



## Mantén una buena nutrición

Una nutrición adecuada y equilibrada suministra los nutrientes que necesitas a diario para realizar tus actividades, promover y mantener un estilo de vida saludable y hacer realidad tu deseo de estar en forma. La nutrición correcta se encuentra en una dieta equilibrada. Comprométete con estas sencillas pautas y mejora tu dieta y nutrición.

**"Para un estilo de vida saludable y activo comienza cada día con una nutrición equilibrada y nutrientes esenciales".**

Steve Henig, Ph.D., Director Científico en Jefe, Herbalife

### 1. Un desayuno saludable

¡Comienza bien el día! El desayuno es importante ya que activa tu metabolismo y te suministra energía para todo el día.

**CONSEJO: Un desayuno saludable, una opción saludable**

Para el desayuno, disfruta de un batido Fórmula 1 preparado con leche descremada, fruta y Proteína en Polvo, según tus necesidades.

### 2. Comidas pequeñas y frecuentes

El consumo de porciones reducidas y frecuentes durante el día ayudan a evitar los bajones de energía y los antojos de bocadillos no saludables.

### 3. Bocadillos nutritivos

Las frutas, los vegetales y pequeñas porciones de proteínas, tales como nueces, yoghurt o queso descremado a media mañana y media tarde te ayudan a evitar comidas en exceso en el almuerzo o la cena.

### 4. Hidratación regular

Asegúrate de tomar líquidos regularmente para estar bien hidratado todo el día.

### 5. Nutrientes esenciales

Tu cuerpo necesita nutrientes para funcionar adecuadamente y evitar que tu salud sea afectada. Una *nutrición equilibrada* consiste en consumir la cantidad adecuada de nutrientes. Se sabe que los nutrientes esenciales para los seres humanos son las proteínas, los carbohidratos, las grasas y los aceites, los minerales, las vitaminas y el agua.

### 6. Vitaminas y minerales

Son una parte importante de la dieta equilibrada necesaria para que el cuerpo y el metabolismo funcionen saludablemente.

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO



HERBALIFE.

Copyright © 2012. 2012 No está permitida la reproducción total o parcial sin la autorización por escrito. Todos los Derechos Reservados. Todos los productos y nombres comerciales que aparecen en este sitio, a menos que se indique lo contrario, son propiedad de Herbalife Internacional, Inc.

Share |