

**Un gran día
empieza con
un excelente
desayuno**



¿Sabías qué... ?

Un desayuno balanceado repone tus energías.

Proporciona nutrientes para tener más energías. Un buen desayuno requiere un adecuado balance de nutrientes de buena calidad nutricional.



Un desayuno balanceado tiene elementos nutritivos.

Es preciso reponer todos los nutrientes que el organismo necesita luego del prolongado ayuno que ocurre durante el sueño.



El desayuno balanceado te rehidrata.

Durante la noche el organismo pierde mucha agua a través de la respiración, sudoración y la visita matutina al baño y por eso es en extremo importante reponer las reservas de agua del organismo.



Un desayuno balanceado lo mantiene satisfecho.

Un desayuno balanceado sobre la base de proteínas de buen valor nutricional permite evitar los accesos de hambre descontrolada y el deseo constante de tomar algún alimento durante el día. Como resultado de ello nos resulta más fácil controlar el apetito y el incremento de peso, sin experimentar debilidad. Por el contrario, nos encontramos alertas y vigorosos para comenzar el día.



Cada mañana nuestro organismo requiere una cantidad de nutrientes que proveen la energía necesaria para emprender nuestro día...
Por lo tanto...



Usted nunca debe saltarse el desayuno

En general muchos de nosotros iniciamos nuestras actividades diarias tomando simplemente una taza de café acompañado con un pan; o simplemente no desayunamos.

Saltarse el desayuno o desayunar deficientemente, trae consecuencias perjudiciales a nuestro organismo ya que es justamente al empezar el día cuando necesitamos energía para actuar con vitalidad.



Tu cuerpo actúa diferente según cómo desayunas

Desayuno basado en carbohidratos



Los carbohidratos simples (pan blanco, papa, pastas, arroz blanco, etc.) producen un incremento abrupto del azúcar en la sangre.



El cuerpo utiliza el azúcar que necesita y el excedente lo almacena convirtiéndolo en grasa.

Luego, debido a la caída abrupta de los niveles de azúcar, el cuerpo buscará restablecerlos produciéndonos "antojos".

"Antojos"



Si NO desayunamos



Si no desayunamos, los niveles de azúcar caen por debajo de lo normal y sentimos pérdida de energía e intensos deseos de comer.



Nuestro cuerpo "pedirá" especialmente carbohidratos para lograr un alza inmediata de azúcar y así reponer la pérdida de energía. Si consumimos carbohidratos, los niveles de azúcar se elevarán y luego caerán de una manera abrupta, produciendo exceso de grasa y más "antojos", generándose un ciclo poco saludable.

Desayuno basado en proteínas →



Un desayuno basado en proteínas abastece al cuerpo de todos los nutrientes vitales y brinda energía sin aumentar los niveles de azúcar. La proteína ayuda a evitar la dependencia a los carbohidratos durante el día y también permite controlar el apetito, disminuyendo los "antojos" y haciendo que el cuerpo utilice sus propias grasas almacenadas para obtener más energía.



Vitalidad, energía y sensación de saciedad

Un desayuno variado y equilibrado es una fuente importante de numerosas vitaminas y minerales. Y aporta múltiples beneficios:

- Mejora su estado nutritivo.
- Logra reducir la ingesta de grasas a lo largo del día y minimiza el picar entre comidas
- Aumenta su rendimiento físico e intelectual: cuando no desayuna pone en marcha una serie de mecanismos para mantener el índice de azúcar en la sangre a niveles aceptables, que afectan negativamente su rendimiento.





Está pensando en desayunar bien el día de hoy, le presentamos una alternativa práctica y saludable... El Desayuno saludable Herbalife

Mezcla para Bebida Nutricional Proteica

- Especialmente formulada para contribuir a una alimentación nutritiva y saludable.
- Baja en grasas, buena fuente de fibra dietética, contiene carbohidratos para tener energía rápidamente y un total de 23 vitaminas y minerales, incluyendo las vitaminas antioxidantes C y E.
- No contiene carne, trigo ni levadura.



¿Por qué es importante? tomar el batido

Una adecuada nutrición cubre las necesidades de las funciones de su organismo, brindándole equilibrio, un aspecto saludable y una inacabable sensación de bienestar. Disponible en cinco deliciosos sabores que pueden ayudar a controlar, aumentar o mantener el peso corporal.

- Vainilla
- Chocolate
- Frutilla
- Frutas Tropicales
- Cookies & Cream



Producto en Polvo para Preparar Bebida Instantánea de Hierbas

- Mezcle media cucharadita al ras (1.5 gramos aprox.) de Thermojetics Polvo para preparar Bebida Instantánea de Hierbas con una taza (250 ml) de agua fría o caliente.

Herbal Aloe Concentrado Bebida de Aloe en Polvo

- Promueve la salud digestiva.
- Promueve la buena digestión y alivia la indigestión ocasional.
- Es portátil, se puede llevar adondequiera.
- Ideal para mezclar con su bebida o comida favorita.

Proteína en Polvo Personalizada

- Una forma fácil y divertida de incrementar su ingesta de proteína diaria sin las calorías provenientes de grasas o carbohidratos.
- Incluye concentrados de proteína de soya y suero de leche de alta calidad.

Cree un desayuno apropiado para usted, le brindamos tres buenas opciones:

OPCIÓN 1

Es un excelente desayuno de nutrición completa con vitaminas y minerales, proporcionados por nuestra Mezcla para Bebida Nutricional Proteica, además complemente su hidratación con el Producto en Polvo para Preparar Bebida Instantánea de Hierbas, una bebida baja en calorías y agradable sabor que contiene las cualidades antioxidantes y energizantes del té verde.



OPCIÓN 2

La Bebida de Aloe en Polvo promueve la buena digestión, ayuda a la absorción de nutrientes y provee alivio a la indigestión ocasional.



OPCIÓN 3

Incluya en su ración matutina Proteína en Polvo Personalizada. Las proteínas intervienen en prácticamente todos los procesos biológicos y son las responsables de construir y reparar los músculos, producir las hormonas, los glóbulos rojos, entre otras funciones vitales de nuestro organismo.





**Empiece su día
de la mejor manera
Conozca el Desayuno
saludable Herbalife**

Su Distribuidor Independiente Herbalife: