

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





## ¿Sabía qué...



### Un desayuno equilibrado repone tus energías.

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



### Un desayuno equilibrado tiene elementos nutritivos.

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



### El desayuno equilibrado le 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 equilibrado lo mantiene satisfecho.

Un desayuno equilibrado 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 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.





## Al iniciar su día usted tiene 3 opciones de desayuno



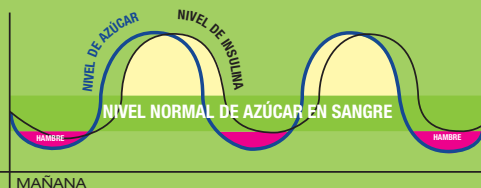
### Desayuno basado en carbohidratos (Tradicional)

Los carbohidratos simples (cereales, pan blanco, etc.) ocasionan un incremento inmediato en los niveles de azúcar, lo que resulta en una liberación de insulina a la circulación sanguínea. La insulina retira el azúcar de la sangre y convierte este exceso en grasa. Cuando los niveles de azúcar en la sangre caen abruptamente, buscamos algo dulce para volver a elevar esos niveles. Ya que de inmediato surge la necesidad de consumir más azúcares.



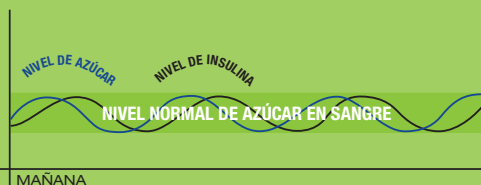
### Saltarse el desayuno

Los niveles de azúcar en la sangre caen por debajo del nivel normal y comienzan a sentirse antojos y pérdida de energía. Se suele acudir a los carbohidratos para lograr el alza de azúcar y así vencer el hambre y la caída de energía. Los carbohidratos simples causan un pico inmediato en el nivel de azúcar y una emisión sustancial de insulina. La insulina retira el azúcar de la sangre y convierte este exceso en grasa. Este círculo vicioso constituye uno de los motivos principales de la diabetes, la hipertensión y el exceso de peso.




### Desayuno basado en proteínas

Abastece al organismo de todos los nutrientes vitales y energía sin aumentar los niveles de glucosa e insulina. Ayuda a evitar la dependencia en los carbohidratos durante el día. El apetito se controla, disminuyen los antojos de carbohidratos y el cuerpo utiliza sus propias grasas almacenadas para obtener más energía.



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 hoy, le presentamos una alternativa práctica y saludable... El Desayuno saludable Herbalife

### Fórmula 1 Batido Nutritivo de Herbalife

- Suplemento alimenticio para disfrutar en cualquier momento.
- Fuente de 11 minerales, 12 vitaminas y proteínas
- Para controlar peso: reemplace dos comidas por un delicioso batido.
- Para mantener un peso óptimo: reemplace una comida al día por un batido.



### ¿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 seis deliciosos sabores que pueden ayudar a controlar, o mantener el peso corporal.

- Vainilla
- Chocolate
- Fresa
- Frutas tropicales
- Capuccino
- Cookies & Cream



### Bebida Instantánea de Hierbas

- Extractos de té verde y negro para una sensación general de bienestar.
- Se puede beber frío o caliente.
- Ideal para consumir después de sus comidas o meriendas o en cualquier momento del día.



### Herbal Aloe Concentrado

- Proporciona los beneficios del aloe.
- Puede ayudarle a conseguir la ingesta necesaria diaria de líquidos.
- Combinelo con otros productos de Herbalife: Fórmula 1, Bebida Instantánea de Hierbas y Liftoff.



### Fórmula 3 - Suplemento Personalizado de Proteínas

- Puede ayudar a desarrollar la masa muscular magra junto con un programa de fitness.
- Alto contenido en proteína de soja para mayor sensación de saciedad.
- Sabor neutro, ideal para mezclar con sus bebidas, batido Fórmula 1 y alimentos.

# 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 nuestro Batido Fórmula 1 de Herbalife además complemente su hidratación con el Té Concentrado de Hierbas, una bebida baja en calorías y agradable sabor que contiene las cualidades antioxidantes y energizantes del té verde.



## OPCIÓN 2

Bebida de Herbal Aloe Concentrado. Contiene gel de aloe que facilita de modo natural el proceso digestivo y favorece la función autolimpiadora del organismo.



## OPCIÓN 3

Incluya en su ración matutina el Suplemento Personalizado de Proteínas. 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: