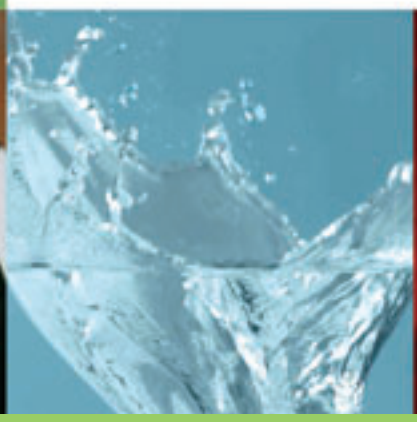
inspire Today

NÚMERO 140
DICIEMBRE 2006

¡La comida más saludable!

Si pudieras puntuar tus comidas diarias de 1 a 10 en virtud de su contenido nutricional, ¿qué puntuación les darías? ¿5, 6, 7?

¿Necesitas ayuda para aumentar la puntuación? Sigue leyendo…



¡Los secretos de la comida más saludable!

Tu salud de hoy es el resultado de cómo has vivido la vida hasta ahora.
Esto incluye la cantidad de estrés, ejercicio, horas de sueño y descanso de tu vida, y por supuesto, lo que comes y bebes. No podemos controlarlo todo, pero sí podemos controlar lo saludables que son nuestras comidas.

Así que, cuando piensas en las comidas que preparas, ¿tienes en cuenta lo siguiente?

- cuánto tiempo lleva guardada la comida
- la cantidad de micronutrientes (vitaminas y minerales) y macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) de cada comida.
- cómo cambian los alimentos al cocinarlos
- lo satisfactoria y sabrosa que resulte
- la facilidad con la que el organismo digiere y asimila cada comida.

Las comidas que alcanzan la calificación de "saludables" deberían puntuar bien también en otras áreas:

- contenido nutricional máximo (que no desaparezca todo al cocinar o procesar los alimentos)
- variedad
- gran sabor
- capacidad saciante
- y facilidad de digestión.

Éste podría ser un ejemplo de comida saludable:

✔ una gran y colorida ensalada mixta

✔ una ensalada de patata compuesta por patatas nuevas, yogur, aceite de oliva y perejil fresco

✔ pechuga de pavo a la plancha marinada en salsa de naranja y jengibre.

Esta comida obtiene la calificación 10/10 en cuanto a equilibrio nutricional, y además llena y es sabrosa.

¿Pero qué ocurre si no tienes tiempo suficiente para preparar una comida saludable? ¿O si estás tan ocupado que te saltas las comidas?

Un exceso de alimentos procesados y de comida rápida terminará frenando tu ritmo. Si andas escaso de tiempo, te ofrecemos una solución saludable perfecta: sustituir la comida con un batido Fórmula 1. Sólo tienes que añadir leche semidesnatada… ¡y disfrutar!

Los batidos Fórmula 1 se pueden utilizar para apoyar el control de peso, porque son un método seguro que garantiza la ingesta equilibrada de nutrientes reduciendo la de calorías, pero también son una comida extremadamente nutritiva y saludable. ¡Son la comida rápida DEFINITIVA! Son definitivos porque un batido Fórmula 1 proporciona los nutrientes equilibrados que deberías ingerir en una comida saludable: proteínas, carbohidratos, grasas, fibra y las vitaminas y minerales que necesita tu organismo diariamente.

Ten siempre en casa Fórmula 1…
¡Ya puedes olvidarte de esas comidas precocinadas llenas de grasas y azúcares! Quizás seas una mamá ocupada con poco tiempo o no tienes ganas de prepararte una gran comida… entonces hazte un batido.

Ten siempre Fórmula 1 en el trabajo…
Puede que estés tan liado en el trabajo que no tengas tiempo para salir de la oficina a comer. Un batido Fórmula 1 es una solución cómoda y llena de nutrientes.

FÓRMULA 1… ¡el sustituto saludable de las comidas!

- *Elevado contenido en proteínas de soja*
- *Contiene vitaminas y minerales*
- *Bajo contenido en grasas saturadas y sodio*
- *Proporciona el 20% de las necesidades diarias de fibra*

Mira cómo puedes integrar Fórmula 1 en tu desayuno diario:

Nutrientes	Una ración (26g) de batido Fórmula 1 preparado con 250ml de leche semi-desnatada	Una ración (21g) de cereales cornflakes con aproximadamente 236 ml de leche semi-desnatada
energía kcal / kj	208 / 878	198 / 828
proteínas	18,9 g	9,46 g
carbohidratos	18,1 g	29,63 g
total grasas	7,1 g	4,83 g
fibra	5,23 g	0,9 g
calcio	412 g	286 mg
magnesio	52,6 g	30 mg
fósforo	418 g	240 mg
potasio	520 mg	391 mg
sodio	0,28 g	0,299 g
zinc	4,73 g	1,15 mg
cobre	0,5 mg	0,034 mg
manganeso	0,49 mcg	0,517 mcg
selenio	20,0 mcg	7,2 mcg
hierro	5,33 mg	4,12 mg
vitamina A	374 mcg	898 mcg
vitamina C	17,6 mg	0,5 mg
vitamina E	5,07 mg	0,12 mg
thiamina	0,38 mg	0,281 mg
riboflavones	0,89 mg	0,77 mg
niacina	5,64 mg	3,975 mg
ácido pantoténico	2,50 mg	0,026 mg
vitamina B6	0,66 mg	0,469 mg
ácido fólico	75,7 mcg	71 mcg
vitamina B12	1,54 mcg	2,25 mcg

FÓRMULA 1 también es la herramienta perfecta para apoyar el control de peso:
sustituye dos comidas al día por un delicioso batido e ingiere otra comida nutritiva.

Para lograr una nutrición saludable:
sustituye una comida al día por un delicioso batido e ingiere dos comidas nutritivas.

El poder de las proteínas

El ser humano medio necesita entre 70 y100 g de proteína al día para obtener los nueve aminoácidos esenciales para la vida. Si no ingerimos suficientes proteínas, el organismo las "robará" de los músculos.

El Suplemento de Proteínas Personalizado Herbalife y la Mezcla para Batidos Fórmula 1 ayudarán a tu organismo a recibir las proteínas que necesita diariamente.

Como puedes ver, un batido Fórmula 1 puede ejercer un impacto tremendo en tu estilo de vida; de hecho, todo el mundo elogia su simplicidad desde 1980. Tanto si deseas una comida equilibrada como si pretendes controlar tu peso, un batido Fórmula 1 es la elección perfecta: ¡los máximos nutrientes con el mínimo esfuerzo!

Queremos que todas tus comidas sean 10/10, no solamente cuando disfrutes de un nutriente batido Fórmula 1, así que te ofrecemos unos consejos que harán que tu dieta sea más saludable:

- ✓ toma una gran y colorida ensalada mixta una vez al día
- ✓ aumenta la ingesta de frutas y verduras frescas de temporada
- ✓ cocina poco las verduras para conservar sus nutrientes (al vapor es la mejor opción)
- ✓ reduce el consumo de carne roja (más grasa), en su lugar, opta por carnes magras, como el pavo y el pollo.
- ✓ incluye pescado y mariscos tanto como puedas
- ✓ experimenta con fuentes de proteínas no cárnicas, como el tofu, el miso, el Quorn, el tempeh y las proteínas de textura vegetal
- ✓ elige carbohidratos sin procesar, como el arroz integral, el pan y la pasta integrales.
- ✓ elige alimentos biológicos y disfruta de una dieta variada
- ✓ evita saltarte comidas y el picoteo poco saludable. Un batido Fórmula 1 es una comida estupenda o un aperitivo lleno de ingredientes saludables.

Además de incorporar estos cambios positivos, solicita a tu Distribuidor Herbalife más información sobre la gama completa de productos Shapeworks®!

¡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. Pide un folleto de productos:

Tu Distribuidor Independiente de Herbalife es:

Edición 140 – Encarte
Spanish
#5921–SP–40