

ASPIRE

TODAY

OCTUBRE
de 2016



**EN ESTA EDICIÓN:
EL CORAZÓN, EL EJERCICIO Y
LA REDUCCIÓN DEL COLESTEROL**

**LA EXPERTA NOS
LO REVELA TODO:
PIEL PRECIOSA A
CUALQUIER EDAD**



5921 - SP

HERBALIFE
NUTRICIÓN

TODO SOBRE EL COLESTEROL. ¿HARÁS EL CAMBIO?

¿Crees que eres demasiado joven o activo para tener el colesterol alto? ¡Replántalo! En realidad, todos podríamos estar en riesgo, debido a distintos factores del estilo de vida que pueden contribuir al aumento del colesterol:

- Tabaco
- Alcohol
- Estilo de vida sedentario
- Alimentación poco saludable
- Padecer diabetes, hipertensión, sobrepeso u obesidad, antecedentes familiares de cardiopatía*

No puedes controlar factores de riesgo como los antecedentes familiares, pero puedes asegurarte de seguir...



¿SABÍAS QUE...?

HAY DOS TIPOS:

El HDL (en inglés, «lipoproteínas de alta densidad») o «colesterol bueno» elimina el exceso de colesterol en sangre mediante el hígado para evitar que obstruya las arterias.

El LDL (en inglés, «lipoproteínas de baja densidad») es el colesterol más perjudicial que transporta el colesterol desde el hígado hasta las células del organismo. Si hay demasiado colesterol LDL, este puede acumularse en las paredes de los vasos sanguíneos, haciendo que se estrechen (arterosclerosis).



UNA DIETA QUE CUIDA EL CORAZÓN

Las grasas saturadas y trans presentes en la bollería, los lácteos ricos en grasa y la carne procesada pueden contribuir a un nivel de colesterol alto. En Herbalife, no creemos en privarte de los sabores que te gustan; prueba a hacer cambios saludables en tu alimentación para reducir la probabilidad de sufrir de colesterol alto.

DEJA DE...

- Tomar entre horas productos precocinados como las patatas fritas. Suelen contener una gran cantidad de grasas saturadas que elevan el colesterol, sal y azúcar.
- Freír/asar los alimentos. Los aceites de cocina a menudo contienen mucha grasa poco saludable.
- Comer carne procesada. Sustitúyela por cortes más magros de carne roja; tienen menos grasas saturadas.
- Tomar hidratos de carbono «blancos» presentes en los pasteles, las pastas, el pan blanco, la pasta blanca, etc.

Y EMPIEZA A...

- Tomar entre horas alimentos saludables con grasas mono y poliinsaturadas: frutos secos, habas de soja o aceitunas.
- Escalfar, asar a la parrilla, cocer al vapor y hervir los alimentos para no consumir grasas innecesarias poco saludables.
- Comer pescado azul como el salmón, que contiene grasas saludables para el corazón y Omega-3, o pollo/pavo magro. La soja y los lácteos son magníficas fuentes alternativas de proteínas.
- Las fuentes de fibra como la avena, el arroz integral y las frutas y verduras contribuyen a la toma diaria de fibra.

* Organización Mundial de la Salud. Informe de la situación global sobre enfermedades no transmisibles 2014.

** Guía de la NHS: Colesterol alto – prevención. Publicado: 16/08/2013.



EJERCICIO REGULAR

Llevar una vida activa ayuda a aumentar el colesterol «bueno» (HDL) en sangre. Estimula el desplazamiento de los depósitos grasos hasta el hígado; ayudando a mantener el buen estado del corazón y de los vasos sanguíneos. Tan sólo hacen falta 150 minutos de ejercicio moderado por semana** para ayudar a reducir el colesterol. Para hacerlo un poco más fácil...

- Hacer ejercicio en compañía convierte el fitness en un fantástico hobby.
- Simplifica: camina 20 minutos al día entre semana y haz una hora de natación o bicicleta el fin de semana. Este plan de entrenamiento realista es suficiente para cumplir el objetivo de ejercicio semanal.
- Usa las escaleras en lugar del ascensor. Es un cambio pequeño pero que marcará la diferencia. ¡Recuerda estar activo siempre que puedas!

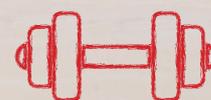


SEGÚN LAS ESTADÍSTICAS,
133,3 MILLONES DE PERSONAS
 DE LOS CINCO MAYORES PAÍSES DE LA UNIÓN EUROPEA
 (ALEMANIA, FRANCIA, ITALIA, ESPAÑA, REINO UNIDO) TIENEN ALTO EL COLESTEROL SANGUÍNEO*.

HAY OTRA FORMA DE REDUCIR O MANTENER EL NIVEL DE COLESTEROL
 ¿HAS OÍDO HABLAR DEL BETAGLUCANO QUE CONTIENE EL NUEVO BETA HEART® DE HERBALIFE?
 HAZ TU PEDIDO O CONSULTA HOY MISMO A TU MIEMBRO DE HERBALIFE.



CON PROTEÍNAS



QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO
 Y EL MANTENIMIENTO DE LA MASA MUSCULAR

APORTE CALÓRICO MODERADO:
 25 KCAL POR
 CUCHARADA



ALTO
 CONTENIO DE
FIBRA



SABOR NATURAL A VAINILLA
 DELICIOSO MEZCLADO CON ZUMO

LA EDAD NO ES MÁS QUE UN NÚMERO

A medida que envejecemos, inevitablemente también lo hace nuestra piel. Pero eso no significa que no pueda estar preciosa. A continuación, la experta en belleza Jacquie Carter nos revela todos los secretos para que tengas la piel tan joven como te sientes...

«Hay dos tipos de envejecimiento cutáneo: el cronológico y el ambiental. El envejecimiento cronológico incluye todas las cosas naturales que nos suceden a medida que envejecemos. Por ejemplo: 1) pérdida de colágeno y grasa que puede causar arrugas finas y flacidez 2) influencias hormonales que pueden reseca la piel y 3) la gravedad, que tira de todo hacia abajo y hace que nuestra piel pierda su firmeza.

Por otro lado, el envejecimiento ambiental está directamente relacionado con nuestro estilo de vida. Nuestros hábitos, tanto los buenos como los malos, se reflejan en el aspecto de nuestra piel. Todo influye: la alimentación, el ejercicio, la exposición al sol y el cuidado de la piel. Lo bueno es que existen soluciones para mantener la piel saludable, limpia y atractiva, incluso a medida que envejecemos.»



Seguir una alimentación saludable, con suplementos nutricionales si es necesario. El consumo de pescado azul o suplementos de aceite de pescado tiene un efecto beneficioso ya que los Omega-3 EPA y DHA contribuyen al funcionamiento normal del corazón. Los alimentos ricos en vitaminas aportan numerosos de beneficios para la piel y el cabello, como su contribución al mantenimiento de la piel normal (vitamina A), a la formación normal de colágeno (vitamina C) y a la protección de las células frente al daño oxidativo (vitamina E).

Llevar una vida activa.

Te recomendamos subir el ritmo cardíaco con una de las rutinas de entrenamiento de Samantha Clayton o probar cambios sencillos en tu estilo de vida como usar las escaleras en vez del ascensor.



Un buen plan diario de cuidado de la piel

con productos clínicamente probados como los de la línea Herbalife SKIN®. «Se necesita un buen sérum, así como una crema hidratante de día y una crema para la noche para nutrir la piel y mantener su hidratación protectora.»

Proteger la piel

de la exposición al sol. Productos como la Crema Hidratante con FPS 30 de Herbalife SKIN son una magnífica opción.



La excelente línea de productos Herbalife con los últimos avances científicos en nutrición, gestión de peso y cuidado personal, está respaldada por un servicio personal y amable, además de una garantía de devolución del dinero de 30 días. Por favor, consulte la última versión del Folleto de Productos.



© 2016, Herbalife International España, S.A. October 2016. Impreso en Europa.

Herbalife is proud to be a member and supporter of the DSA and its independent consumer code

Su Miembro de Herbalife Independiente es:

M^a.Ballester TEL: 625063553

