

# inspire

ESPAÑA NÚMERO 135  
JULIO DE 2006

Today



## ¡Es la Temporada de Picnic!

¿Encerrado en casa o en la oficina la mayoría de los días?  
¡Entra en contacto con la naturaleza este fin de semana!

Hay tantos sitios donde ir, tantas cosas que hacer:

- Al bosque, a zonas verdes, a orillas de un río o a orillas de un lago
- Castillos, casas solariegas, balnearios
- ¿Qué tal un día en las carreras o un paseo por el zoo?

¡Todo lo que necesitas es una manta, una cesta de picnic  
llena de cosas ricas para comer y la intención de pasarlo bien!



Regálate la vista con el menú de picnic que figura al dorso...



# ¡La perfecta cesta de picnic!

**Colorida • Crujiente • Sabrosa • Ácida • Dulce**

Sé creativo y conviértelo en un fantástico día digno de ser recordado...

**Comienza con cosas para picar:** frutos secos, semillas, galletas de arroz, aceitunas sin hueso, Frutos Secos Tostados de Soja de Herbalife y salsas frías con bajo contenido de grasa para acompañar a las crujientes verduras crudas: pimientos en trozos, habichuelas dulces, maíz dulce, palitos de zanahoria y espárragos en trozos.

**Plato principal:** fiambres en lonchas y quesos bajos en grasas, paté vegetariano y de carne, huevos cocidos, ensaladas de patata, pasta, arroz y judías aliñadas con yogurt, hierbas y aceite de oliva para evitar que se seque, más una selección de coloridas y sabrosas ensaladas (consulta los consejos que figuran a continuación). ¡No lo olvides – puedes comer tanta ensalada como quieras!

**Bases de aliños para ensaladas:** yogurt, crema agria, aceite de oliva, vinagre, vinagre balsámico y zumo de limón o de lima.

**Añade sabor y textura:** hierbas frescas en trozos, ajo, jengibre, chiles, mostaza, frutos secos en trocitos, cebolletas, cebollas pequeñas con tallo verde, miel, tomates secados al sol, beicon cortado en lonchas muy finas, extracto concentrado de tomate, queso rallado feta con bajo contenido en grasa,

pepinillos en rodajas y mantequilla ligera de cacahuete.

**Ingredientes para ensaladas fuertes:** coles cortadas en tiras muy finas, zanahorias/puerros/hinojo en tiras, apio en dados, trozos de pepino, tomates silvestres, judías verdes y rábanos.

**Añade un poco de sabor fuerte con:** frambuesas, fresas, albaricoques secos en trozos, dátiles y pasas.

**Capricho dulce:** una alegre ensalada de frutas (en un envase hermético) repleto de mandarinas, kiwis, fresas, melocotón, pera, plátano, frambuesa, melón, piña y uvas, con zumo de manzana o limón.

**Refresco líquido:** ¡los términos frío, refrescante y vigorizante describen a la perfección al Ponche de Picnic de Bebida Instantánea de Hierbas! Simplemente mézclala con sabor a Limón, Frambuesa, Melocotón o Sabor Original con hielo picado, agua y trozos de jugosa fruta fresca. Y no te olvides de llevar muchas botellas de agua para mantenerte hidratado.

**Si todo esto es demasiado y no quieres poner en peligro tu figura, por qué no preparar un Batido de Picnic:** 250ml de leche semidesnatada, Sustitutivo de Comida Fórmula 1, frío o parcialmente congelado y llévalo en una Coctelera o Bolsa de Almuerzo – ¡sencillo!

Fórmula 1 está disponible en cinco deliciosos sabores: Vainilla #0141, Chocolate #0142, -Fresa #0143, Fruta Tropical #0144 y Capuccino #1171

La Bebida Instantánea de Hierbas está disponible en cuatro sabores muy tentadores: Sabor Original 50g #0105, 100g #0106, Limón 50g #0255, Frambuesa 50g #0256 y Melocotón 50g #0257

Coctelera #8151 (Paquete de 5)

Bolsa de Almuerzo #8266

**Consejos para el Picnic:** Prepara y cocina los alimentos con cuidado; es necesario que te asegures de que los alimentos que tomas estén en perfecto estado y se transportarán sin problemas. ¡Si el contenido de tu Bolsa de Almuerzo se moja, tu fiesta de picnic generará bacterias! Y si una Bolsa de Picnic no es lo suficientemente grande, lleva otra – ¡no te arriesgues a sufrir malestar en el estómago!



¡Tu Plan de Bienestar Para Toda la Vida comienza HOY!

La magnífica gama de Herbalife de productos de nutrición, control de peso y cuidado personal científicamente avanzados está respaldada por un servicio personalizado y por una garantía de 30 días para la devolución del dinero. Pida un folleto de productos:

Tu Distribuidor Independiente de Herbalife es: