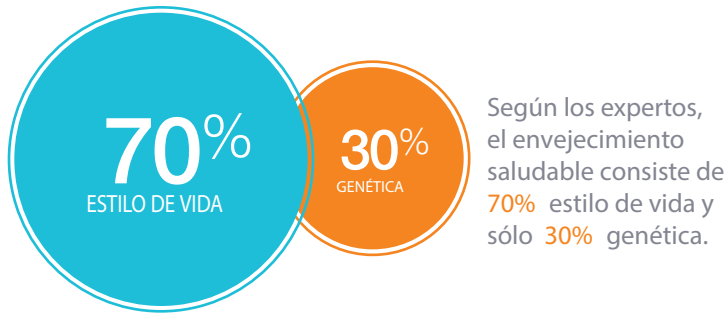


# FILOSOFÍA DE NUTRICIÓN GLOBAL

En Herbalife, creemos que la nutrición equilibrada y personalizada apoya un estilo de vida activo y saludable. La clave es comer los alimentos adecuados, en combinación con suplementos nutricionales y hacer ejercicio frecuente.

## VIDA SALUDABLE



Fuente: Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas, División de Población. Perspectivas Demográficas Mundiales. Revisión de 2004. Nueva York: Naciones Unidas, 2005.

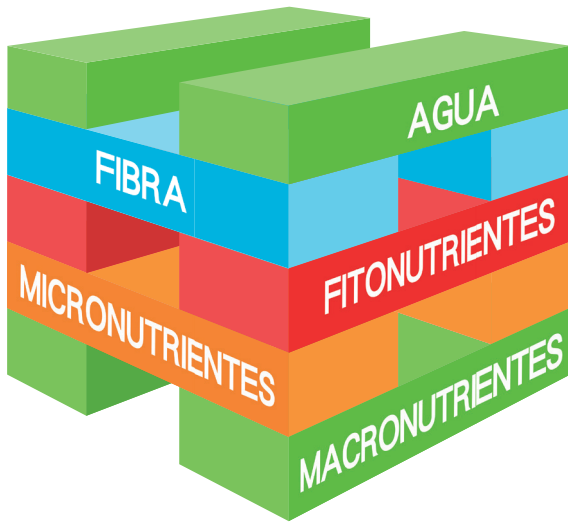
Herbalife puede ayudarte a lograr los...

**3 GRANDES OBJETIVOS**



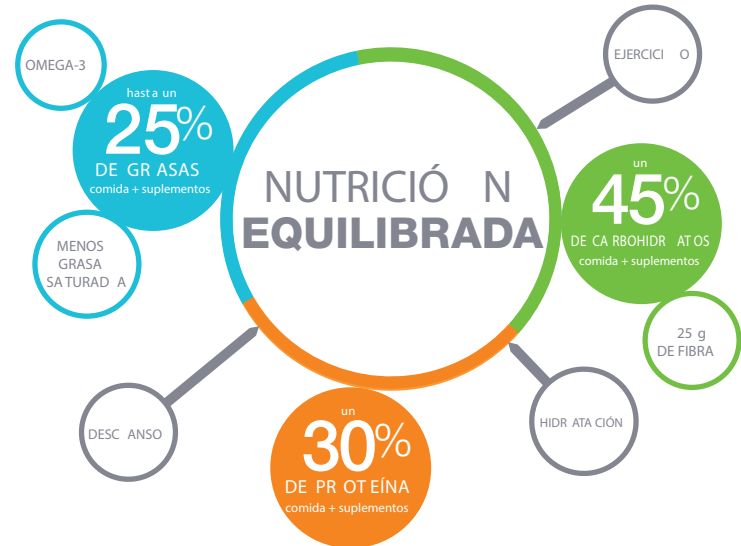
## NUTRICIÓN DIARIA

Una nutrición equilibrada se compone de estos **5 COMPONENTES PRINCIPALES**:



## ¿Cómo cuadran tus números?

Tu alimentación diaria puede consistir en un **45%** de carbohidratos, un **30%** de proteínas y hasta un **25%** de grasas saludables.



\*Estos porcentajes se encuentran dentro de los rangos aceptables de distribución de macronutrientes (AMDR) recomendados por las Academias Nacionales de Ciencias de los Estados Unidos.

Una **NUTRICIÓN EQUILIBRADA** puede tener muchos beneficios positivos...



...así como ayudar a mantener en rangos normales los niveles de azúcar y grasa en sangre y la presión arterial (en situaciones de valores normales)

# DESGLOSE NUTRICIONAL

● MACRONUTRIENTES

■ MICRONUTRIENTES

## Proteína

● Te sientes cansado, débil y flojo. Tus niveles de proteína pueden estar agotándose.

## Carbohidratos

● ¿Necesitas más energía en tus pasos? Asegúrate de que estás consumiendo carbohidratos saludables. Te ayudarán a superar un día ocupado con energía y vigor.

## Grasas

● Utilice de manera equilibrada distintas fuentes de grasa e incluya siempre ácidos grasos Omega 3, que son importantes para el corazón y cerebro.

## Vitaminas y minerales

■ Las vitaminas y minerales participan en el metabolismo celular, intervienen en la conversión de macronutrientes en energía y ayudan al sistema inmune.

## Fitonutrientes

Producidos por las plantas, los fitonutrientes nos protegen del estrés oxidativo.

## Fibra

La fibra favorece la regularidad y ayuda a mantener la salud intestinal total.

## Hidratación

Es crítico reponer el agua que pierdes. La deshidratación puede llevar a la fatiga, calambres musculares, estreñimiento, migrañas y piel seca.

## Sábila

Varias generaciones mantienen la tradición de confiar en las propiedades positivas de la sábila. Apoya la absorción de nutrientes, el bienestar gastrointestinal y fomenta un estilo de vida saludable.



# COMPOSICIÓN CORPORAL

No se trata sólo de contar calorías, se trata de conseguir una **NUTRICIÓN EQUILIBRADA.**



# HÁBITOS SALUDABLES

## AGUA

Ocho vasos de agua al día es la cantidad recomendada para mantener el cuerpo bien hidratado, ¡siempre!

## DESCANSO

El sueño no es sólo un lujo, es una parte esencial de sentirte bien y lucir bien.

## EJERCICIO

¡Deja el control remoto! Tan solo 30 minutos de ejercicio al día puede hacer una gran diferencia en tu salud y bienestar.



# CALIDAD HERBALIFE



A través del proceso **Del cultivo a la mesa**, Herbalife asegura la seguridad, pureza y uniformidad de todos los productos.

Con **HERBALIFE** puedes encontrar un plan equilibrado.

Tu Asociado Independiente de Herbalife te respalda, proporcionando respuestas a tus preguntas, ofreciendo apoyo y motivación y ayudando a celebrar tus éxitos.

Toda referencia al control de peso se refiere entre otras cosas a que Herbalife promueve una alimentación balanceada, ejercicio regular, una adecuada ingesta de líquidos, suplementación alimenticia cuando fuera requerida y descanso apropiado. Los productos Herbalife® no controlan el peso. Para conocer los beneficios del producto, le recomendamos lea detenidamente la etiqueta.”