

DESAYUNO BASICO

BATIDO:

Aporta la proteína de soja, la fibra, los nutrientes esenciales, 21 aminoácidos y 20 minerales, vitaminas y hierbas, en sólo 80 calorías. En 5 deliciosos sabores: chocolate. americana con galletitas de chocolate, vainilla, frutas tropicales y frutilla.



DESAYUNO AVANZADO

DESAYUNO BÁSICO + TÉ DE HIERBAS:

Derrite la grasa y la convierte en energía con las bondades antioxidantes del té verde. Activa el metabolismo. Refrescante, digestivo y un poderoso modelador de centímetros. Ayuda a controlar el apetito entre comidas.



DESAYUNO INTEGRAL

AVANZADO + BEBIDA DE ALOE:

Ayuda a un correcto funcionamiento del intestino. Limpia, desinflama, cicatriza y purifica, refresca y restituye el sistema digestivo.

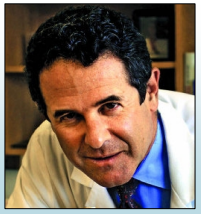


HERBALIFE
Distribuidor Independiente

LO QUE DICE LA CIENCIA



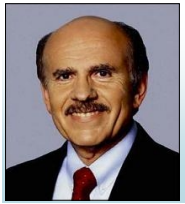
Dr. WALTER FUTTERWEIT, Endocrinólogo, Escuela de Medicina, Mount Sinai, NY, dice: *"Comenzar el día con una factura, cereal y jugo de naranja o cualquier carbohidrato, es disparar su apetito. Usted recibe una dosis de pura azúcar que inmediatamente genera una sobreproducción de insulina para bajar el nivel de azúcar en sangre. Dos horas después usted no tiene otra alternativa que buscar más carbohidratos para subir el azúcar en sangre. Es un círculo vicioso. Un Mal Desayuno inicia un Mal Día!!".*



Dr. ARTHUR AGASTON, Cardiólogo y autor de "The South Beach Diet", dice: *"Cuando no desayunamos, el nivel de azúcar en la sangre baja y sentimos hambre en la mañana, lo que nos lleva a consumir grandes cantidades de carbohidratos de baja calidad en el almuerzo, una forma segura de ganar peso."*



Dr. STEPHEN GULLO, autor de "The Thin Commandments Diet" dice: *"Muchos nutricionistas están de acuerdo en que la mejor manera de mantener el nivel de azúcar estable y su apetito bajo control, es consumir buena cantidad de proteína en el desayuno."*



Dr. LOUIS IGNARRO, Doctor en Farmacología y Premio Nóbel de Medicina 1998, dice: *"Una nutrición balanceada es una necesidad vital. ¡No es una exageración! Usted no puede mantenerse saludable y con energía sin un soporte adicional de nutrientes y proteinas."*



Dr. DAVID HEBER, Director del Centro de Nutrición Humana de la Universidad de California, dice: *"La comida rápida y productos de baja calidad se han convertido en una verdadera amenaza para una buena salud. Sin una dieta adecuada, estamos privando a nuestro cuerpo de nutrientes vitales".*

Pida hoy su DESAYUNO SALUDABLE
Contacte a su
Distribuidor Independiente de Herbalife:



¿QUÉ DESAYUNÓ HOY?

Conozca el impacto que un MAL DESAYUNO puede tener sobre su SALUD:

- rendimiento
- energía
- ansiedad
- humor
- digestión
- tonicidad muscular
- funcionamiento de sus órganos
- envejecimiento
- control de peso
- calidad de vida
- sueño

HERBALIFE
Distribuidor independiente

Algunos ejemplos de cómo desayunamos los argentinos

Desayuno basado en Carbohidratos

Su cuerpo despierta por la mañana "VACÍO", y "reclama" imperiosamente reponer el agua, los nutrientes y la energía utilizados en las 24 horas pasadas.

Si, por ejemplo, usted come carbohidratos simples *(cereales azucarados, pan blanco, tostadas, facturas, galletas, etc.),* esto genera un aumento inmediato del **nivel de azúcar en sangre**, por lo que su **PÁNCREAS** comienza a segregar **INSULINA.**

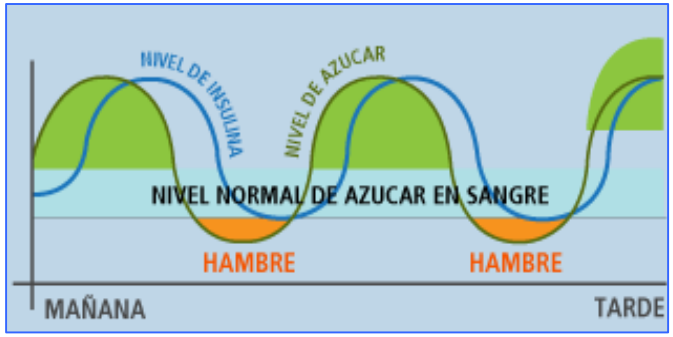
La insulina remueve el azúcar de la sangre, convirtiendo el exceso en **GRASA**

Como resultado, disminuye el azúcar en sangre (por debajo de los niveles normales). Usted siente debilidad y ganas de comer carbohidratos *(galletas, café dulce, chocolate, etc.)*.

Este ciclo se repite 2-3 veces por día, sobreexigiendo al páncreas, que trabaja en exceso para producir suficiente insulina, y constituye una de las principales causas de la **DIABETES, HIPERTENSIÓN y SOBREPESO.**

Y todo comienza con

Un Mal Desayuno...



Salteamos el Desayuno

Su cuerpo despierta por la mañana "VACÍO", y "reclama" imperiosamente reponer el agua, los nutrientes y la energía utilizados en las 24 horas pasadas.

¿Y usted que le da ? … NADA !!!

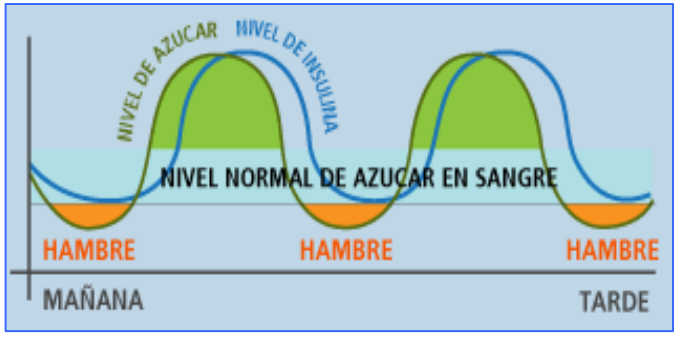
Al saltearnos el desayuno, el azúcar en sangre desciende por debajo del nivel normal. Sentimos debilidad y ganas de comer. Recurrimos a los carbohidratos para superar el hambre y aumentar la energía.

La ingesta de carbohidratos simples *(cereales azucarados, pan blanco, tostadas, facturas, galletas, etc.)* genera un aumento inmediato del **nivel de azúcar en sangre,** por lo que su **PÁNCREAS** comienza a segregar **INSULINA.**

La insulina remueve el azúcar de la sangre convirtiendo el exceso en **GRASA**.

Este ciclo se repite 2-3 veces por día, sobreexigiendo al páncreas, que trabaja en exceso para producir suficiente insulina, y constituye una de las principales causas de la **DIABETES, HIPERTENSIÓN y SOBREPESO.**

Y todo comienza con **No Desayunar...**



¿Cómo sería el DESAYUNO IDEAL?

Desayuno basado en Proteínas

Este desayuno proporciona al organismo todos **los nutrientes vitales, el agua y la energía,** sin aumentar el azúcar en sangre ni los niveles de insulina.

¡¡ El PÁNCREAS ya no nos controla !!

La proteína ayuda a evitar la dependencia de los carbohidratos durante el día. De esta manera, mantenemos controlado el apetito, disminuyen los antojos de comer carbohidratos *(snacks, chocolate, galletas, bebidas azucaradas, etc.)* y, al no tener azúcar, el cuerpo utiliza y **quema sus propias reservas de grasa** para obtener más energía.

La proteína además ayuda a dar elasticidad a los tejidos, tonificar y construir la masa muscular.

La masa muscular trabaja como un horno: quema calorías y grasa para generar energía. Cuanto más músculo tenga, más rápido será su metabolismo y quemará más calorías. Por ende ingerir proteínas todos los días es esencial para un *control efectivo del peso.*

Tener todos los nutrientes también **EVITA EL ENVEJECIMIENTO** celular prematuro, ya que las células tienen todo lo necesario para regenerarse normalmente.

