, el cerebro y las funciones de las articulaciones.
■ Vitaminas y minerales	Las vitaminas y los minerales ayudan en las funciones de las células.
Fitonutrientes	Producidos por las plantas, los fitonutrientes nos protegen.
Fibra	La fibra ayuda con la regularidad y mantiene el bienestar.
Hidratación	Es necesario reponer el agua que pierdes. Evita la deshidratación.

EQUILIBRIO FÍSICO



Consulta a tu **coach de bienestar**, quien podrá ayudarte a personalizar tu nutrición, de acuerdo a tus necesidades específicas y a los resultados que buscas.

¿CONOCES EL “PLATO DEL BIEN COMER”?

El “Plato del bien comer” es una representación gráfica para identificar tres grupos de alimentos: **1) Frutas y verduras**, **2) Cereales** y **3) Leguminosas y alimentos de origen animal**. Se divide en tres apartados que representan cada grupo. Al representar esta guía como un plato, puedes darte una idea sobre las opciones que existen dentro de cada grupo, inspirándote así a variar lo que consumes y obtener todos los nutrientes necesarios.



EL “PLATO DEL BIEN COMER” SIRVE PARA:

- ✓ Identificar tres grupos de alimentos
- ✓ Identificar la cantidad recomendada de cada grupo de alimentos
- ✓ Combinar y variar la alimentación
- ✓ Preparar menús con los tres grupos de alimentos



1. FRUTAS Y VERDURAS

- Son la fuente principal de vitaminas y minerales
- Se pueden consumir 5 porciones diarias

2. CEREALES

- Nos brindan energía para tener fuerza y poder desarrollar actividades diarias
- Se debe moderar el consumo de estos alimentos



3. LEGUMINOSAS Y PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL

- Nos brindan proteínas para formar y reponer tejidos (músculo, piel, sangre, pelo, huesos, dientes, etc.)
- Se deben consumir aproximadamente 1.5 g de proteína por cada kg de peso



Basándonos en el “Plato del bien comer”, te recomendamos:

- Incluir al menos **un alimento de cada grupo** en cada una de las tres comidas.
- **Guiarte por los colores.** Fíjate qué alimentos están en la sección verde para consumirlos en más cantidad, cuáles en la sección amarilla, para moderar su consumo y cuáles en la roja, para limitarlos.
- **Moderar el consumo** de azúcar, sal y grasas añadidas. Se recomienda consumir la grasa que se encuentra en el aceite de oliva, aguacate, nueces, almendras, etc.
- **Hidratarte.** Tomando de 6 a 8 vasos de agua al día.
- **Ejercitarte.** Realiza, al menos, 30 minutos de ejercicio diario.
- **Informarte.** Lee las etiquetas nutrimentales de los alimentos que consumes para saber las porciones, calorías y nutrientes que te aportan.

CAMBIA HOY TUS HÁBITOS ALIMENTICIOS

¿Has intentado cambiar tus malos hábitos alimenticios? Parece complicado, ¿verdad? Aquí te damos algunos sencillos consejos, para que sea más fácil.

- **Empieza con cambios sencillos**

Imagina que tomas tres vasos de refresco al día, comienza sustituyendo uno de esos vasos por uno de agua, después por dos y así sucesivamente. De esta forma podrás cambiar hábitos más complejos.

- **Establece metas razonables**

“Voy a comer mejor” es algo demasiado ambiguo, sé más específico.

“Llevaré un almuerzo saludable y nutritivo al trabajo, dos veces por semana”. Ésa es una meta más realista.



- **Haz de cada día una nueva meta**

Toma las cosas un día a la vez, incluso, una comida a la vez. Inicia con un desayuno nutritivo, luego la comida y después la cena; paso a paso, adquirirás hábitos más positivos.

- **Lleva un registro de lo que estás haciendo bien**

Si quieres reducir los dulces que comes, establece un límite semanal y anota cada pequeño éxito, será más sencillo reducir tu consumo y te sentirás mejor contigo mismo.

- **Planifica y anticipa lo que podría hacerte romper tus hábitos**

Si las fiestas son tu problema, come antes un bocadillo, así no te excederás con las botanas o las evitarás por completo. Piensa a futuro.



Por Susan Bowerman,
M.S., R.D., C.S.S.D., C.S.O.W.M., F.A.N.D.
Directora Sénior de Educación y Capacitación Mundial
sobre Nutrición

Fuente: <https://es.discovergoodnutrition.com/2018/01/7-consejos-para-mejorar-tus-habitos-alimenticios>



LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

El desayuno es el alimento más importante del día ya que se ingiere después de un largo período de ayuno; además, nos aporta la energía necesaria para un mejor rendimiento físico y mental durante el día. **No desayunar significa que tu cuerpo no recibirá el combustible necesario para las actividades del día.** Sin él, los niveles de azúcar en la sangre bajan y sentirás hambre a deshoras.



¿Por qué es importante el desayuno?

- Proporciona la energía necesaria para empezar el día
- Ayuda a mantener y controlar el peso
- Promueve una mejor actividad mental
- Mejora el control de hambre a lo largo del día



Razones comunes para no desayunar:

- Porque no tengo tiempo
- Porque estoy a dieta
- Porque no tengo hambre en la mañana
- Porque no es importante

NO DESAYUNAR ESTÁ VINCULADO CON DIVERSOS PADECIMIENTOS, COMO LA GASTRITIS Y EL SOBREPESO.



MITO:

No desayunar me ayuda a bajar de peso

FALSO

Cuando no desayunas, tu cuerpo reserva calorías en forma de grasa, debido a que no sabe cuándo recibirá alimento nuevamente.

¿Qué debe incluir un buen desayuno?

- Pan y cereales integrales: aportan **fibra, carbohidratos, vitaminas y minerales** esenciales.

- Lácteos: leche, yogur o quesos bajos en grasa, preferentemente. Con ellos obtenemos **proteínas, calcio y vitaminas**.

- Frutas: preferentemente con un bajo contenido de azúcar, como una manzana, fresas o una pera. Con esto, le brindarás a tu organismo agua, **vitaminas, minerales y fibra**.

La variedad también es importante, pues es necesario consumir alimentos de todos los grupos y variar su consumo entre los días de la semana. Comienza hoy con un desayuno completo y nutritivo para enfrentarte a los retos de tu día a día.

¿CUÁL ES TU DESAYUNO HABITUAL?

Recuerda que es importante consumir un desayuno saludable y con bajo contenido calórico para que tu organismo esté listo para rendir al máximo todos los días. A continuación te mostramos el contenido calórico de los desayunos más comunes en los mexicanos.

Desayuno habitual de la gran mayoría de la población en México:



TACOS DE GUISADO

(3 tacos)

CALORÍAS:

795¹



HUEVOS RANCHEROS

(3 huevos)

CALORÍAS:

550²



MOLLETES

(2 piezas)

CALORÍAS:

700³



CHILAQUILES

CALORÍAS:

480⁴

Fuentes:

1. <http://www.publimetro.com.mx/mujeres/cuantas-calorias-te-comes-en-un-taco/mocD!qhfV6bGhBwk8k/>

2. <http://www.fatsecret.com.mx/calor%C3%ADas-nutrici3n/gen3rico/huevos-rancheros>

3. <http://fatsecret.com.mx/Diary.aspx?pa=fjrd&id=3379595>

4. <http://www.myfitnesspal.com/es/food/calories/187401260>



CON HERBALIFE NUTRITION...

...le das a tu cuerpo la energía para empezar el día de manera positiva. Consumir **Herbalife® Número 1, Herbal Aloe y Thermojetics Concentrado de Hierbas**, es una forma sencilla de complementar tu desayuno de manera efectiva. Es nutritivo, el sabor es delicioso, además, es práctico y fácil de preparar.

AL COMPLEMENTAR TU DESAYUNO CON LOS PRODUCTOS HERBALIFE NUTRITION OBTIENES:



- **9 g** de proteína
- **12** vitaminas
- **11** minerales
- **3 g** de fibra
- **95*** calorías

CALORÍAS:

95*

*La información nutricional está basada en Herbalife® Número 1 sabor fresa preparado con agua, Herbal Aloe Concentrado y Thermojetics Concentrado de Hierbas

**El precio sugerido está expresado en pesos mexicanos y está considerado en enero de 2019

ESTOS PRODUCTOS NO SON MEDICAMENTOS | EL CONSUMO DE ESTOS PRODUCTOS ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LOS RECOMIENDA Y DE QUIEN LOS USA
ALIMENTATE SANAMENTE

DISFRUTA TU BATIDO CON ENTERA CONFIANZA

Desayunar es importante para obtener la energía que requieres para iniciar el día. Pero también es importante cuidar que tu desayuno sea balanceado y que los carbohidratos que consumes sean de bajo índice glucémico para que no eleven tus niveles de azúcar en la sangre.

El índice glucémico (IG) es un rango por el cual los carbohidratos encontrados en los productos alimenticios son medidos en una escala de 0 a 100 y de acuerdo al cual incrementan los

niveles de azúcar en la sangre después de consumirlos.

Existen 3 categorías de índice glucémico: **bajo, medio y alto.**

Los alimentos con bajo índice glucémico (IG), por su lenta digestión y absorción, producen un incremento gradual de azúcar en la sangre y en los niveles de insulina y han demostrado ser benéficos para la salud.



TU BATIDO FAVORITO TIENE UN BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)













Diversos estudios realizados por el Laboratorio de la Cámara de la Industria Alimenticia de Jalisco (CIAJ), determinaron que **Herbalife® Número 1** (sabor cookies & cream, plátano, frutas tropicales, dulce de leche, vainilla, fresa, piña colada y arroz con leche*) tiene un IG de entre 17 y 27 (más/ menos 3), el cual se clasifica como **IG bajo.**



Los sabores a **choco-avellana** y **coco***, tienen menor cantidad de carbohidratos por lo que son considerados con una respuesta glucémica más baja.

*Estos sabores se encuentran en el proceso de estudio para determinar su IG.
ESTOS PRODUCTOS NO SON MEDICAMENTOS | EL CONSUMO DE ESTOS PRODUCTOS ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LOS RECOMIENDA Y DE QUIEN LOS USA.

Ejemplos de productos alimenticios que contienen carbohidratos correspondientes a su nivel de Índice Glucémico (IG)

<p>IG ALTO 70-100</p>	 Pan blanco	 Miel	 Arroz	 Papa
<p>IG MEDIO 56-69</p>	 Galleta de trigo	 Maíz dulce	 Pan integral	 Palomitas de maíz
<p>IG BAJO 0-55</p>	 Manzana	 * Herbalife® Número 1		
<p>RESPUESTA GLUCÉMICA BAJA 0</p>	 Herbalife® Número 1 sabor a choco-avellana*	 Herbalife® Número 1 sabor coco*		

4 razones para consumir alimentos y suplementos alimenticios con bajo índice glucémico:

- 1



Pueden brindar saciedad y apoyan al control de peso.
- 2



Pueden proporcionar energía de forma sostenida.
- 3



Pueden favorecer tu salud cardiovascular.
- 4



Pueden ayudar a mantener los niveles de glucosa en la sangre dentro de un rango saludable.

Fuente: Temasek Polytechnic, Benefits of Low Glycemic Index Foods, 2014. British Dietetic Association (BDA), Glycaemic Index, December 2013. Hardy, D. S., Hoelscher, D. M., Aragaki, C., Stevens, J., Steffen, L. M., Pankow, J. S., & Boerwinkle, E. (2010). Association of glycemic index and glycemic load with risk of incident coronary heart disease among Whites and African Americans with and without type 2 diabetes: the Atherosclerosis Risk Communities study. *Ann Epidemiol*, 20(8), 610-616. doi: 10.1016/j.annepidem.2010.05.008

Glycemic Index Research Unit, Temasek Polytechnic Singapore. Diabetes Society of Singapore, "The Highs and Lows of Glycaemic Index", July – September 2011 Commonwealth of Australia. (2013). Standard 1.2.7: Nutrition, Health and Related Claims.

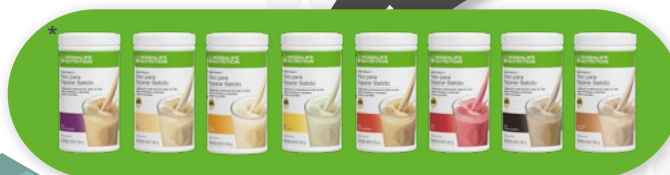
*Estos sabores se encuentran en el proceso de estudio para determinar su IG. ESTOS PRODUCTOS NO SON MEDICAMENTOS | EL CONSUMO DE ESTOS PRODUCTOS ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LOS RECOMIENDA Y DE QUIEN LOS USA.

¿POR QUÉ COMPLEMENTAR TU DESAYUNO CON HERBALIFE® NÚMERO 1?



Delicioso
sabor

Aporta
proteína
de alta calidad



Herbalife® Número 1**
tiene un índice
glucémico bajo



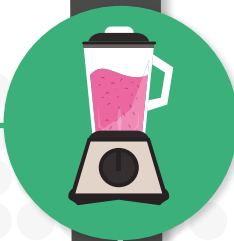
Sensación de saciedad
durante más tiempo

*Estos sabores se encuentran en el proceso de estudio para determinar su IG.

**Sabor cookies & cream, plátano, frutas tropicales, dulce de leche, vainilla, fresa y piña colada.

ESTOS PRODUCTOS NO SON MEDICAMENTOS | EL CONSUMO DE ESTOS PRODUCTOS
ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LOS RECOMIENDA Y DE QUIEN LOS USA.

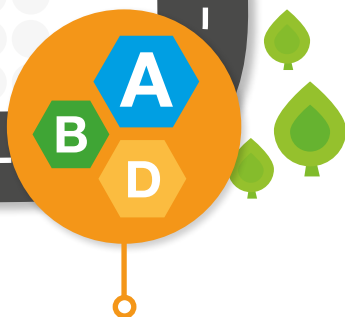
Fácil y rápido de preparar



Bajo en calorías



Incrementa diariamente tu ingesta de nutrientes



Aporta 23 vitaminas y minerales**



**VITAMINAS: Betacaroteno, Vitamina C (ácido ascórbico), Tiamina (vitamina B1), Riboflavina (vitamina B2), Niacina, Vitamina D, Vitamina E, Vitamina B6, Ácido fólico, Vitamina B12, Biotina, Ácido pantoténico.
MINERALES: Calcio, Hierro, Fósforo, Magnesio, Zinc, Cobre, Potasio, Cromo, Selenio, Molibdeno, Sodio.

DEFINE HOY TUS METAS

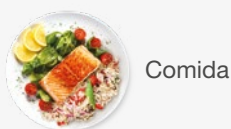
¿Sabías que además de tener un delicioso sabor, Herbalife® Número 1 te puede ayudar complementando tu alimentación para alcanzar tus metas específicas? **Como regla de oro**, si quieres lograr un peso saludable, mantener tu peso o aumentar tu masa muscular, Herbalife® Número 1, combinado con hábitos alimenticios saludables y actividad física regular, te ayudará a conseguirlo.



**Peso
saludable**



Desayuno



Comida



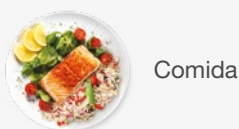
Cena



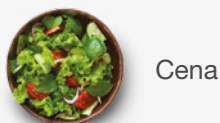
**Mantener
peso**



Desayuno



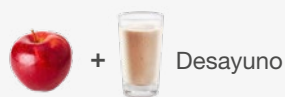
Comida



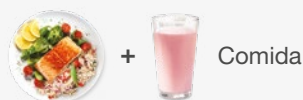
Cena



**Aumentar
masa muscular**



Desayuno



Comida



Cena

Recuerda que también puedes complementar tus colaciones con productos Herbalife Nutrition como las **Barras con proteína** o **Thermojetics Polvo para Preparar Bebidas**



ESTOS PRODUCTOS NO SON MEDICAMENTOS. EL CONSUMO DE ESTOS PRODUCTOS ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LOS RECOMIENDA Y DE QUIEN LOS USA. ALIMÉNTATE SANAMENTE

TIPS DE INICIO PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Alcanzar tus resultados requiere de constancia y dedicación. Hoy puedes tomar la decisión de llevar una alimentación adecuada, iniciando con pequeños cambios en tus hábitos.



Paso 1: Elimina todos esos antojos como:

- Dulces
- Panes blancos
- Refrescos (también los de dieta)
- Postres
- Botanas (frituras)



Paso 2: Piensa antes de comer

Analiza por qué lo haces, ¿solo por antojo, aburrimiento, tristeza? Muchas veces, solo comemos por emoción y no para alimentarnos; identifica con estas preguntas por qué lo haces:

- Cuando tengo hambre: **a)** Aparece de repente **b)** Paulatinamente
- A la hora de comer: **a)** Quiero comer una sola cosa **b)** Elijo entre varias opciones
- Cuando me da hambre: **a)** Necesito comer al instante **b)** Puedo esperar unos minutos
- Cuando como: **a)** Como hasta quedar muy lleno **b)** Me detengo al estar satisfecho
- Después de comer:
 - a)** Me arrepiento de haberlo hecho
 - b)** Me siento bien conmigo mismo

Si respondiste “a” en la mayoría de las preguntas anteriores, lo más probable es que estés comiendo solo por antojo o solo por comer, en lugar de hacerlo para alimentarte.



Paso 3: Que tu meta sea la prioridad

No siempre puedes controlar lo que comes, pues eventualmente acudirás a una cena, fiesta o algún evento que te haga comer o tomar algo que no tenías planeado.

Pero todo está en tu fuerza de voluntad. Define bien tus metas, planea y te darás cuenta que podrás llevar una alimentación adecuada.

ALIMENTOS SUGERIDOS

Ya decidiste llevar una alimentación balanceada, pero cuando vas al supermercado, ¿no sabes por dónde empezar? Tenemos para ti algunas recomendaciones sobre qué alimentos consumir y cuáles debes evitar, así como algunas equivalencias para saber qué alimentos son altos en proteína y poder lograr tu ingesta diaria de proteína.



Proteínas de origen animal:

Aportan 28 g de proteína

- 120 g de pollo
- 140 g de pavo
- 160 g de atún en agua
- 8 claras de huevo
- 140 g de salmón
- 96 g de jamón de pechuga de pavo
- 20 camarones cocidos
- 112 g de carne roja magra



Leguminosas:

Aportan 8 g de proteína

- 35 g de soya
- 1/2 taza de lentejas
- 1/2 taza de garbanzo
- 1/2 taza de habas



Evita la carne procesada y los embutidos como la salchicha, el chorizo y el tocino, así como alimentos fritos o empanizados. También limita los productos lácteos altos en grasa.



Verduras:

Aportan 2 g de proteína

- 1 taza de brócoli crudo
- 1 taza de coliflor cocida
- 1 1/2 taza de pepino rebanado
- 1/2 taza de cebolla cruda
- 1 pimiento
- 1 taza de champiñones
- 2 tazas de espinaca cruda
- 5 tomates
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de calabaza
- 1/2 taza de ejotes
- 1/2 taza de jícama



Frutas (1 taza):

- Manzana
- Pera
- Cerezas
- Melón
- Uvas
- Papaya
- Fresas
- Guayaba



PROCURA COMER FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA, SON DE MAYOR CALIDAD, MEJOR SABOR Y MÁS BARATAS

Además elige:

- Pasta integral
- Amaranto
- Cantidades pequeñas de aceite de oliva extra virgen, de canola, de linaza o de girasol



Evita el arroz, la pasta blanca, el pan blanco, harinas refinadas, mantequilla, margarina, mayonesa, manteca, así como aderezos o productos lácteos que sean altos en grasa.

Mantente hidratado con:

- Agua natural o preparada con frutas naturales sin azúcar añadida
- Agua mineral (en moderación)
- Té o café sin azúcar

Evita el alcohol, los jugos y los refrescos en todas sus presentaciones.

UNA OPCIÓN PARA COMPLEMENTAR TU ALIMENTACIÓN

Los productos Herbalife Nutrition han sido diseñados para ayudarte a planear y complementar tu alimentación.

¡Personaliza tus batidos, bocadillos y comidas!

25 g* (2 cucharadas aprox.) de Herbalife® Número 1 de tu sabor favorito.

+ 1 vaso (240 ml) con agua, leche descremada o leche de soya.

+ Agrega a tu batido 28 g** 3 cucharadas de Thermojetics Gold o 6 g (1 cucharada aprox.) de Proteína en Polvo (opcional).

+ 1 taza con fruta fresca o congelada

= ¡Un delicioso y nutritivo batido!

¡UN RICO COMPLEMENTO PARA TU DESAYUNO!

1 taza de vegetales crudos o al vapor.

+ 1 taza con N-R-G Té o Concentrado de Hierbas.

+ 1 medida de Herbal Aloe Concentrado en un vaso con agua.

+ Una Barra con Proteína.

+ Thermojetics Polvo para Preparar Bebidas

= **BOCADILLO ENTRE COMIDAS**

Ensalada mixta.

+ 90 g de quinoa y de 90 g a 180 g de pescado, pollo sin piel, carne roja magra o carne de soya.

+ De 90 g a 180 g de pescado, pollo sin piel, carne roja magra o carne de soya.

+ Postre: 1 taza de fruta fresca o congelada.

= **COMIDAS**

25 g* (2 cucharadas aprox.) de Herbalife® Número 1 de tu sabor favorito.

+ 1 vaso (240 ml) con agua, leche descremada o leche de soya.

+ Agrega a tu batido 28 g** 3 cucharadas de Thermojetics Gold o 6 g (1 cucharada aprox.) de Proteína en Polvo (opcional).

+ 1 taza con fruta fresca o congelada

= ¡Un delicioso y nutritivo batido!

¡EL MEJOR COMPLEMENTO PARA TU CENA!

Secretaría de Salud. (2010). Guía de Alimentos para la Población Mexicana. Consultada el 28 de marzo de 2016, en <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf>

*26 g (2 cucharadas aprox.) para sabores a choco-avellana y coco.

**28 g para Thermojetics Gold sabor vainilla. Para Thermojetics Gold sabor chocolate: 29 g (3 cucharadas aprox.)

ESTOS PRODUCTOS NO SON MEDICAMENTOS. EL CONSUMO DE ESTOS PRODUCTOS ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LOS RECOMIENDA Y DE QUIEN LOS USA. ALIMENTATE SANAMENTE

BEBE AGUA NATURAL

El agua es vital para nuestro organismo, ya que le ayuda a funcionar correctamente y a realizar una gran cantidad de actividades. A pesar de esto, no todos tenemos el hábito de beber agua diariamente. Aquí te presentamos algunos beneficios de beber agua natural:

- Facilita la digestión
- Ayuda a transportar los nutrientes
- Facilita la expulsión de desechos del cuerpo
- Mejora el funcionamiento de los riñones
- Hidrata la piel
- Equilibra la temperatura del cuerpo
- Aumenta la concentración

Es recomendable
beber entre



6y8

vasos de agua
o 2 L. al día



PERSONALIZA TU NUTRICIÓN CON UNO DE ESTOS DELICIOSOS BATIDOS

BATIDO BÁSICO



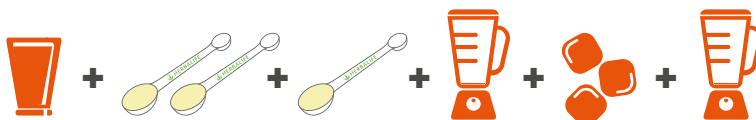
Ingredientes:

- 1 taza de agua (240 ml)
- 25 g* (2 cucharadas aprox.) de Herbalife® Número 1 de tu sabor preferido
- 6 g (1 cucharada aprox.) de Proteína en Polvo
- 4 o 5 hielos

Valor nutrimental:

- 14 g de proteína
- Más de 23 vitaminas y minerales
- Menos de 121 calorías
- Hasta 9 g de fibra**

Modo de preparación:



Agrega 240 ml de agua + 25 g* (2 cucharadas aprox.) de Herbalife® Número 1 del sabor de tu preferencia + 6 g (1 cucharada aprox.) de Proteína en Polvo y licúa durante dos minutos en la velocidad más lenta. Finalmente agrega los hielos y vuelve a licuar durante 20 segundos o hasta lograr la consistencia deseada.

Personaliza tu nutrición agregando a tu batido algún producto que complemente su valor nutrimental como:

• Active Fiber Complex, para más fibra



• Xtra-Calcio Advanced, para más calcio



• Xtra Shake, para un batido más espeso y cremoso



• Prolessa® Duo, para sentir menos apetito



*26 g (2 cucharadas aprox.) para sabor a choco-avellana.

**Los sabores coco y a choco-avellana aportan 9 g de fibra, el sabor cookies & cream 6 g y el resto de los sabores 3 g
ESTOS PRODUCTOS NO SON MEDICAMENTOS. EL CONSUMO DE ESTOS PRODUCTOS ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LOS RECOMIENDA Y DE QUIEN LOS USA. ALIMENTATE SANAMENTE



BATIDO EXTRA CREMOSO



Ingredientes:

- 1 taza de agua (240 ml)
- 25 g* (2 cucharadas aprox.) de Herbalife® Número 1 de tu sabor preferido
- 2 g (1 cucharadita aprox.) de Xtra Shake
- 4 o 5 hielos
- 6 g (1 cucharada aprox.) de Proteína en Polvo (opcional)

Valor nutrimental:

Sin Proteína en Polvo

- 10 g de proteína
- Menos de 106 calorías

Con Proteína en Polvo

- 15 g de proteína
- Menos de 129 calorías

Modo de preparación:



Agrega 240 ml de agua + 25 g* (2 cucharadas aprox.) de Herbalife® Número 1 del sabor de tu preferencia y licúa durante dos minutos en la velocidad más lenta. Finalmente agrega 2 g (1 cucharadita aprox.) de Xtra Shake + los hielos y vuelve a licuar durante 20 segundos o hasta lograr la consistencia deseada.

Para aumentar el valor nutrimental, agrega 6 g (1 cucharada aprox.) de Proteína en Polvo junto con los 25 g* (2 cucharadas aprox.) de Herbalife® Número 1.

*26 g (2 cucharadas aprox.) para sabor a choco-avellana.

ESTOS PRODUCTOS NO SON MEDICAMENTOS. EL CONSUMO DE ESTOS PRODUCTOS ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LOS RECOMIENDA Y DE QUIEN LOS USA. ALIMENTATE SANAMENTE

BATIDO CON COLÁGENO



Ingredientes:

- 1 taza de agua (240 ml)
- 25 g (2 cucharadas aprox.) de Herbalife® Número 1 sabor vainilla
- 5.7 g (1 medida*) de Herbalife® Colágeno en Polvo
- 4 o 5 hielos

Valor nutrimental:

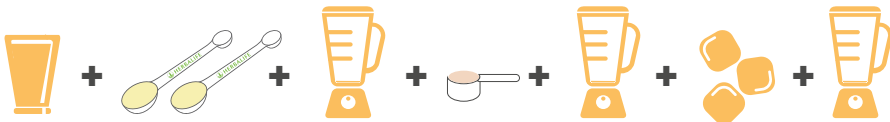
- 2.5 g de colágeno
- 11 g de proteína
- 3.4 g de fibra
- 15 g de carbohidratos
- 80 mg de calcio
- 111 calorías



También puedes agregar...

- 6 g (1 cucharadita aprox.) de Xtra Shake a tu batido, **lograrás una consistencia más cremosa.**
- 6 g (1 cucharada aprox.) de Personalized Protein Powder (Proteína en Polvo), **te aportará 5 g extra de proteína de soja y suero de leche.**

Modo de preparación:



Agrega 240 ml de agua + 25 g (2 cucharadas aprox.) de Herbalife® Número 1 sabor vainilla y licúa durante 2 minutos en la velocidad más lenta. Después agrega la cucharada de Herbalife® Colágeno en Polvo y licúa por 30 segundos. Finalmente, agrega los hielos y vuelve a licuar durante 20 segundos o hasta obtener la consistencia deseada.

*La medida viene dentro del producto.

ESTOS PRODUCTOS NO SON MEDICAMENTOS. EL CONSUMO DE ESTOS PRODUCTOS ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LOS RECOMIENDA Y DE QUIEN LOS USA. ALIMÉNTATE SANAMENTE



BATIDO PARA LA MUJER



Ingredientes:

- 1 taza de agua (240 ml)
- 25 g (2 cucharadas aprox.) de Herbalife® Número 1 sabor fresa
- 3.1 g (1 cucharadita aprox.) de Xtra-Calcio Advanced
- 7 g (1 cucharada rasa*) de Active Fiber Complex
- 4 o 5 hielos

Valor nutricional:

- 9 g de proteína
- 8 g de fibra
- 19 g de carbohidratos
- 1,071 mg de calcio
- 123 calorías

Modo de preparación:



Agrega 240 ml de agua + 25 g (2 cucharadas aprox.) de Herbalife® Número 1 sabor fresa + 7 g (1 cucharada rasa) de Active Fiber Complex y licúa durante dos minutos en la velocidad más lenta. Después agrega 3.1 g (1 cucharadita aprox.) de Xtra-Calcio Advanced y licúa por 30 segundos. Finalmente agrega los hielos y vuelve a licuar durante 20 segundos o hasta obtener la consistencia deseada.

*La cuchara viene dentro del producto.

ESTOS PRODUCTOS NO SON MEDICAMENTOS. EL CONSUMO DE ESTOS PRODUCTOS ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LOS RECOMIENDA Y DE QUIEN LOS USA.

DIARIO HERBALIFE NUTRITION

Para iniciar con nuevos hábitos, es importante establecer metas a corto plazo. Después de haber leído esta guía, es momento de fijar nuevas metas. Lleva un registro diario de tus logros y ve hasta dónde puedes llegar. Los resultados a diario serán la motivación para seguir adelante y la fórmula perfecta para adoptar nuevos y mejores hábitos.

DÍA 1

REALIZAR EVALUACIÓN DEL BIENESTAR

PESO INICIAL: _____

• Desayuné: _____

• A media mañana comí: _____

• Comí: _____

• A media tarde comí: _____

• Cené: _____

• Hoy bebí _____ vasos de agua.

• Comí por emoción o antojo: Sí No

• Hoy me ejercité durante: 5 10 15 20 30 45 60 60⁺ (minutos)

• Hoy complementé mi alimentación

con estos productos Herbalife Nutrition: _____

Mi nivel de energía fue: Bueno Regular Malo

Mi digestión fue: Buena Regular Mala

Mi apetito el día de hoy en una escala del 1 al 5 fue: Bajo 1 2 3 4 5 Alto

Hoy logré: _____

Notas: _____

“Si tienes suficientes razones, puedes lograr cosas mucho más increíbles”.

Jim Rohn (1930 – 2009)

Orador y filósofo de negocios

DÍA 2

- Desayuné:
- A media mañana comí:
- Comí:
- A media tarde comí:
- Cené:

- Hoy bebí vasos de agua.
- Comí por emoción o antojo: Sí No
- Hoy me ejercité durante: 5 10 15 20 30 45 60 60⁺ (minutos)
- Hoy complementé mi alimentación con estos productos Herbalife Nutrition:

Mi nivel de energía fue: Bueno Regular Malo

Mi digestión fue: Buena Regular Mala

Mi apetito el día de hoy en una escala del 1 al 5 fue: Bajo 1 2 3 4 5 Alto

Hoy logré:

Notas:

“No es importante dónde estamos ahora, lo que es importante es dónde podremos estar en el futuro”.

Mark Hughes (1956 – 2000)

Fundador y primer Distribuidor Independiente Herbalife Nutrition

DÍA 3

HOY PESO:

• Desayuné:

• A media mañana comí:

• Comí:

• A media tarde comí:

• Cené:

• Hoy bebí vasos de agua.

• Comí por emoción o antojo: Sí No

• Hoy me ejercité durante: 5 10 15 20 30 45 60 60⁺ (minutos)

• Hoy complementé mi alimentación

con estos productos Herbalife Nutrition:

Mi nivel de energía fue: Bueno Regular Malo

Mi digestión fue: Buena Regular Mala

Mi apetito el día de hoy en una escala del 1 al 5 fue: Bajo 1 2 3 4 5 Alto

Hoy logré:

Notas:

“Para lograr el éxito, encuentra algo en lo que creas y cuenta tu historia todos los días. Busca consejos”.

Jim Rohn (1930 – 2009)

Orador y filósofo de negocios

DÍA 7

- Desayuné: _____
- A media mañana comí: _____
- Comí: _____
- A media tarde comí: _____
- Cené: _____

- Hoy bebí _____ vasos de agua.
- Comí por emoción o antojo: Sí No
- Hoy me ejercité durante: 5 10 15 20 30 45 60 60⁺ (minutos)
- Hoy complementé mi alimentación con estos productos Herbalife Nutrition: _____

Mi nivel de energía fue: Bueno Regular Malo

Mi digestión fue: Buena Regular Mala

Mi apetito el día de hoy en una escala del 1 al 5 fue: Bajo 1 2 3 4 5 Alto

Hoy logré: _____

Notas: _____

“Sé consistente. Sé consistente en ser consistente”.

Mark Hughes (1956 – 2000)

Fundador y primer Distribuidor Independiente Herbalife Nutrition

DÍA 8

- Desayuné:
- A media mañana comí:
- Comí:
- A media tarde comí:
- Cené:

- Hoy bebí vasos de agua.
- Comí por emoción o antojo: Sí No
- Hoy me ejercité durante: 5 10 15 20 30 45 60 60⁺ (minutos)
- Hoy complementé mi alimentación con estos productos Herbalife Nutrition:

Mi nivel de energía fue: Bueno Regular Malo

Mi digestión fue: Buena Regular Mala

Mi apetito el día de hoy en una escala del 1 al 5 fue: Bajo 1 2 3 4 5 Alto

Hoy logré:

Notas:

“Obtén un sueño y desarróllalo. Esto ayudará para todos tus prospectos en el futuro”.

Jim Rohn (1930 – 2009)

Orador y filósofo de negocios

DÍA 10

REALIZAR EVALUACIÓN DEL BIENESTAR + PERSONALIZACIÓN

HOY PESO:

- Desayuné:
- A media mañana comí:
- Comí:
- A media tarde comí:
- Cené:

- Hoy bebí vasos de agua.
- Comí por emoción o antojo: Sí No
- Hoy me ejercité durante: 5 10 15 20 30 45 60 60⁺ (minutos)
- Hoy complementé mi alimentación con estos productos Herbalife Nutrition:

Mi nivel de energía fue: Bueno Regular Malo

Mi digestión fue: Buena Regular Mala

Mi apetito el día de hoy en una escala del 1 al 5 fue: Bajo 1 2 3 4 5 Alto

Hoy logré:

Logré resultados: Sí No

Después de 10 días, del 1 al 10 me siento:

MAL 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 EXCELENTE

Para continuar mejorando mis hábitos voy a:

Recuerda que puedes descargar más hojas de **“Diario Herbalife Nutrition”** en MyHerbalife.com para continuar con el registro de tus logros.

DÍA 21

REALIZAR EVALUACIÓN DEL BIENESTAR

HOY PESO:

• Desayuné:

• A media mañana comí:

• Comí:

• A media tarde comí:

• Cené:

• Hoy bebí vasos de agua.

• Comí por emoción o antojo: Sí No

• Hoy me ejercité durante: 5 10 15 20 30 45 60 60⁺ (minutos)

• Hoy complementé mi alimentación

con estos productos Herbalife Nutrition:

Mi nivel de energía fue: Bueno Regular Malo

Mi digestión fue: Buena Regular Mala

Mi apetito el día de hoy en una escala del 1 al 5 fue: Bajo 1 2 3 4 5 Alto

Hoy logré:

Logré resultados: Sí No

Después de 10 días, del 1 al 10 me siento:

MAL 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 EXCELENTE

Para continuar mejorando mis hábitos voy a:

“Para lograr el éxito, encuentra algo en lo que creas y cuenta tu historia todos los días. Busca consejos”.

Jim Rohn (1930 – 2009)

Orador y filósofo de negocios

DÍA 30

REALIZAR EVALUACIÓN DEL BIENESTAR

HOY PESO:

- Desayuné:
- A media mañana comí:
- Comí:
- A media tarde comí:
- Cené:

- Hoy bebí vasos de agua.
- Comí por emoción o antojo: Sí No
- Hoy me ejercité durante: 5 10 15 20 30 45 60 60⁺ (minutos)
- Hoy complementé mi alimentación con estos productos Herbalife Nutrition:

Mi nivel de energía fue: Bueno Regular Malo

Mi digestión fue: Buena Regular Mala

Mi apetito el día de hoy en una escala del 1 al 5 fue: Bajo 1 2 3 4 5 Alto

Hoy logré:

Logré resultados: Sí No

Después de 10 días, del 1 al 10 me siento:

MAL 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 EXCELENTE

Para continuar mejorando mis hábitos voy a:

Recuerda que puedes descargar más hojas de **“Diario Herbalife Nutrition”** en MyHerbalife.com para continuar con el registro de tus logros.



F05 | 690095MX | 0621



HerbalifeMexico



Herbalife-HQMX



HerbalifeNutritionMX



HerbalifeMX



Herbalife.com.mx