



Noviembre, diciembre, enero...

¡Tiempo de fiesta!

Tu agenda pronto empezará a llenarse de invitaciones a fiestas – es el momento de programar momentos de diversión y de gastar dinero en ropa nueva, nuevos zapatos y un nuevo peinado. ¡Te lo mereces!

Pero, ¿puedes disfrutar de la temporada de fiestas y evitar esos centímetros estacionales?

¡Sí!

Sigue leyendo...

- **Utiliza ShapeWorks™**
- **Resiste la tentación**
- **¡Disfruta de la temporada de fiestas!**

Mucha gente generosa organizará fiestas y servirá comida en abundancia para su familia y amigos. Puede que sin querer olviden que para algunos de sus invitados un festín este tipo puede hacer que les tiemblen las rodillas y que sufran palpitaciones:

fiesta con comida = grasa = sufrimiento

Este año, las cosas van a ser muy DIFERENTES

- No tendrás que rechazar invitaciones a fiestas.
- O sentirte celoso de que otros coman y beban cuanto quieran.



Porque este año, estarás preparado:

1 Come ANTES de salir de casa

Si estás físicamente lleno, podrás centrarte en pasarlo bien, no en atiborrarte de comida hipercalórica. Tu programa ShapeWorks™ detalla qué alimentos son beneficiosos, ¡tú conoces la puntuación! La clave es llenar tu estómago con alimentos saciantes y buenos para tu organismo. Prepara una comida variada con grandes cantidades de ensalada y verduras – fabuloso para tu figura y tu salud. Si tienes prisa y necesitas una comida rápida, no te equivocarás si eliges un batido de fruta Fórmula 1. Ten en cuenta que debe ser lo más sabroso y saciante posible, ¡para así garantizar que no llegarás a la fiesta con ojos hambrientos!

2 Utiliza el poder de la imaginación

¿Todavía estás convencido de que te verás atormentado por pasteles, bollería, dulces y amenazas similares? Recuerda dos substancias destructivas: AZÚCAR y GRASAS SATURADAS. Siempre que notes una punzada de tentación, pon en práctica tu propio juego: calcula cuánta grasa y cuánto azúcar hay en cada porción de comida que con tanto gusto estás devorando. Considéralo como algo viscoso y pegajoso que se adhiere sin misericordia a tus muslos, nalgas, cintura y brazos dañando tu salud; ¿realmente quieres esto? ¡Utiliza ShapeWorks™! ¡Por la tarde, cuando todos tengan un aspecto hinchado y se sientan moleestamente llenos, tú estarás también lleno... de energía y vitalidad!

3 Utiliza tu boca para hablar, no para ingerir

Las relaciones sociales no deben girar alrededor de la comida y la bebida. Mantén tu mente ocupada en hacer nuevos amigos, relaciónate más y comerás menos. ¿Cuántos números de teléfono/tarjetas de visita e invitaciones a fiestas puedes recoger?

4 Manténte en forma

Y, finalmente, entrégate a grandes cantidades de risas y, si es posible, al baile, ¡ya que ambas actividades queman calorías!



¡Estáte preparado!

...provéete con antelación de herramientas anti-tentación y practica las técnicas de éxito que hemos compartido contigo. ¡Resplandeciendo con renovada confianza, Enero llegará sin los habituales centímetros estacionales, gracias a nuestras sensacionales soluciones ShapeWorks™!



Pasa Noviembre, Diciembre y Enero sin problemas con el Programa ShapeWorks™

¡Fórmula 1, Fórmula 2 y Fórmula 3 son la base definitiva para el éxito! Nada puede igualar el poder sinérgico de la gama de productos ShapeWorks™ combinado con nuestras directrices de comida saludable, por lo que tu ya estás destinado a lograr tus objetivos de control de peso...

Rápido Comienzo de ShapeWorks™

| | en caja | en bolsa | PVR |
|----------------|---------|----------|----------|
| Vainilla | 4764 | 4769 | 103,52 € |
| Chocolate | 4765 | 4770 | 103,52 € |
| Fresa | 4766 | 4771 | 103,52 € |
| Fruta Tropical | 4767 | 4772 | 103,52 € |
| Cappuccino | 4768 | 4773 | 103,52 € |

¡Mantén el control – evita la fiesta y la diversión con el estómago vacío!

Una dieta alta en nutrientes suministra toda la gama de nutrientes que tu cuerpo necesita para un rendimiento óptimo. Fórmula 1 constituye un sustituto perfecto de la comida, y cuenta con unas características nutricionales equilibradas y su absorción es fácil. Exactamente lo que necesitas antes de dirigirte a cualquier fiesta.

Fórmula 1

| | | |
|----------------|-------|--------------|
| Vainilla | #0141 | PVR: 39,13 € |
| Chocolate | #0142 | PVR: 39,13 € |
| Fresa | #0143 | PVR: 39,13 € |
| Fruta tropical | #0144 | PVR: 39,13 € |
| Cappuccino | #1171 | PVR: 39,13 € |



Si no puedes resistirte a la tentación de las comidas con grasa, toma las Tabletas de Fibra

Estas Tabletas ayudan a favorecer tu digestión, mejorando el proceso de eliminación de residuos de tu organismo. Además pueden ayudar a dominar las ganas de picar entre horas.

Tabletas de Fibra #0130 PVR: 21,54 €

Un genuino momento de chocolate sin remordimientos...

Existe un aperitivo que es extremadamente delicioso, fácil de masticar y que incorpora 10g de proteínas que mejoran la salud: las barritas con proteínas. Éstas proporcionan un placer único que podrás degustar sin preocuparte por tu línea.



Barritas con proteínas

| | | |
|---------------------|-------|--------------|
| Vainilla Almendra | #0258 | PVR: 14,41 € |
| Chocolate Cacahuete | #0259 | PVR: 14,41 € |
| Limón | #0260 | PVR: 14,41 € |

Embriágate de la atmósfera, no de alcohol...

Elabora una jarra de ponche de frutas vigorizante con una cucharada de Té Herbal Instantáneo con sabor a limón, otra con sabor a frambuesa y otra con sabor a melocotón, añade unas rodajas de cítricos frescos, unas frambuesas y agua mineral con gas, y mételo en el frigorífico para que se mantenga frío. Constituye una alternativa irresistible al ponche de frutas con alcohol.

Bebida Herbal Instantánea Thermojetics®

| | | |
|----------------|------------|--------------|
| Sabor original | 50g #0105 | PVR: 26,47 € |
| | 100g #0106 | PVR: 47,62 € |
| Limón | 50g #0255 | PVR: 26,47 € |
| Frambuesa | 50g #0256 | PVR: 26,47 € |
| Melocotón | 50g #0257 | PVR: 26,47 € |



Las fiestas no son completas sin un aperitivo salado

Muerde con tranquilidad los sabrosos frutos secos de soja tostados. Con 6 gramos de fibra dietética beneficiosa y sazonada con una sal mineral exclusiva baja en sodio, no podrías pedir un aperitivo más respetuoso con tu dieta.

Frutos secos de Soja Tostados #0048 (14 paquetes por caja) PVR: 14,76 €



¿Demasiadas noches sin dormir? ¿Te sientes un poco agotado?

No comprometas tu sistema inmunológico - adopta una acción preventiva: aumenta tu consumo de vitaminas y minerales con gran cantidad de fruta y verdura fresca de temporada, y añade un producto con ingredientes antioxidantes de alta calidad a tu régimen diario.

Rose Ox™ #0139 PVR: 33,93 €

*Ahora ya estás listo –
¡Ve y pásatelo bien!*

Todos de fiesta...

¿Y qué pasa con el alcohol?

Muy sencillo, si empiezas por el alcohol, verás que es casi imposible decir no a la comida... y a más alcohol. Un solo vaso de vino puede debilitar tu resolución, entonces ¿por qué arriesgarse? Tú sabes que las bebidas alcohólicas están llenas de calorías y de toxinas que producen resaca. La excusa más fácil es decir "No gracias, tengo que conducir", o "No gracias, tengo que levantarme a las cinco de la mañana", u otra excusa similar. Toma la decisión de ser un buen ejemplo y evítate sufrir una intoxicación etílica (consulta nuestra ingeniosa idea del ponche de frutas expuesta en la página anterior...).

¡No obstante! Si vas a caer en la tentación, sigue la regla "uno por uno": por cada unidad de alcohol consumido acompaña de un vaso de agua. Descubrirás que es difícil sobrepasarse con este sencillo método y el agua te ayudará a eliminar las toxinas del cuerpo, haciendo que la resaca sea más improbable.

¿Y si ves que no puedes luchar contra las punzadas de hambre al final de la noche?

Existen algunas opciones...

- Busca la cocina y prepárate tu mismo un batido Fórmula 1 (sí, lleva un poco de Fórmula 1 a cada fiesta, por si acaso)
- Satisface tu apetito con una barrita con proteínas masticable (que puedes esconder en el frigorífico de tu anfitrión tan pronto llegues a la fiesta).
- Toma ensaladas o verduras crudas y salsas bajas en calorías. Debe haber en abundancia, ya que la mayoría de la gente estará degustando los productos de temporada.

- Explica tu situación al anfitrión y prepara una "Bandeja del que hace Dieta" - alimentos con los que te sientes seguro. Llévala contigo y guárdala en el frigorífico, lista para mitigar la tentación... ¡Tu anfitrión incluso puede que intente ser complaciente e idee algo apropiado para ti!

Finalmente, si la comida es demasiado fabulosa y cedes bajo la presión, no te disgustes – ¡sólo eres un ser humano, no una máquina de hacer dieta! Tú sabes que el Programa ShapeWorks™ no te va a abandonar al final, puedes añadir un día más a tu dieta. NO PASA NADA...

¡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 127 – encarte
Español
#5921-SP-27