



Estudio de peso personalizado para unos óptimos resultados.

El Estilo de Vida ShapeWorks™

ShapeWorks™ no es solo un estudio de peso diseñado conforme a tus necesidades. ShapeWorks es también una opción de estilo de vida.



¡Al escoger ShapeWorks, estarás optando por mejorar, estar en forma, comer bien y sentirte estupendo!

¡Principales Claves de ShapeWorks™!



Conoce el Poder de las Proteínas

¡Proteínas y personalización son las palabras de moda de ShapeWorks – si tomas la cantidad apropiada de proteínas que tu cuerpo necesita, podrás dominar los retortijones de hambre! ¡Y podrás aumentar tu masa magra corporal, lo que acelera tu metabolismo y hace que quemes una mayor cantidad de calorías!

Añade Color a tu Plato

¡Cuanto más carbohidratos llenos de color añadas a tu comida de proteína magra, más te lo agradecerá tu cuerpo!

Mantente en Forma

¡No olvides que para modelar tu figura, es necesario que hagas ejercicio!

Cree en ti mismo

ShapeWorks no tiene que ver con otras personas y sus opiniones. Tiene que ver contigo y con las necesidades de tu propio cuerpo. Por lo tanto, escucha a tu cuerpo. Come solo cuando tengas hambre. ¡Recompénsate cuando consigas un hito, como completar tu primera semana, y, sobre todo, cree en tu propio éxito!

Proteínas y Personalización

- Comer la cantidad apropiada de proteínas que tu cuerpo necesita calma el apetito y aumenta la masa corporal magra.
- Cuanto más magra sea tu masa corporal, más rápido será tu metabolismo y quemarás una mayor cantidad de calorías.
- Proteínas + carbohidratos buenos = éxito.
- Tu cuerpo necesita proteínas para mantenerse fuerte y saludable.
- Recuerda, no todas las proteínas se crean del mismo modo. Del 15% al 35% de tu dieta deberían ser proteínas que no contengan niveles importantes de grasas.
- La proteína de soja es la proteína de planta de mayor calidad disponible. Es una fuente excelente de aminoácidos, los bloques de proteínas que tu cuerpo necesita. De acción prolongada y metabolizada lentamente, contiene también antioxidantes que ayudan a mantener tus células saludables.



¡Piensa en Color, Come en Color!

La Comida Ideal ShapeWorks tiene que ver con

- ¡El color y las proteínas personalizadas en forma de carbohidratos saludables!

Por esta razón, tu comida llena de color es una parte muy importante de tu día a día. Pero, ¿qué debería incluir?

- Primero, escoge una fuente de proteínas sin grasa, como puede ser pollo, pescado, carne roja o queso de soja sin grasa. Una ración debería caber en la palma de la mano.
- Después añade carbohidratos saludables, frescos y llenos de color.

ShapeWorks no es una dieta baja en carbohidratos. Es una dieta de carbohidratos buenos. Desgraciadamente, mucha gente confunde el papel que los carbohidratos desempeñan en una dieta saludable. Cuando piensan en los carbohidratos, piensan en alimentos a base de féculas como el pan y la pasta. Pero las frutas y las verduras también contienen carbohidratos, y son esenciales para una dieta saludable. Desaprovecharlas supondría desaprovechar vitaminas, minerales, fibra y fitonutrientes esenciales.

Los fitonutrientes o nutrientes de las 'plantas' son los que dan a la fruta y las verduras su color. Al comer frutas y verduras de los diferentes grupos de color, estás obteniendo una gran variedad de nutrientes. Puedes usar el color como una guía a la hora de escoger tus carbohidratos. Los carbohidratos marrones y beige, como la pasta, las judías y las patatas,

aunque saludables, tienden a tener una elevada cantidad de calorías. Las verduras a base de féculas, como los guisantes y las lentejas, también contienen más calorías de las que te podrías imaginar. Si necesitas comer más para satisfacer tu apetito, escoge verduras llenas de color como las espinacas, zanahorias, pimientos y tomates.

¡Vamos – llena tu plato de color!

¡Comienza ShapeWorks™ Ahora!

La Filosofía de ShapeWorks – es tan fácil como contar 1,2,3!

ShapeWorks Rápido Comienzo

- Fórmula 1 – Mezcla de Batidos Nutricionales
- Fórmula 2 – Complejo Multivitamínico
- Fórmula 3 – Polvo de Proteínas Personalizado
- Fibra y Hierbas

Más

¡Tentempiés de Proteínas para mantenerte con energía durante todo el día y una comida fresca y nutritiva, llena de color = La Comida Ideal!

¡Añade ejercicio y tendrás la Fórmula para el Éxito!

1
Conoce
tu Cuerpo



2
Disfruta
de tu
Comida
Ideal



3
Optimiza
tu Éxito



Consigue un estudio corporal de tu Entrenador ShapeWorks para calcular la cantidad de proteínas y calorías que deberías consumir diariamente.

Fórmulas 1, 2, 3 y Fibra y Hierbas, tentempiés de proteínas y una comida llena de color.

Pregunta a tu Entrenador ShapeWorks acerca de la gran variedad de herramientas de apoyo y Potenciadores que te ayudarán a progresar.

¡Prepárate para el Nuevo Año!

- Si soportas peso en la parte superior de tu cuerpo, haz ejercicio para reducir los niveles de estrés y eliminar el peso. No solo te lo agradecerá tu línea, sino que como esta figura es más propensa a los riesgos de salud relacionados con el peso, también le harás un gran favor a tu salud en general.
- Si soportas tu peso en la parte inferior de tu cuerpo, incluye una sesión de ejercicios con ejercicios para eliminar el peso y con ejercicios cardiovasculares continuados, como puede ser caminar o correr, para quemar las calorías y las grasas que te sobran.

¡Independientemente de la figura que tengas, es necesario que hagas ejercicio!

¡Preparados, Listos, Ya!

Claves de Éxito de la Sesión de Gimnasia

- Habla con tu Entrenador ShapeWorks o con tu Médico para asegurarte de que la sesión de ejercicios que estás realizando se ajusta a tus necesidades.
- Si eres principiante, es aconsejable que te prepares hasta llegar a una rutina de ejercicios más extenuantes.
- Quema más calorías y grasas con sesiones de aeróbic más largas y de baja intensidad.
- Haz pausas (alternando la intensidad de tu sesión de ejercicios), si haces ejercicio durante más de 60 minutos.
- Comprométete a hacer ejercicio un mínimo de cuatro veces por semana, al menos durante 30 minutos por sesión.
- ¡Si la palabra 'ejercicio' te da pánico, olvídate del calor y el sudor de los gimnasios y haz ejercicio al aire libre – empieza despacio y ve cogiendo el ritmo!



**¡Mantente en forma, diviértete...
y quema calorías al mismo tiempo!**



Tu Cuerpo es Único. ¿No Debería Serlo También Tu Dieta?

¡Tu Programa ShapeWorks™ está diseñado específicamente para ti! Está diseñado para tu figura y para tu composición corporal específica. ¡Por este motivo, no tengas miedo de introducirte en ShapeWorks! Independientemente de la figura natural de tu cuerpo, ShapeWorks puede ayudarte a sacar el máximo provecho de lo que tienes. ShapeWorks puede ayudarte a conseguir tu peso ideal.

Puede ser que hayas estado buscando una solución de control de peso y que nunca hasta ahora hayas encontrado una que se ajuste a tus necesidades. Aquí es donde entra ShapeWorks. No se trata únicamente del programa personalizado para ajustarse a las necesidades individuales de tu cuerpo, sino que también recibirás un servicio de apoyo personalizado a través de tu Entrenador ShapeWorks. Tu Entrenador está allí para apoyarte en cada paso del camino, estando en contacto regular contigo desde el principio, estando allí con tanta frecuencia o con tan poca frecuencia como consideres oportuno, para motivarte, inspirarte y guiarte.

También tienes a tu disposición una variedad de herramientas de apoyo ShapeWorks, desde batidoras y pastilleros para tus productos hasta un servicio de apoyo en red durante las 24 horas del día y un seguidor de éxito de 30 días, que te ayudarán a hacer un seguimiento de tus progresos. Simplemente consulta con tu Entrenador ShapeWorks para una información más detallada.

¡Por lo tanto, deja que ShapeWorks saque a la luz tu mejor figura y saque lo mejor de ti!

Recuerda siempre – Puedes hacerlo, si crees en ti mismo.

¡Vive el Estilo de Vida de ShapeWorks!



¡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 Entrenador ShapeWorks es:

Distribuidor Independiente de Herbalife

Número 115 – encarte
Español
#5921-SP-15