



COMIENZA TU VIAJE A LA BUENA NUTRICIÓN



COMIENZA TU VIAJE A UNA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Millones de personas en el mundo han conseguido sus objetivos con Herbalife y estamos convencidos de que te ayudaremos a conseguirlos también.

Sea cual sea tu objetivo; controlar peso, mantener peso o mejorar tu forma física, nuestros productos están basados en la última ciencia para ayudarte a conseguirlo.

La Filosofía de Nutrición Herbalife recomienda una dieta diaria compuesta de:

30%

PROTEÍNAS

procedentes de alimentos y suplementos

40%

CARBOHIDRATOS

procedentes de alimentos y suplementos

30%

GRASAS

procedentes de alimentos y suplementos



IDEA PARA RECETA

Batido de Vainilla con Arándanos

- 1 sobre (26 g) de Fórmula 1 Vainilla de Herbalife
- 75 g de arándanos
- 250 ml de leche semidesnatada (también puede tomarse con leche de soja o zumo, teniendo en cuenta que los valores nutricionales variarán)
- 4 cubitos de hielo

Preparación:

Añadir todos los ingredientes a la batidora y mezclar.

Valores nutricionales:

Proteínas	Kcals	Carbohidratos	Grasas	Fibra alimentaria
18 g	264	31 g	5 g	8 g



FÓRMULA 1 DE HERBALIFE

Un batido sustitutivo de comida delicioso y nutritivo que puedes preparar en segundos.

- Con menos de 225 Kcal por ración
- Alto contenido en proteínas, 17 g por ración
- Resultados probados para ayudar a controlar el peso

1 sobre = 1 ración

BEBIDA INSTANTÁNEA DE EXTRACTO DE TÉ

Bebida refrescante para tomar en la comidas o después de hacer ejercicio.

- Bajo contenido en calorías, aproximadamente 6 kcal por ración
- Excepcional combinación de orange pekoe (variedad de té negro), té verde con extractos de malva, flor de hibisco y semillas de cardamomo

1 sobre = 3 raciones



*

* Las imágenes son sólo ilustrativas

COMIENZA EL DÍA CON UN DESAYUNO SALUDABLE



Este Paquete de prueba es tu punto de partida a una nutrición mejor. Ajusta tu plan de comidas y consigue tus objetivos comenzando con un desayuno equilibrado. El Desayuno saludable de Herbalife es una forma práctica de ponerte en marcha por las mañanas. Pregunta a tu Miembro de Herbalife sobre el Desayuno saludable y otros productos que pueden ayudarte a conseguir lo que deseas.



229
KCAL POR RACIÓN¹

ALTO CONTENIDO EN PROTEÍNAS¹

22
VITAMINAS Y MINERALES¹

	DESAYUNO	APERITIVO	COMIDA	APERITIVO	15-30 MINUTOS DE EJERCICIO ²	CENA
CONTROLAR PESO ³	F1 + Té + Manzana	Proteínas + Plátano	Proteínas + F1	Proteínas + Manzana	Ejercicio	Cena
MANTENER PESO ⁴	F1 + Té + Manzana	Proteínas + Plátano	Comida nutritiva	Proteínas + Manzana	Ejercicio	Cena

¹ Los valores nutricionales están basados en el batido Fórmula 1, Concentrado herbal aloe con sabor a mango y la Bebida con extracto de té original; todos preparados de acuerdo a la etiqueta.

² Si comienzas a hacer ejercicio, recuerda hacerlo de forma gradual. Consulta a un entrenador cualificado para tener un programa de aumento de masa muscular.

³ Para control del peso: La sustitución de dos comidas principales al día por sustitutos de la comida en una dieta baja en calorías ayuda a adelgazar. Sustituye dos comidas al día por un delicioso batido Fórmula 1 y toma una comida nutritiva.

⁴ Para una nutrición saludable y mantenimiento del peso: La sustitución de una comida principal al día por un sustituto de la comida en una dieta baja en calorías contribuye a mantener el peso después de haber adelgazado. Sustituye una comida al día por un delicioso batido Fórmula 1 y toma dos comidas nutritivas.