

- *sé más sociable*
- *explora más*
- *ríe más*
- *haz más ejercicio*



**¡Ponte en  
Forma al Sol!**

# ¡Ponte en Forma y Diviértete!

**¡Independientemente de si sales o te quedas en casa, ponte en forma y diviértete en el proceso!**

## Prueba

¡Transformaciones del Jardín – llama a algunos amigos y transforma completamente tu jardín ... después, pasa al siguiente jardín hasta que hagas que todos tengáis unos nuevos jardines maravillosos!

¡Recogida de frutas – juntaos un grupo e id a coger fruta, después prepara distintas mermeladas, consérvalas y véndelas en tu próxima fiesta local!

¡Excursiones de Fin de Semana – olvídate de dormir los domingos, disfruta de un paseo por el campo con la familia y los amigos, encuentra una explanada y juega a algunos juegos animados como el fútbol, frisbee o al críquet!

¡Paseando en vacaciones – si normalmente te tomas “aburridos descansos en la playa”, es hora de que se produzca un cambio – unas vacaciones organizadas con paseos! ¡Conocerás nuevas personas y un guía experto te enseñará los lugares más preciosos ... y tus piernas se tonificarán de un modo increíble!

*¡Después de la inspiración, viene la transpiración, para ayudarte a eliminar el exceso de grasa!*



## Por Qué No

- ¡Planchas mientras bailas tu música favorita – divertido-divertido-divertido!
- Trabajo voluntario enérgico – dedica unas horas a la semana a una buena causa.
- Pasas más tiempo jugando en el jardín con los niños.
- Renuncias a los detalles de un hotel y disfrutas de fines de semana en tienda de campaña.
- Juegas al tenis al aire libre o haz cualquier otro deporte al aire libre.
- Sacas la bicicleta para dar divertidos paseos habituales al sol.

¡Si te centras en divertirte con energía, controlarás el peso sin esfuerzo alguno!

## Menú para Ponerte en Forma en Verano

### Las comidas pesadas te hacen más lento con el calor...

Necesitas un combustible de alta calidad si tienes un día de actividad por delante, por lo tanto opta por alimentos ricos en nutrientes que mantendrán tus niveles de energía, sin sobrecargar el aparato digestivo.

¡Un batido rico en energía para desayunar: Fórmula 1, Suplemento de Proteínas Personalizadas más 250ml de leche fría semidesnatada, un kiwi, una pera, mezcla y a servir!



Un batido rico en energía para comer: Fórmula 1, Suplemento de Proteínas Personalizadas más 250ml de leche fría semidesnatada, mezclado con un melocotón, una ciruela y un albaricoco.

Una comida llena de color para cenar: Gran ensalada de hoja verde, selección de verduras ligeramente cocinadas al vapor y una ración del tamaño de la palma de una mano de carne blanca magra o pescado aceitoso. Sáltate o reduce el consumo de carbohidratos pesados (arroz, pasta, patatas, pan) – ingiere gran cantidad de verduras saludables en su lugar.



Si te da hambre entre las comidas, toma una Barrita con Proteínas a modo de tentempié.

## ¡CLAVE PRINCIPAL!

Relájate y saborea cada bocado, come despacio y mastica en profundidad – te ayudará a llenarte y a satisfacer tu apetito de manera eficaz.



# Protege Tu Piel



## Por dentro...

- Bebe mucha agua a lo largo del día – al menos dos litros. Cuando hace calor, necesitarás una cantidad significativamente mayor.
- Aumenta el consumo de alimentos con “alto contenido de agua” – ensaladas, fruta, verduras.
- Evita las bebidas que deshidratan – alcohol, café y té tradicional.

## ...y por Fuera

- Limpia, tonifica e hidrata la piel por la mañana y por la noche para mantenerla en condiciones óptimas.
- No corras riesgos – la piel quemada es una piel dañada. Aplica sobre la piel regularmente un filtro solar con un FPS alto.
- Vuelve a aplicarte un filtro solar antes y después del baño.
- Entre las 11am y las 3pm, permanece a la sombra para evitar los rayos más fuertes del sol.
- Rocíate regularmente – compra una botella con un pequeño pulverizador (prueba Radiant C™ – véase más adelante).
- Refréscate a la sombra regularmente para evitar un calentamiento excesivo y una insolación.
- La ropa de colores suaves ayuda a desviar los rayos solares.
- La ropa holgada, de algodón, seda y lino permite que la transpiración se evapore de manera natural.
- Ponte un sombrero ligero para mantener alejado el calor de tu cabeza.
- Termina el día con una aplicación de crema para después del sol – la hidratante de aloe vera es más eficaz.

## ¡CLAVE PRINCIPAL!

¡Utiliza desodorante corporal en lugar de antitranspirantes – es necesario que transpires!

## Productos Obligados para el Cuidado de la Piel en Verano

**La piel dañada por el sol es una piel apagada y sin vida; la gama de productos Radiant C™ proporciona a tu piel gran cantidad de antioxidantes reconstituyentes ... justo lo que necesitas:**

La Loción para Manos y Cuerpo Radiant C™ es muy rica en antioxidantes naturales y tiene un Factor de Protección Solar 15, lo que proporciona una doble protección para tu piel.

Radiant C™ Daily Skin Booster ayuda a mejorar la textura de la piel y a dar brillo a la piel mate, de apariencia cansada. Proporciona la potencia antioxidante de la vitamina C directamente a la piel para una apariencia más sana y radiante.

Radiant C™ Face Quencher enfría y refresca instantáneamente la piel sedienta de agua.

Pulveriza regularmente para proporcionar una ráfaga de humedad que actúa como “aire acondicionado” natural... ¡qué gusto!

## Nourifusion™

Para suavizar, hidratar y mejorar notablemente la piel, no importa la edad ni el tipo de piel, comienza con un cuidado básico de la piel, limpiando, tonificando e hidratando a diario.

Escoge entre el Sistema NouriFusion para piel de Normal a Grasa o de Normal a Seca, especialmente formulados para adaptarse a los distintos tipos de piel.

Consulta tu Folleto de Nutrición Exterior para conocer en detalle las ventajas de los productos.



Loción para Manos y Cuerpo Radiant C™  
#0445 PVR: 34,26 €

Radiant C™ Daily Skin Booster  
#2890 PVR: 34,47 €

Radiant C™ Face Quencher  
#2997 PVR: 10,29 €

# ¿Vas a Algún Lugar de Mucho Calor...?

**Incluso con un filtro solar de alta calidad, puedes sufrir quemaduras solares...**

## ¡Prepárate!

Varias semanas antes de tus vacaciones, prepara tu piel aumentando la cantidad de la hidratante corporal que utilices por todo el cuerpo. El consumo adicional de fruta, verduras y ensaladas te proporcionará muchos de los antioxidantes que necesitas – asegúrate de añadir también un suplemento con ingredientes antioxidantes (prueba nuestro potente RoseOx). Continúa con este hábito cuando estés de vacaciones. No olvides utilizar nuestros productos esenciales Radiant C™ y el Gel y el Spray suavizantes Aloe Vera.



## La solución exenta de estrés para la cocina en vacaciones

¡Si te preocupan todos esos platos exóticos extranjeros, los alimentos sabrosos y las tentaciones dulces, Fórmula 1 es la alternativa perfecta! Tan solo tienes que reemplazar el desayuno y la comida por dos deliciosos batidos y disfrutar de una comida equilibrada en la cena.

Estarás listo para partir, cuando hayas hecho la maleta con los batidos Fórmula 1, el Suplemento de Proteínas, RoseOx\*, Barritas con Proteínas, Radiant C, el Gel y Spray suavizantes de Aloe, y Nourifusion™... ¡A DISFRUTAR!

*Estarás listo para partir, cuando hayas hecho la maleta con los batidos Fórmula 1...*

\*El nombre comercial RoseOx es propiedad de Zuellig Botanicals Inc.

## Haciendo que Herbalife te resulte más Sencillo...

### ¡Principales Claves para los Lectores Actuales!

¡No dejes de darte caprichos, los ansiarás mucho más! ¡Simplemente procura que dichos caprichos sean de mejor calidad, a saber, chocolate negro natural o Barritas con Proteínas! ¡Enfríalas – tardarás más en comerlas! Un poco de algo que te apetece, te hace bien...

Pasa tus verduras favoritas por la licuadora, añade especias y hierbas, caliéntalas ligeramente para conservar los nutrientes y añade el Suplemento de Proteínas cuando lo necesites (el sabor a vainilla desaparece).

Para controlar el pelo suelto, pon un poco de Crema para Manos y Cuerpo en las manos, y cuando la hayas aplicado, pasa las palmas de las manos por el pelo, especialmente en las puntas. ¡Conseguido!

Por favor, envía tus Consejos Herbalife a [Yolandaa@herbalife.com](mailto:Yolandaa@herbalife.com)

## ¡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: