

Promoción

¡Ayuda a los clientes hasta la línea de meta!

**¡Date prisa!
¡No te pierdas la
oportunidad de
conseguir tu kit
deportivo por
sólo 5 euros!
(#S699)**

La promoción termina el 30 de junio de 2005 o finalización de existencias

Esta potente combinación de productos hace más fácil que nunca que tus clientes consigan su nivel de rendimiento máximo. Pero ahora puedes fomentar su progreso con estos elegantes accesorios de la marca Herbalife: perfectos tanto para el que va de vez en cuando al gimnasio como para el corredor profesional. Cómodos y confortables, realizados en materiales resistentes pero sin olvidar ni el más mínimo detalle, estos llamativos accesorios son la manera perfecta de conseguir que tus clientes "lleven" Herbalife.



1 RoseOx #0139

1 Herbalifeline #0065

1 Suplemento de Proteínas Personalizado #0242

Gorra y Mochila - # S700

84,91€

Imágenes representativas - los productos pueden variar dependiendo del país.

FGL1212-SP-00

Campaña Cuerpo Activo-TM122-SP

Junio de 2005



Hombres Saludables

¿Cuál crees que es tu estado ahora mismo?

Hay una manera sencilla de descubrirlo. Marca las afirmaciones con las que te sientas identificado

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Me siento cansado a media tarde | <input type="checkbox"/> No tengo tiempo o las ganas para hacer ejercicio |
| <input type="checkbox"/> Me mantengo a base de café y té | <input type="checkbox"/> Paso casi todas las noches sentado en el sillón o delante del ordenador |
| <input type="checkbox"/> Como volando, me va bien cualquier cosa | <input type="checkbox"/> Necesito perder unos kilos |
| <input type="checkbox"/> Mi vida es puro estrés | <input type="checkbox"/> He probado a hacer dieta, pero no funcionan |
| <input type="checkbox"/> Me resfrío y cojo virus con demasiada frecuencia | <input type="checkbox"/> Me parece que me estoy haciendo más lento con la edad |
| <input type="checkbox"/> No estoy tan delgado y atlético como me gustaría | <input type="checkbox"/> He estado dejando de lado mi salud |
| <input type="checkbox"/> Estoy de mal humor y resoplo más de lo que debería | |
| <input type="checkbox"/> No estoy tan orgulloso de mi cuerpo como antes | |



¡Sigue leyendo y cambia tu vida a mejor!

¡Vaya, vaya! ¡Has marcado demasiadas respuestas! Pero tenemos buenas noticias: puedes volver al buen camino, y no es tan difícil como te crees...

Eres la Suma de lo que Comes, Bebes, Respiras y Piensas...

Un exceso de peso pone a prueba tu corazón, pulmones, sistema digestivo... Todo tu cuerpo se ve afectado, se ralentiza y, en última instancia, se reduce tu esperanza de vida. Es hora de una nueva aproximación, de un sistema que funciona. En primer lugar, toma la decisión inamovible de que vas a cambiar. No estarás solo: tu Entrenador ShapeWorks estará contigo todo el camino.

¡Adhiérete a las siguientes pautas y verás como empiezas a borrar las casillas que has marcado!

• Los Antiguos Hábitos

Durante las primeras semanas, sustituirás antiguos hábitos y volverás a entrenar tu cuerpo. Ten paciencia, dale tiempo a tu cuerpo para ajustarse a los cambios positivos que vas a introducir.

• Hambre persistente

¿Qué es el hambre? Es la falta de los nutrientes que necesita el organismo para mantenerse sano.

Una dieta equilibrada, rica en nutrientes, puede eliminar el hambre, y ayudará a garantizar que el azúcar de la sangre es estable todo el día, proporcionando una liberación constante de energía. Se puede conseguir dándole al organismo una "rutina de combustibles". Recárgate por las mañanas con un potente desayuno. Toma la comida más copiosa a mediodía, para mantenerte durante toda la tarde, y la comida más ligera por la noche, para evitar dormir con el estómago lleno.

• Combustible equilibrado, alto en nutrientes

Deja de comprar TODO TIPO de alimentos procesados y refinados (en lata, comidas preparadas, comida rápida), porque aportan nutrientes de baja calidad y no se merecen ocupar sitio en tus armarios.

Llena el frigorífico con verduras frescas de temporada y ensalada: el color es la clave, cuanto más color tenga cada comida, más nutrientes aporta. Ten en cuenta que la fruta tiene un alto contenido en azúcar: comer demasiada puede desequilibrar tu grado de azúcar en sangre. La mejor elección son las manzanas, cerezas, peras y ciruelas, que proporcionan una lenta liberación de energía.

• Hidratación

No esperes que un organismo que es 70% agua funcione adecuadamente si no repones lo que pierdes exhalando, perspirando y orinando. Las plantas se mueren si no se las riega, así que, seis veces al día, rehidrata tu cuerpo con un enorme vaso de agua. El café y el té no cuentan. De hecho, tienen el efecto diurético opuesto y eliminan el agua, así que reduce su consumo y notarás la diferencia. La leche es buena, especialmente la de cabra... ¡bebe leche!



Llena el frigorífico con verduras frescas de temporada y ensalada. El color es la clave, cuanto más color tenga cada comida, más nutrientes aporta.



Polvo de Proteínas y Músculos Magníficos

Tus músculos son tus "hornos". Las proteínas hacen músculos. Y ambos son esenciales para tener un cuerpo delgado y sin grasa. Si haces la cantidad adecuada de ejercicio e ingieres la cantidad adecuada de proteínas, podrás construir y mantener músculos que funcionarán como eficaces hornos quemagrasa para perder peso con más rapidez, lo que nos lleva a...



• Ejercicio*

Demasiado ejercicio hace envejecer el organismo, y al contrario: los músculos se desgastan si no se utilizan. Entonces, ¿cuál es la cantidad adecuada? La norma general es que deberíamos realizar un mínimo de 30-40 minutos de ejercicio tres veces por semana. Si no haces ejercicio habitualmente:

- Empieza poco a poco para no lesionarte (es decir, la primera semana, 15 minutos dos veces al día, la tercera semana, 30 minutos una vez al día) aumentando la longitud, frecuencia, esfuerzo e intensidad de los ejercicios aeróbicos a medida que vayan mejorando tus condiciones físicas
- Cada sesión de ejercicios debería incluir un calentamiento de 10 minutos, seguido de estiramiento de los músculos que se van a utilizar y, finalmente, enfriamiento de 10 minutos.
- Incluye entrenamiento con peso dos veces al día, aumentarás la musculatura y quemarás calorías durante el entrenamiento, lo que aumenta el ritmo metabólico durante 48 horas tras la sesión.
- Mantén un diario de tus ejercicios, para observar tus progresos. Varía los ejercicios: la variedad te mantendrá interesado y motivado

- No hagas ejercicio con el estómago lleno: espera 2 ó 3 horas
- Sentir dolorcillo después de entrenar puede ser señal de que lo has hecho bien, pero no te creas el mito de "no hay premio sin dolor". El dolor** es la forma que tiene tu cuerpo de decir que algo va mal, y el único premio puede ser una lesión.
- No hagas ejercicio si estás enfermo o lesionado
- Búscate un "compañero de ejercicios", alguien a quien no dejarías colgado
- Piensa que el ejercicio diario es imprescindible, igual que lavarse los dientes. ¡Pero DISFRÚTALO!

El ejercicio que utiliza oxígeno (aeróbico) mejora el bienestar cardiovascular. Los ejercicios de resistencia / peso mejoran la fuerza y resistencia muscular. Los ejercicios que mejoran la flexibilidad y movilidad de las articulaciones, como los estiramientos, ayudan a reducir las lesiones. Para conseguir los mejores resultados, combina ejercicios cardiovasculares y de resistencia y pídele a tu Distribuidor Herbalife que te oriente y guíe con técnicas de éxito en los ejercicios...

• Estrés y Relajación

El estrés absorbe los nutrientes, la relajación total ayuda a recuperar el equilibrio. Vigila tus niveles de estrés e intenta compensarlos con niveles similares de relax. No infravalores el poder rejuvenecedor de un buen sueño de 6-8 horas todas las noches: rendirás mejor todo el día si lo haces.



Ahora, todo lo que necesitas son las herramientas del negocio: una potente nutrición que te lleve a donde quieres ir, rápidamente...

* Si padeces sobrepeso, eres inactivo o tienes antecedentes de enfermedades coronarias en tu familia, consulta con tu médico antes de empezar el programa de ejercicios.

**Si sigues teniendo dolores al hacer ejercicio, consulta con tu médico

¡Es Hora de Mostrar el Músculo Que Se Esconde Tras la Grasa!

Fórmula 1

Proporciona "supercombustible" para responder a las necesidades nutricionales de tu organismo. Elige lo último en "comida rápida" para complementar tu agitado estilo de vida. Sin líos, es solamente una "comida envasada" llena de energía, lista para tomar donde y cuando la necesitas. Sustituye el desayuno y la cena por un potente batido, y verás que tu cuerpo empieza a adoptar formas nuevas y magníficas.

Vainilla #0141 Chocolate #0142 Fresa #0143

Fruta Tropical #0144 Cappuccino #1171

Suplemento de Proteínas Personalizado

Este polvo tan versátil, que se absorbe rápidamente y se asimila con facilidad, se puede añadir a cualquier comida para garantizar que ingieres la cantidad adecuada de proteínas al día. Esta fuente de proteínas de gran calidad te ayudará a construir y mantener masa muscular y quemar grasas. Para conseguir ese fantástico físico, pídele a tu Entrenador ShapeWorks que calcule las necesidades específicas de proteínas de tu organismo.

#0242

Tabletas de Guaraná

¿Necesitas un empujón? El guaraná lleva siglos siendo utilizado por los indios del Amazonas, utilizándose, por sus propiedades vigorizantes y refrescantes y el maravillosamente natural sentimiento de energía que proporciona. El organismo lo absorbe fácilmente y empieza a trabajar rápidamente, proporcionando un efecto lento, continuado, de hasta 6 horas de duración. Siente los beneficios de sus cualidades, contenidas todas ellas en nuestras maravillosas Tabletas de guaraná.

#0124

Herbalifeline

Los ácidos grasos esenciales omega 3 que obtenemos del pescado graso son básicos para apoyar una buena salud. Si no ingieres las 3-4 raciones de pescado recomendadas a la semana, opta por lo sencillo: toma las "grasas buenas" en esta excelente cápsula todos los días. ¡Y sin regusto a pescado!

#0065



Uso

- Fórmula 1 + Polvo Suplemento de Proteínas dos veces al día para controlar peso
- Fórmula 1 + Polvo Suplemento de Proteínas una vez al día para mantenerse
- Fórmula 1 + Polvo Suplemento de Proteínas hasta tres veces al día para apoyar la musculatura

Llevándote a la cima del fitness: HERBALIFE



Imágenes representativas – los productos pueden variar dependiendo del país.

¡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 122 – encarte
Español
#5921-SP-22

Una Actitud de Triunfo



Miembros del Club Chairman
Natália Ferreira y José Paulo Dinis
Calificados en Enero 2005



“Comienza con tu
Círculo de Influencias.
Ésa es la mina de oro.”

Natália Ferreira estudiaba en la Universidad en Portugal cuando comenzó su negocio Herbalife. Ella, que estudiaba marketing, publicidad y relaciones públicas, vio Herbalife como una oportunidad para construir una vida gratificante y un futuro económicamente fuerte. Pero Natália nunca imaginó que tan solo 12 años más tarde, se convertiría en una de las Distribuidoras con más éxito del mundo*



“Cuando estudiaba,” dice Natália, “Nunca pensé que tendría tanto éxito en mi vida profesional.” A Natália la costaba pensar que pudiera llegar a tener éxito. Pero en 1992, Natália asistió a una Extravaganza, donde oyó hablar a Mark Hughes y a muchos importantes Distribuidores. “Ese evento cambió mi actitud por completo,” explica. “¡De repente me ilusioné por mi futuro y me motive para empezar!”

La actitud de triunfo a “tiempo completo” de Natália jugó un interesante papel en el comienzo del negocio, “Estaba totalmente convencida de que la forma correcta de desarrollar mi negocio era teniendo esa mentalidad a tiempo completo,” explica. Éso significaba estudiar los productos, hablar con su Círculo de Influencia y practicar sus habilidades de venta y sponsorización cada minuto que tenía. La estrategia tuvo frutos. “Después del primer mes pude dejar mi trabajo a tiempo parcial,” dice Natália.

“Alan Lorenz, nuestro esponsor, fue una verdadera inspiración. Se unió a nosotros en Portugal durante una semana y nos enseñó los principios de este negocio: Usar los productos sería y apasionadamente, decir orgullosamente a todo el mundo que eres Distribuidor de Herbalife e ir a todas las presentaciones que puedas.”

Trabajo en equipo “Convertimos a nuestra línea descendente en un verdadero equipo, sacando el máximo partido de las fortalezas de cada uno,” Explica Natália. “Nuestros mejores ponentes llevaban a cabo las sesiones de entrenamiento, nuestros motivadores más fuertes unían al equipo y los más expertos en producto respondían cualquier pregunta acerca de ellos. Una cosa importante que aprendí de Mark Hughes es que el trabajo en equipo es realmente importante y que recompensa, y Portugal fue siempre un gran ejemplo de trabajo conjunto, construyendo un mercado fuerte y exitoso para todo el mundo!”

Seis años más tarde, cuando conoció a su marido, José Paulo Dinis, un profesional inmobiliario de éxito, Natália ganó un compañero en el negocio. “Al principio, Zé Paulo era un poco escéptico, pero con el tiempo, se unió a mi en los entrenamientos y eventos de liderazgo y se ha convertido en mi colega favorito,” dice Natália.

Hoy, su negocio cubre virtualmente todo Portugal y Brasil, y han construido una fuerte organización en Europa y otras regiones.

Aunque siempre ha tenido debilidad por la publicidad e incluso la estudió en la Universidad, Natália orienta su negocio de forma diferente. “Creo que la forma más inteligente de empezar es con tu Círculo de Influencias.

Ahí es donde vas a encontrar tus primeros clientes, los primeros miembros de tu línea descendente, tu oportunidad y confianza,” explica. “funcionó tan bien que no puse ni un solo anuncio en los primeros cuatro años.”

Natália todavía recuerda cuando se dio cuenta de que estaba empezando a tener éxito. “Iba a las tiendas y podía comprar cosas. Suena muy insignificante hoy en día pero ¡significó mucho en su momento!” explica. Lo mejor del éxito de Natália y Zé Paulo, aparte de trabajar desde casa y llevar una familia, ha sido ver mundo.

“Somos adictos a los viajes,” dice. “Tenemos mucha suerte de poder disfrutar de vacaciones de trabajo y hacer viajes en cualquier momento con Sara, nuestra hija de dos años. El año pasado visitamos 12 países diferentes. Pero el mundo es muy grande – ¡y acabamos de empezar!”*

“Esquiamos en invierno, navegamos en verano y viajamos al rededor del mundo el resto del año.”

* Los testimonios de ingresos presentados son aplicables a individuos particulares y no son una garantía, ni son típicos de los que Ud. pueda conseguir.