

inspire

ESPAÑA NÚMERO 145

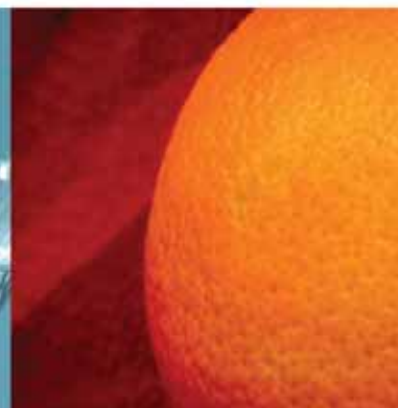
Today



¡Sí, tú puedes!

Cuanto menos controles el peso o cuanto menos en forma te encuentres, más **IMPORTANTE** es que hagas un cambio.

¡Tú puedes: lee y encuentra la solución...!



Simplemente imagina...

Más energía, más salud, más confianza y un cuerpo que te sentirás orgulloso de lucir...

Todo es posible y empieza en tu mente – con la decisión de cambiar.

Deseo ser diferente

Centra tu atención en lo que quieres. Visualiza tu nuevo yo en colores vivos en tu mente – PUEDES ser esa persona.

Ahora, pongamos manos a la obra para convertir esa visualización en realidad, siguiendo seis sencillos pasos:

Paso 1 – Motivate

Comienza pensando en el final. Piensa en una fantástica recompensa, una que realmente sea de tu agrado – ¿unas vacaciones? ¿Un elegante traje de un diseñador? Debe ser algo lo suficientemente atractivo como para motivarte realmente. Una vez que hayas identificado tu recompensa:

Paso 2 – Busca ayuda

Los principiantes normalmente fracasan porque no saben qué hacer ni cómo hacerlo. Si consigues apoyo y asesoramiento profesional, habrá más posibilidades de que tengas éxito. Tienes varias opciones:

- Visita tu gimnasio local y pide una valoración de tus aptitudes físicas
- Busca un entrenador personal que te ayude a crear un programa de fitness
- Pide orientación a tu Entrenador Personal de Bienestar de Herbalife.

Paso 3 – Fíjate objetivos realistas

¿Qué quieres conseguir? ¿Controlar el peso? ¿Una fantástica figura sin un gramo de grasa? ¿Más energía? Asegúrate de que tus objetivos se pueden alcanzar – ve desarrollándolos gradualmente. Haz tres sesiones de

ejercicio de 40 minutos a la semana y controlarás el peso en medio kilo. Por ejemplo, si quieres controlar tu peso en 5kg, piensa en trabajar para conseguirlo durante 30 semanas – tus objetivos tendrán más posibilidades de cumplirse con el Paso 4...

Paso 4 – Nutrición que ayude a crear masa muscular y quemar grasas

Puedes impulsar el proceso de transformación con la nutrición apropiada (ver página de al lado).

Paso 5 – Ponte en ACCIÓN

¡Ahora, todo lo que necesitas hacer es empezar a ponerte en forma!* Elige una de las opciones de la lista siguiente y recuerda que ejercicio es cualquier actividad que haga aumentar tu ritmo cardiaco y que te haga respirar hondo. Escoge algo que te GUSTE:

- haz juegos malabares
- baila
- pasea el perro
- haz las labores del hogar
- jardinería
- ve de excursión
- monta a caballo

Paso 6 – ¡MÁS acción!

Tras una semanas de acostumbrar a tu organismo a ser más activo y cuando estés seguro de que tus nuevos hábitos están perfectamente establecidos, puedes dar el siguiente paso y pasar a practicar otras actividades más intensas.

Coge el ritmo e incluye algunos ejercicios aeróbicos y de resistencia (fuerza), a continuación detallamos qué supondrá esto:

Aeróbico

Los ejercicios aeróbicos refuerzan el sistema cardiovascular (corazón y pulmones); los beneficios se producen al trabajar a un nivel moderadamente alto de intensidad durante un largo periodo de tiempo. Prueba una de las opciones siguientes:

- salir a correr
- natación
- tenis
- ciclismo
- caminar deprisa
- saltar
- squash
- remar

El objetivo consiste en aumentar el ritmo cardiaco trabajando los músculos del cuerpo.

Un buen sistema para determinar si estás haciendo ejercicios lo suficientemente duros es la 'prueba de la charla': deberías ser capaz de decir unas pocas palabras, contener la respiración y seguir hablando. Si no eres capaz de conseguir una oración, entonces reduce ligeramente el ritmo; si te resulta sencillo, prueba a aumentar el ritmo.

Resistencia/fuerza

Esto conlleva normalmente la utilización de "pesos libres", como las mancuernas, pero muchos ejercicios de fuerza (como 'hacer flexiones') simplemente suponen levantar el peso del cuerpo. Los beneficios incluyen:

- incremento de la absorción de oxígeno en los músculos, reforzando el metabolismo
- incremento de la fuerza y la vitalidad
- desarrollo de masa muscular; cuanto más masa muscular se desarrolla, mayor es la cantidad de grasa que se quema

¿Con qué frecuencia? Después de un periodo de 'preparación', intenta realizar una serie de ejercicios de resistencia aproximadamente de 3 a 5 veces por semana, durante 40-60 minutos.

¿Qué conseguirás a cambio de tu esfuerzo?

Los beneficios son fantásticos y de valor incalculable:

- más energía
- un cuerpo magro, tonificado y flexible
- un corazón más sano
- huesos más fuertes y densos
- más fuerza y vitalidad
- más calidad del sueño
- mejora de las facultades mentales
- eliminación regular de las endorfinas (las hormonas de la felicidad)
- reducción de los niveles de estrés
- mayor autoestima
- una sensación y apariencia más joven
- ¡una gran cantidad de cumplidos!

Una larga lista de beneficios muy deseables, todos tuyos con tan solo 30-60 minutos de ejercicio, de 3 a 5 veces por semana en los próximos meses...

No olvides que todo empieza con una decisión. A continuación, más información para convencerte de que PUEDES hacerlo...

Transforma tu figura con los alimentos

En el Paso 4 hablamos de la nutrición 'apropiada'. Cuando tu organismo obtiene el equilibrio perfecto de nutrientes combinados con la práctica regular de ejercicio, puede desarrollar masa muscular y eliminar las grasas almacenadas. Sin embargo, no se trata solo de lo que comes, sino también de cómo, cuando y por qué comes:

- Bebe un vaso de agua media hora antes de cada comida, esto ayuda a llenar el estómago y a evitar que comas en exceso.
- Come cuando tengas hambre, de manera que tu organismo sepa que nunca estará falto de combustible. La falta de alimentos hace que el organismo pase a estar en modo de almacenamiento de grasas y ralentizará el metabolismo.
- Escoge alimentos que te gusten.
- Come muy despacio y haz que cada comida dure el máximo tiempo posible.

- Evita comer en exceso o comer poco, termina cuando tengas la sensación de haber comido lo suficiente.
- Después de cada comida, pasa unos minutos descansando, con los ojos cerrados e imagínate a ti mismo con tu ideal de peso. Esto ayuda al cuerpo y a la mente a asociar los alimentos y la comida con algo positivo en lugar de negativo.
- Si tienes ganas de un aperitivo, quédate quieto y pregúntate si lo que te apetece es simplemente un poco de distracción o si estás aburrido. Salvo que realmente tengas hambre, no tomes ningún aperitivo, bebe un vaso de agua y después vete y haz algo que sea activo.
- ¡Nunca te martirices por darte un festín – todos tenemos derecho a un festín, simplemente disfruta de cada bocado!

Ahora puedes centrarte en el equilibrio perfecto – a continuación tu lista de la compra:

Los **carbohidratos** deberían ser la principal fuente de combustible del organismo. Escoge carbohidratos 'buenos': pan integral, cereales y pasta, patatas, judías, fruta y verduras, todos ellos ricos en nutrientes y fácilmente convertibles en combustible. La fibra de estos alimentos ayuda también a ralentizar la eliminación de azúcar, lo que proporciona una energía más duradera. Evita tomar carbohidratos 'malos' muy refinados, a saber, pan blanco/pasta, galletas saladas, patatas fritas, pasteles, galletas y dulces, éstos crean una sensación de subida repentina de energía que va seguida de una rápida caída.

Proteínas – Cuando haces ejercicio, muchas de las células del organismo mueren y necesitan ser reemplazadas. Las proteínas ayudan en el proceso de reparación de las células y de mantenimiento de la masa muscular, por lo que necesitarás incluir en tu dieta proteínas de alta calidad – carne magra, pavo, pollo y productos de soja, para ayudar a desarrollar y conservar la masa muscular.

Ácidos grasos esenciales – Las grasas 'buenas' proporcionan ácidos grasos omega 3 y refuerzan las articulaciones y el sistema nervioso y son esenciales para el sistema cardiovascular. Entre las fuentes naturales de ácidos grasos esenciales se encuentra la caballa, las sardinas, las verduras de hoja verde y las semillas como la linaza. Mucha gente no obtiene los suficientes con su dieta diaria, por lo que es necesario complementar estas grasas esenciales.

Antioxidantes – Tu organismo necesita diariamente antioxidantes para ayudar a combatir la actividad de los radicales libres. También nos ayudan a recuperarnos más rápidamente del dolor, la rigidez y la fatiga posterior al ejercicio.

Los alimentos frescos de colores vivos son ricos en antioxidantes – frutas, verduras y ensaladas, por lo tanto come gran cantidad de estos alimentos e incluye un suplemento antioxidante diario para mejorar al máximo su consumo.

Agua – El 60-75% del cuerpo humano está formado por agua, razón por la cual son tan importantes esos ocho vasos de agua al día – ayudan a eliminar toxinas y a hacer que las células tengan un funcionamiento óptimo.



¿Puedes controlar el peso y sentirte bien?
¡Sí que puedes!

Productos esenciales para los principiantes en fitness

Carbohidratos – combustible Sustitutivo de Comida Fórmula 1 para el Control del Peso y Alimento Completo

Un batido Fórmula 1 es una comida saludable en vaso que ayuda a que se libere la energía lentamente; formulado científicamente para ofrecer un equilibrio perfecto de proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y fibra, para garantizar que tu organismo reciba todos los nutrientes que necesita para rendir de manera óptima.

Disponible en seis deliciosos sabores:

Vainilla #0141 Chocolate #0142
Fresa #0143 Fruta Tropical #0144
Cappuccino #1171 Cookies & Cream #0146

Proteínas – reparación

Suplemento de Proteínas Personalizadas Fórmula 3

Proporciona una mezcla fácilmente digerible de proteínas de trigo y soja, que puedes añadir a tus batidos, sopas o salsas. Puedes personalizar el consumo de proteínas según tus niveles diarios de actividad y puede ayudar a desarrollar una masa muscular magra, lo que a su vez contribuye a quemar grasas.

#0242

Proteínas – reabastecimiento

Barritas con Proteínas – Repletas de proteínas y nutrientes de alta calidad, cada barrita aporta 16g de carbohidratos, 10g de proteínas, vitaminas B y minerales – una deliciosa

y nutritiva forma de reabastecer el organismo después de trabajar o de disfrutar de un tentempié saludable.

Vainilla Almendra #0258
Chocolate Cacahuete #0259
Limón #0260

Ácidos grasos esenciales – lubricante

Herbalifeline – Es una valiosa fuente de ácidos grasos omega 3 que ayuda a reforzar el corazón y la circulación y a mantener las articulaciones flexibles. ¡De uso obligado para todas las personas activas!

#0065

Antioxidantes – recuperación

RoseOx* – Proporciona un extra de los mejores antioxidantes naturales para combatir la acción de los radicales libres. La combinación herbal colabora con los propios recursos del organismo, ayudando a regenerar las vitaminas C, E y los carotenos y reduce el daño celular causado por la actividad de los radicales libres.

#0139

* La marca RoseOx es propiedad de Zuellig Botanicals Inc.

Vitaminas y minerales – refuerzo del bienestar

Complemento Multivitamínico

Fórmula 2 – El esfuerzo físico agota los nutrientes esenciales, por lo que cuanto más duro es el trabajo, más importante es aumentar el consumo de micronutrientes; el suplemento diario con esta fórmula de múltiples nutrientes ayudará a reducir las pérdidas diarias.

#3122

Pide a tu Entrenador Personal de Bienestar de Herbalife una copia del NUEVO Folleto de Productos Herbalife®, repleto de información sobre todas las gamas de productos Herbalife®.



Ponte la ropa apropiada...

Lo que llevas puesto cuando haces ejercicio puede tener un efecto positivo en tu rendimiento:

- Escoge ropa que te resulte cómoda y te permita moverte libremente.
- Asegúrate de que el material es transpirable para que el sudor se evapore fácilmente.
- ¡Escoge ropas que sean atractivas, de manera que te sientas bien mientras te pones en forma!

La gama Activewear de Herbalife es ideal para el ejercicio físico o para un estilo diario informal. ¡Hay productos para hombres y mujeres; escoge desde pantalones de deporte, polos, sudaderas con capucha, pantalones cortos y más!

Conéctate a www.herbalife.com/es para ver toda la gama y hacer los pedidos.



¡Tu plan de bienestar duradero empieza HOY!

La magnífica gama de productos Herbalife de nutrición científicamente avanzada, de control de peso y de cuidado personal está respaldada por un servicio personalizado y por una garantía de devolución del dinero de 30 días a partir de la compra. Pide un Folleto de Productos.

Tu Distribuidor Independiente de Herbalife es:

Edición 145 – Encarte
Spanish
#5921-SP-45