

inspire

ESPAÑA NÚMERO 136
AGOSTO DE 2006

Today



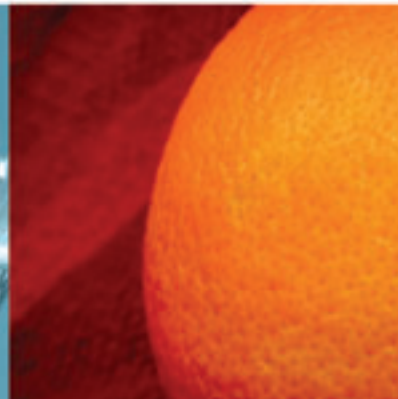
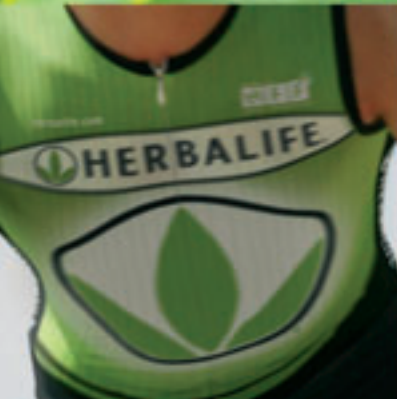
¡El poder de la fibra!

¿Quieres potenciar tu energía
y tu salud?

En tal caso, piensa en tu aparato digestivo
como el MOTOR de tu organismo. Para
que funcione sin problemas, tu motor
necesita fibra y agua a diario. ¡Sin ellas,
te bloquearías y paralizarías!



Para descubrir más sobre la fibra, lee...



Todo lo que siempre has querido saber sobre...

¡la Fabulosa Fibra!

La fibra aborda muchas tareas vitales que ayudan a mantener todo tu organismo en condiciones óptimas:

- La fibra soluble (de avena, centeno, fruta, verduras, salvados, leguminosas) ayuda a reducir la absorción de glucosa, a regular los niveles de insulina y a evitar las subidas y bajadas de azúcar en la sangre.
- Sirve de alimento para la 'bacteria favorable' del colon, que a su vez fabrica varias vitaminas esenciales.
- Un alimento rico en fibra llena más, lo que ayuda a controlar el apetito.
- La fibra acelera el paso de los residuos del organismo, absorbiendo toxinas en el camino.
- Se ha probado que el consumo apropiado de fibra ayuda a mantener la salud cardiovascular, a reducir los niveles de colesterol en la sangre y ha estado unido a la prevención de las enfermedades intestinales.
- Ayuda a mantener saludable el aparato digestivo, lo que a su vez puede mejorar la textura y el tono de la piel, fomentar el brillo en los cabellos, ayuda a fortalecer las uñas y a conseguir una figura más esbelta.

Por lo tanto, ¿tomas la cantidad suficiente?

El consumo medio ronda los 17g al día – ¡no es suficiente! Los expertos en nutrición recomiendan un consumo diario de entre los 18g. y 30g. Afortunadamente, esta cantidad no es difícil de conseguir, basta con incrementar el consumo de agua, fruta, verduras, ensaladas, cereales, frutos secos, legumbres y arroz integral y reducir el consumo de alimentos refinados. ¡La fibra llena por naturaleza, por lo que comer más fibra te garantiza que no tendrás hambre – gran noticia para todos los que intentan controlar el peso!



Comprueba la lista que viene a continuación – ¿qué hacer para conseguir tus 18g diarios?

- una patata al horno sin pelar, grande – 4g
- cuatro higos – 4g
- un mango – 4g
- 80g de frutos secos mezclados – 5g
- 85g de almendras – 6g
- una ración de pasta integral – 7g
- una ración de guisantes lisos – 7g
- 100g de alubias rojas – 7g
- media taza de salvado de trigo – 10g
- una taza de avena – 10g
- una taza de semillas de girasol – 10g
- una coliflor grande – 10g
- un panecillo de salvado – 15g

¡Es fundamental que incrementes el consumo de agua a la vez que aumentas el consumo de fibra; trabajan juntas formando un equipo para mantener en movimiento el aparato digestivo!

#0130



#3114



¿SABÍAS?

Que existen dos tipos de fibra, soluble e insoluble:

- La fibra soluble en agua se encuentra en la fruta, las verduras y las semillas.
- A la fibra insoluble se la conoce también como 'roughage'. Se encuentra en los salvados de trigo y otros granos.

Cómo añadir el Poder de la Fibra a tu dieta:

- Debido a que la fibra se concentra en la piel y la cáscara de frutas y verduras y en las capas exteriores del grano, es preferible raspar a pelar las verduras.
- ¡Cuando los granos son refinados, las capas externas se desechan, perdiendo la preciada fibra! Escoge panes, cereales, pasta y harina integral, al igual que arroz integral o salvaje. Olvida lo que no sea integral, se pierde el poder de la fibra.
- Añade fruta y semillas al desayuno – avena caliente con fresas, plátano y kiwi en rajadas, más una cucharada de semillas de girasol te proporcionarán un alimento rico en fibra.
- Toma una crujiente ensalada para comer, añade frutos secos y semillas para dar más sabor.
- Refuerza tus cenas con una o dos verduras extra o una ensalada individual.
- Cambia las patatas fritas y los pastelitos por fruta fresca a media mañana y a media tarde.
- Añade lentejas, arroz integral, trigo bulgur y judías a las sopas y guisos.
- ¡Cambia la patata cocida por la patata asada al horno con piel y come la piel!
- Rápido tentempié de fruta – cuando tengas prisa, simplemente licua unas piezas de fruta con leche o yogurt.

- Cuece las verduras y mantenlas frescas – las verduras sobrecocinadas pierden la fibra.
- Renuncia a los pasteles, galletas, bollos, dulces, comidas preparadas, alimentos procesados o enlatados, comida rápida y tentempiés con alto contenido de azúcar o grasa – se trata de alimentos con un contenido deficiente de fibra que pueden atascar el aparato digestivo.
- Añade un suplemento de fibra de buena calidad a tu dieta diaria.

La regla de oro consiste en comenzar poco a poco – incrementa el consumo de fibra de manera gradual, junto con el consumo de agua, para hacer que tu organismo se acostumbre a la nueva dieta. ¡En pocos días, notarás la diferencia!

Una dieta altamente nutritiva rica en fruta fresca, ensaladas, verduras, frutos secos, semillas y cereales proporcionará un excelente alimento, a la vez que la fibra de estos alimentos garantizará el funcionamiento óptimo del aparato digestivo...
¡A DISFRUTAR!

Suplementos de Apoyo

Es sencillo darse cuenta de los motivos por los que la fibra es tan importante para la salud, los beneficios son de gran alcance. Un suplemento de fibra puede ayudarte a cumplir tus objetivos diarios. ¡Salvado y Hierbas constituye la elección perfecta, con su mezcla especial de ingredientes botánicos puedes sentirte seguro, sabiendo que está trabajando para hacer que todo siga su curso!

#3114

¡Para cualquiera que siga un programa de control de peso, nuestra Fibra es una solución excelente... siempre que te des el gusto de ingerir alto contenido de grasa, cuenta con nuestra Fibra como tu amigo! Esta mezcla única de fibras activas ayuda a favorecer tu digestión, mejorando el proceso de eliminación de residuos del organismo. También puede ayudar a dominar las ganas de picar entre horas.

#0130

A photograph of a white bowl with a blue rim filled with bran, a silver spoon, and a glass of milk. In the foreground, a white bottle of ShapeWorks supplement is shown, tilted. The bottle has a white cap and a label with the ShapeWorks logo and product name. A blue circular badge with the number #3114 is on the bottle.

Menos Problemas Más Fibra

ShapeWorks® Salvado y Hierbas

La fibra es importante para tener una digestión saludable. Sin embargo, las dietas occidentales suelen carecer de fibra, por lo tanto, mantén tu organismo saludable con Salvado y Hierbas.

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

La magnífica gama de productos de nutrición, control de peso y cuidado personal científicamente avanzados de Herbalife 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:

Issue 136 – Insert
Spanish
#5921-SP-36