

inspire

ESPAÑA NÚMERO 146

Today



¡Olvida la edad: piensa en la juventud!

A todos nos pasa.

¿Te horroriza pensar en ello?

¡Buenas noticias! ¡Tenemos montones de consejos para ayudarte a sentirte joven y a tener una apariencia joven durante el mayor tiempo posible!



¡Pelo gris... piel arrugada... mala digestión... articulaciones que crujen... falta de

Nadie quiere admitir que está destinado a envejecer. Pero podría servirnos de ayuda conocer el proceso de envejecimiento:

¡El cuerpo está formado por millones de células; algunas fuentes sugieren que el cuerpo humano está formado por 50 millones de millones (50 billones) de células, mientras que otras sugieren que la cifra se parece más a 100 billones! La cantidad de células no es estática, ya que algunas son reemplazadas de manera constante – multiplicándose para formar nuevas células, aunque cada célula únicamente se puede multiplicar una cantidad determinada de veces antes de que muera. Algunas células, incluido las células cerebrales, rara vez son reemplazadas. A medida que se pierden células o resultan dañadas, comienzas a acumular los signos del envejecimiento, tales como una piel más fina, huesos más frágiles y pérdida de masa muscular.

Tu metabolismo disminuye, naturalmente, su ritmo con el paso de los años, a un ritmo de aproximadamente el cinco por ciento cada 10 años, comenzando a partir de los 30 años.

A medida que vas cumpliendo años, pierdes un porcentaje de masa muscular, lo que deriva en una disminución del metabolismo mientras que el índice de grasa corporal aumenta. Menos masa muscular indica que se queman menos calorías, por lo tanto si sigues comiendo la misma cantidad, una mayor cantidad de alimentos se convertirá en grasa y la proporción de masa muscular con respecto a la grasa pasa a ser menos favorable. Tus músculos tendrán que trabajar más para quemar la grasa. ¡Por lo tanto, conservar la masa muscular resulta esencial!

Muchos otros factores aceleran el proceso de envejecimiento

El estrés es una de las principales causas de envejecimiento prematuro. ¡Sacar adelante una carrera profesional y una familia exigente, las preocupaciones económicas, cuidar de unos padres ancianos, comer en cualquier sitio – ese estresante estilo de vida hace que los años te caigan encima! También te impide hacer ejercicio regularmente, lo que resulta esencial si quieres frenar el proceso de envejecimiento.

Nutrición deficiente: Es posible que comas mucho, pero también es posible que no estés tomando todos los nutrientes que tu organismo necesita para mantener una buena salud.

Las **dietas de moda** desbaratan el metabolismo y tu capacidad para controlar el peso de forma natural. El único método realmente efectivo consiste en proporcionar a tu organismo una nutrición saludable e incluir la práctica del ejercicio moderado de manera regular.

Falta de sueño: Tu organismo necesita repararse y recargarse con descanso regular; de 6 a 8 horas de sueño pueden también contribuir a desafiar al proceso de envejecimiento.

Quieres vivir durante más tiempo.

Quieres que esos últimos años de tu vida sean lo más saludables posible.

Las estrategias de prevención te pueden ayudar a conservar una imagen más joven y a sentirte más joven...

Relajación

Es indispensable. Mucha gente ha olvidado cómo relajarse de un modo apropiado. Todos podemos beneficiarnos al reducir nuestros niveles de estrés. Adquiere costumbres y pasatiempos que te ayuden a relajarte y disfrutar de la vida. Simplemente, respirando hondo en una posición cómoda y relajada durante 10 minutos, dos o tres veces al día, ya supone un comienzo; tiene un eficaz efecto desestresante, oxigena la sangre y le da un respiro al cerebro. Menos estrés = mejor salud.

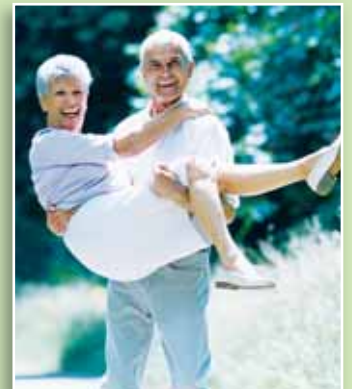


¡No te olvides nunca de calentar antes de cada sesión, para ayudar a prevenir lesiones! Transcurridas unas semanas, deberías notar los beneficios: más energía, más flexibilidad, la ropa parece quedarnos más suelta, dormimos mejor, una complexión más brillante, incluso es posible que te sientas 10 años más joven! ¡Ahora ya te has creado un hábito, ten en cuenta la posibilidad de aumentar cada sesión a 30-45 minutos y añade una o dos sesiones extra a la semana, no te olvides que al realizar esta actividad estás alargando la vida y gozarás de mejor salud – pero no te excedas! El ejercicio físico excesivo, realmente, tiene el efecto contrario, el organismo envejece con más rapidez. Da tiempo a que el cuerpo se recupere, combina el ejercicio con la relajación, el descanso y un sueño de calidad.

Ejercicio

¡Conserva tu movilidad, flexibilidad y fuerza con un esqueleto fuerte y una masa muscular magra y tonificada! El ejercicio regular reestablece la flexibilidad y refuerza los huesos haciendo que estos sean más densos. ¡Al desarrollar músculo, ayudas también a acelerar el ritmo del metabolismo, lo que, a su vez, te permite ingerir más cantidad de alimentos! Caminar, bailar, montar en bicicleta, nadar... hace que el corazón bombee y las extremidades se muevan a diario. Añade un poco de entrenamiento de resistencia para mejorar el tono muscular e incrementar la fuerza de los músculos.

Mira cómo: Poca cantidad y mucha regularidad – comienza con 20 minutos de ejercicios de resistencia más 20 minutos de ejercicios aeróbicos *, tres veces por semana. La variedad es importante, y escoge actividades que te gusten, esto resulta esencial porque si no te diviertes, abandonarás antes de poderte aprovechar de las ventajas.



¡Bonos extra! El ejercicio ayuda también a tener una postura “estilizada” – un hombre o una mujer de 60 años puede estar agarratado, encorvado y débil, o flexible, fuerte y erguido, gracias al ejercicio regular.

gestión... energía!



¡Sácale más provecho a tu vida!

¿Qué haces los fines de semana? ¿Eres un perezoso de sofá y televisión durante los fines de semana? ¡Si te sientes un poco violento, la respuesta es sí, ese eres tú... nunca es demasiado tarde!

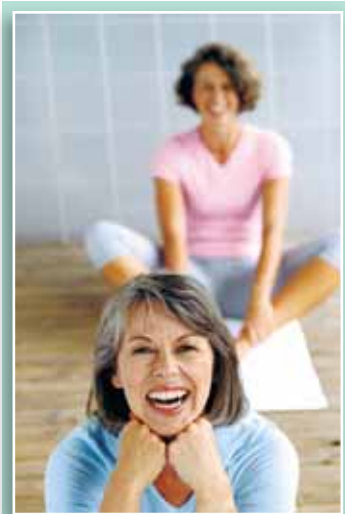
¡Simplemente has aparcado temporalmente tu espíritu espontáneo y aventurero – la diversión todavía está ahí fuera esperándote! Vivir consiste en disfrutar de nuevas experiencias, aprender, desarrollar la creatividad, asumir riesgos, cumplir deseos – no importa la edad que tengas. ¡Puedes permanecer joven y lleno de entusiasmo si te niegas a hacerte viejo y no te rindes al aburrimiento!

Diversión y risas: ¡La gente tiende a parecer más joven cuando sonríe, por lo tanto, hazlo con más frecuencia! Aparca la rutina y atrévete a hacer algo diferente de manera regular. Sal al aire libre, haz nuevos amigos, busca más risas y diversión. ¡Como mínimo, límitate a ver películas divertidas cuando recurras al televisor – las arrugas provocadas por la risa son mucho más atractivas que las que se producen al arrugar la frente!



Combina cantidad y calidad: come para estar en forma y saludable

¡Eso significa comer suficiente y escoger alimentos ricos en nutrientes – ninguna dieta milagrosa! ¡Algunas dietas bajas en calorías derivan en pérdida de masa muscular ... lo que resulta desastroso! Y la comida basura definitivamente está prohibida – ¿por qué envenenar tu organismo con basura difícil de digerir y que es poco nutritiva o no es nutritiva en absoluto? Cuando hagas tus compras semanales, llena el carro con alimentos ricos en vitaminas, minerales, enzimas y ácidos grasos esenciales que potencien la salud: verduras frescas, ensaladas, fruta, pescado graso, proteína magra, productos de soja y productos integrales, todos estos alimentos te ayudarán a mantenerte joven



¡Juventud – tú eliges!

Podrías tener el cuerpo y la mente de una persona 20 años más joven... En gran medida depende de tu actitud hacia la dieta, el ejercicio y del modo en que te enfrentes al estrés diario. ¡Empieza por pensar en joven desde hoy!

Aprende sobre el colesterol

El colesterol es un componente esencial del organismo – lo produce el organismo y se utiliza para digerir las grasas y producir membranas celulares y algunas hormonas. Hay colesterol bueno y colesterol malo: las grasas saturadas se encuentran en alimentos como la carne, el queso, la nata, la mantequilla y la bollería elaborada tiende a aumentar el colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad) – conocido como colesterol “malo”, que puede obstruir las arterias. El colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad) se considera colesterol “bueno” ya que elimina el colesterol de las arterias, manteniéndolas limpias y totalmente funcionales. Se ha descubierto que las proteínas vegetales, como la proteína de soja, ayudan a reducir los niveles de colesterol en la sangre. Por lo tanto, si tu médico te ha aconsejado reducir tus niveles de colesterol por motivos de salud, podrás ayudar a conseguirlo ajustando tu dieta y manteniéndote activo.

Tu arma secreta son los suplementos.

Los antioxidantes ayudan a neutralizar la actividad excesiva de los radicales libres, provocada por las dietas deficientes, el estrés, la contaminación y el esfuerzo físico. Los radicales libres son el enemigo de la juventud, por lo tanto ayuda a neutralizar sus efectos negativos con el poder de los antioxidantes.



La VERDADERA juventud

¡Cuando los niños juegan, saben cómo divertirse y aprender – intenta recordar como te sentías al no tener inhibiciones, ni complejos (antes de que te sintieras condicionado por las limitaciones de la edad adulta) y entra en contacto con el niño que tienes en tu interior!

Eres lo que PIENSAS...

¡Tu mente no conoce las diferencias entre lo real y lo imaginario – eso no ayuda a explicar por qué algunas personas son eternamente optimistas y otras se sienten verdaderamente desgraciadas! ¡Unos creen y confían en que la vida está ahí para disfrutar de ella; los otros se preocupan y piensan que la vida está en su contra. Por lo tanto, utiliza el músculo de la mente en tu beneficio – PIENSA EN JOVEN y hazlo con frecuencia! Al igual que cualquier otro músculo, necesita fortalecerse y calentarse con el “ejercicio” regular: las conversaciones, los periódicos, leer libros, jugar al ajedrez, escuchar música – todo ello ayuda a estimular la mente y mantenerla despierta.

¡Cambia tu actitud hacia la edad; empieza a pensar en joven desde hoy!

¡Productos para ayudarte a parecer más joven y a sentirte más joven y para combatir el proceso del paso de los años...!

Sustitutivo de una comida Fórmula 1 para Control de Peso y Alimento Completo

Un batido Fórmula 1 ofrece una nutrición inteligente y equilibrada justo cuando la necesitas, ¡listo en unos minutos e ideal para los estilos de vida ajetreados! Sustituir una comida al día por un batido Fórmula 1 puede contribuir a una nutrición saludable y puede ayudarte a mantener un peso saludable; cada batido aporta proteína de soja saludable para el corazón y que ayuda a desarrollar masa muscular; las investigaciones sugieren que 25 gramos de proteína de soja al día como parte de una dieta baja en grasas saturadas puede ayudar a reducir el colesterol malo.

Disponible en seis deliciosos sabores:
Vainilla #0141 Chocolate #0142
Fresa #0143 Fruta Tropical #0144
Cappuccino #1171 Cookies & Cream #0146

Complemento Multivitamínico Fórmula 2

Muchos factores roban las reservas de micronutrientes del organismo – el estrés, la contaminación, el esfuerzo físico, la falta de nutrientes, la cocina y los alimentos elaborados. Un estímulo diario es como una póliza de seguro de enfermedad – que te ayuda a avanzar en la consecución de la RDA (ración alimenticia recomendada) de todos esos minerales y vitaminas esenciales.

Complemento Multivitamínico Fórmula 2
#3122

Herbalifeline®

Ayuda a mantener ágiles las articulaciones y el corazón saludable con el poder de los aceites de pescado con el poder de los aceites de pescado omega-3. Los estudios muestran que los ácidos grasos son esenciales para nuestra salud a largo plazo y deberíamos tomar de 3 a 4 raciones de pescado a la semana. Afortunadamente el pescado no tiene por qué estar en el menú diario – puedes disfrutar de los beneficios nutricionales de los aceites de pescado simplemente tomándote una tableta.

Herbalifeline® #0065

RoseOx*

¡Cuanto más años cumplas, mayor será la cantidad de antioxidantes que necesitarás! Los antioxidantes son nutrientes esenciales que ayudan a reducir los signos del envejecimiento. Las verduras y la fruta fresca contienen antioxidantes, pero nuestros productos antioxidantes los proporcionan de manera concentrada, disponibles en tu organismo de manera instantánea.

RoseOx #0139

Salvado y Hierbas

¡Determinados alimentos pueden reducir el ritmo del sistema digestivo, causando estancamiento interior – lo que no resulta ideal para un organismo que quiere permanecer joven! Una dosis diaria de 24 gramos de fibra resulta esencial para ayudar a eliminar los residuos del organismo, y es mucho más fácil de conseguir con nuestro suplemento de fibra específicamente formulado.

Salvado y Hierbas #3114

Concentrado Herbal Aloe

Esta magnífica bebida aporta a la digestión las propiedades balsámicas del aloe vera – un tónico diario con acción refrescante y limpiadora que ayuda a mantener el aparato digestivo en “movimiento”.

Herbal Aloe Concentrado #0025

Bebida Instantánea de Hierbas Thermojetics®

Supera la sensación de falta de energía con la Bebida Instantánea de Hierbas Thermojetics. Esta bebida vigorizante contiene extractos de té de hoja verde que aportan vitalidad y antioxidantes beneficiosos para proteger al organismo de la acción de los radicales libres. Disponible en cuatro sabores, este té instantáneo es una refrescante alternativa al té normal o al café.

Disponible en cuatro refrescantes sabores:
Original 100g #0106 Original 50g #0105
Limón 50g #0255 Frambuesa 50g #0256
Melocotón 50g #0257

¡Nunca estarás solo en la búsqueda de la juventud – siempre que necesites asesoramiento y apoyo, tan solo tendrás que llamar a tu Entrenador de Bienestar Personal de Herbalife!



* La marca RoseOx es propiedad de Zuellig Botanicals, Inc.

¡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 146 – Encarte
Spanish
#5921-SP-46