

202: 2022

# TODAY

## VIVE BIEN

Entrena tu cuerpo,  
Entrena tu mente

## VIDA ACTIVA

Tu guía para cuidar  
la forma en invierno

## COME BIEN

Nutrición  
nocturna para  
deportistas



# ÍNDICE



**08-09**

Recupera  
la motivación

**14-15**

Sáciate sin comer  
en exceso



**16-17**

Nutrición nocturna  
para deportistas



**10-11**

Entrena tu cuerpo,  
Entrena tu mente



**20-21**

Herbalife 24



# 22-23

Tu guía para cuidar la forma en invierno



# 24-25

Herbalife Skin



# 26-27

Sigue estos consejos para cuidarte las manos



Cinco hábitos de belleza matutinos para empezar cada día

# 28-29



Lee la revista Today online aquí:  
[HerbalifeToday.com/es/](http://HerbalifeToday.com/es/)

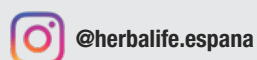


¿Aún no tienes la aplicación?

Descárgatela gratis en la App Store o en Google Play.



Síguenos:



# BEBIDA VEGANA CON PROTEÍNAS EN POLVO

La perfecta compañera  
del Fórmula 1

- 24 g de proteínas por ración
- 26 vitaminas y minerales
- Bajo contenido de azúcar
- Sin gluten





**VIVE  
BIEN**



## Estimado lector:

¡Menudo año llevamos! Con todo lo que ha pasado, parece que estamos viviendo el guion de una película.

Estamos viviendo una época y experimentando unos cambios de dimensiones nunca vistas. El cambio puede causar ansiedad a muchas personas al perder la comodidad y tranquilidad que nos dan los hábitos del día a día. Sin embargo, el cambio también puede hacer que nos replanteemos la forma en que hemos vivido, pensado y actuado en relación con los aspectos que más nos importan.

Tanto si sigues trabajando desde casa como si vuelves a explorar tu barrio y tu ciudad o empiezas a reunirse con tus equipos en persona, no existen motivos para tener miedo a los cambios.

No hay nada que indique más el cambio que la llegada del otoño. Al principio, esta estación da la sensación de ser el final de las cosas y la puerta que da paso al invierno. Las noches se alargan y los días se acortan. Las hojas cambian de color y caen al suelo. Todo parece marchitarse. No es de extrañar que a tanta gente le dé miedo esta estación.

Pero el aire de otoño resulta más fresco. Esto se debe a que es una época de renovación con la sensación de posibilidades, sueños y metas en el aire.

Te hemos preparado con mucho cariño esta edición, en la que encontrarás desde nutrición nocturna para deportistas hasta ideas de comidas para pasar esta estación sin desviarse del camino, pasando por nuestra guía para cuidar la forma en invierno y cómo cuidar las manos.

Nos quedan la fuerza y el consuelo de saber que, a pesar de tantos trastornos, nuestro mundo está lleno de maravillas y que estamos rodeados de más bondad y amabilidad de lo que creemos.

Podemos hacer una pausa, quedarnos quietos y sentirnos vivos. Ojalá esta estación sea un momento para que te liberes, te restaures y recuperes el equilibrio. Te deseo buena salud, felicidad, alegría y sentido en todo lo que haces.

**Chayya Syal,**  
Redactora jefa



# Cinco formas de recuperar la motivación

por Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM,  
FAND – Directora Senior de Educación y Formación en Nutrición a Nivel Mundial

Uno de los aspectos más difíciles para perder peso es conservar la motivación. Al principio te sientes centrado, apuntas alto y estás preparado para el reto. Pero entonces ocurre algo. Puede que no estés bajando de peso tan rápidamente. Quizá tu régimen sea demasiado intenso o la emoción de las primeras semanas se haya agotado y tú hayas perdido el interés.

## No es una dieta. Es un cambio de estilo de vida.

Cuando nos baja la motivación, esto nos ayuda a replantearnos nuestros motivos iniciales para perder peso. Sea cual sea el punto en que te encuentres, te ofrecemos cinco consejos que te ayudarán a retomar el buen camino y alcanzar tus objetivos.



# 1

## Mira hacia dentro

A todo el mundo le sucede algún contratiempo, pero es importante recordar que no nos definen los errores que cometemos. Gran parte de las conductas que intentamos cambiar son hábitos que tenemos desde hace mucho tiempo. Identifica los factores desencadenantes anotándolos, pensando en qué los causa, en cómo sueles reaccionar a ellos y en cómo te gustaría darles respuesta.







2

## Sigue por el buen camino

Al principio tenemos los ánimos por las nubes. Controlamos lo que comemos, la cantidad de ejercicio que hacemos, cómo nos sentimos, los cambios de peso, etc., pero a veces podemos relajarnos demasiado y caer en los viejos hábitos. Se necesita tiempo para crear nuevos hábitos y, para ello, conviene llevar un registro de lo que hacemos cada día.

3

## Sé flexible

Al principio de tu proceso de pérdida de peso, normalmente nos marcamos un objetivo. Pero el hecho de que te hayas marcado ese objetivo no significa que esté grabado en piedra. A veces somos demasiado ambiciosos e intentamos abarcar más de lo que podemos en realidad. Ve a tu propio ritmo. Lo importante es progresar, aunque sea despacito.

4

## De menos a más

Cuando tenemos un objetivo final que queremos alcanzar, esto puede resultar agobiante. Cuando sientas que no puedes con todo, piensa en pequeñas conductas que te ayuden a alcanzar tu objetivo. Sean las que sean, céntrate en ellas y felicítate cada vez que pongas en práctica esta nueva conducta.

5

## Premia los pequeños logros

No hay razón para no premiar el progreso. Piensa en pequeñas formas de celebrar cuando hayas recorrido una cuarta parte o la mitad del camino hacia tu objetivo. Busca también formas de recompensar los minilogros, como hacer ejercicio todos los días de la semana o cocinar tres cenas en casa.

Cuando te cueste seguir la dieta, esto te ayudará a recordar cuáles eran tus motivos iniciales. Cada persona es diferente; no hay una forma correcta o incorrecta. Recuerda dedicar un momento todos los días para felicitarte por estar en tu proceso y recordarte por qué decidiste empezar.

# Entrena tu cuerpo, entrena tu mente

por Samantha Clayton, AFAA, ISSA – Vicepresidenta  
de Rendimiento Deportivo y Forma Física a Nivel Mundial

Los deportistas suelen decir que el aspecto mental de su deporte es tan importante como el entrenamiento físico que realizan cada día. Aprovecha al máximo tus entrenamientos con nuestra filosofía de acondicionamiento físico que puede ayudarte a entrenar al máximo.

## Los siete pilares del éxito con los entrenamientos

Nuestra filosofía de acondicionamiento físico se basa en los siguientes cinco principios: Equilibrio, Personalización, Seguridad, Nutrición adecuada para cada momento y Estilo de vida. Para crear un enfoque más completo, hemos añadido dos más: Concentración y Dedicación.



### Equilibrio

Lo ideal es plantear el ejercicio desde el equilibrio y teniendo en cuenta cinco componentes clave del acondicionamiento físico orientado a la salud. Son los siguientes: composición corporal, resistencia cardiorrespiratoria, fuerza muscular, resistencia muscular y flexibilidad. Es crucial que tus entrenamientos incluyan estos cinco elementos.

### Seguridad

Si quieres que tu cuerpo cambie, tienes que cuidarlo. Puedes aumentar la intensidad del ejercicio, pero sin renunciar a hacerlo de una forma correcta ni a supervisar tu progreso.

## Personalización

Tu plan de acondicionamiento físico debe basarse en tu historial personal de ejercicio, tu nivel actual de forma física y tus objetivos en este aspecto. Empieza en un nivel adecuado para ti.

## Nutrición adecuada para cada momento

Para alcanzar tus objetivos de acondicionamiento físico, es esencial conocer bien la nutrición adecuada para antes, durante y después del ejercicio.

## Estilo de vida

El ejercicio es una parte importante de un estilo de vida general saludable, que incluye una higiene del sueño, una nutrición, una conexión personal y un apoyo social adecuados. Estos factores del estilo de vida pueden influir en tu capacidad para lograr y mantener los resultados.

## Concentración

Cuando te concentras de verdad en tu sesión de entrenamiento y eres más consciente de ti mismo, harás los ejercicios de forma más correcta, lo cual puede contribuir positivamente a la intensidad del entrenamiento. Crea unos hábitos fijos y planifica tu nutrición previa al ejercicio para que puedas dedicarle toda tu energía.

## Dedicación

Es importante que te comprometas a seguir tus planes de entrenamiento y nutrición. Procura escribir frases positivas cada semana (o día) para darte un impulso de motivación. A medida que vayas alcanzando tus objetivos, revisa tu proceso y márcate otros.

Para entrenar al máximo, debes encontrar un enfoque que te ayude a desarrollar la fuerza mental, además de la física. Utiliza estos pilares para supervisarte a ti mismo y asegurarte de que estás preparándote para el éxito.

BARRITAS DE PROTEÍNAS

# ACHIEVE



**21 g DE PROTEÍNAS PARA  
AYUDARTE A ALCANZAR  
TUS OBJETIVOS**

**APTAS PARA  
VEGETARIANOS**

**BAJO CONTENIDO  
DE AZÚCAR**

**SIN AROMAS NI  
COLORANTES  
ARTIFICIALES**





**COME**

**BIEN**

# Cinco formas de saciarse sin comer en exceso

por Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM,  
FAND – Directora Senior de Educación y Formación en Nutrición a Nivel Mundial

Es agradable sentirse lleno y saciado al final de una comida, sobre todo si puedes hacerlo sin comer en exceso. Pero, cuando los días se acortan y las noches se alargan, muchos buscamos instintivamente alimentos consistentes, que nos hagan sentir bien y nos sacien. Hemos elaborado una lista de cinco alimentos que te ayudarán a pasar los meses de invierno sin desviarte del buen camino.

## ¿Qué hace que los alimentos sean saciantes?

Hay algunas razones por las que algunos alimentos son más saciantes que otros. Los alimentos que aportan proteínas pueden ayudarte a saciar el apetito porque las proteínas tardan más en digerirse que las grasas o los hidratos de carbono.<sup>1</sup> De ahí el poder de permanencia de las proteínas.

¿Sabías que una pequeña cantidad de grasas insaturadas en una comida puede ayudar a sentirte saciado?<sup>2</sup> Esto se debe a que la grasa reduce la velocidad a la que se vacía el estómago. Los alimentos ricos en fibra también pueden ayudar a llenarte, según su tipo. Hay un tipo de fibra que añade volumen a los

alimentos sin sumar calorías. El segundo tipo ralentiza el ritmo al que se vacía el estómago, lo cual puede ayudarte a sentirte lleno durante más tiempo.<sup>3</sup>

Los alimentos ricos en agua o que contienen mucho aire también pueden ayudar a sentirse saciado.<sup>4</sup> Esto se debe a que añaden volumen (sin sumar ni una sola caloría). La mayoría solemos determinar nuestro nivel personal de saciedad a partir de un determinado volumen de alimentos que no varía mucho de una comida a otra.<sup>5</sup> Si un alimento se compone en parte de fibra, aire o agua, ocupará espacio en tu estómago y contribuirá a que te sientas saciado.

## Huevos

Son muy versátiles y funcionan bien como deliciosos platos principales o aperitivos. Las proteínas sacian más que las grasas o los hidratos de carbono y un solo huevo aporta casi siete gramos de proteínas por menos de 70 calorías.<sup>1</sup> Si quieres una tortilla de claras, cada clara de huevo te aporta unos tres gramos de proteínas por cada 20 calorías.<sup>6</sup>

**Haz que sean aún más saciantes:** Añade verduras. Su contenido en agua y fibra te ayudará a saciarte. Crea un relleno añadiendo verduras a una tortilla o cortando un huevo duro encima de rodajas de tomate fresco.



## Avena

La avena es una excelente fuente de fibra soluble.<sup>6</sup> La fibra soluble puede hacer que los alimentos sean más saciantes e incluso ralentizar el tiempo de digestión ya que se hincha y espesa al entrar en contacto con un líquido.<sup>3</sup>

### **Haz que sea aún más saciante:**

Añade proteínas o un alimento con grasas saludables (como mantequilla de almendra). Prueba a cocer los copos de avena en leche de vaca o de soja. Cuando estén hechos, retíralos del fuego y añade proteínas en polvo.



## Frambuesa Batido con proteínas

Un batido de proteínas elaborado con proteínas en polvo, leche de vaca o de soja y frambuesas puede saciarte porque contiene proteínas y fibra.<sup>3</sup>

### **Haz que sea aún más**

**saciante:** Añade cubitos de hielo al batido y lícualo durante varios minutos para obtener un batido más espeso y con una textura aún más cremosa.



## Sopa de judías

Las judías son una excelente fuente de fibra hidrosoluble y tienen la ventaja añadida de contener proteínas. Un plato de sopa de judías negras puede aportar 15 gramos de proteínas vegetales saludables.<sup>6</sup>

### **Haz que sea aún más saciante:**

Toma una ensalada verde variada con un chorrito de aceite de oliva a un lado. La fibra de la ensalada mixta y la grasa insaturada del aceite de oliva complementarán el poder de permanencia de las proteínas y la fibra que contiene la sopa.

## Yogur griego desnatado

El yogur griego puede tener el doble de proteínas que el yogur tradicional. Un envase de una sola porción contiene 15 gramos de proteínas y menos de 100 calorías. Di no a los yogures azucarados y endúzalos tú mismo: ¡probablemente añadirás mucho menos azúcar que el fabricante! El yogur es estupendo para tomarlo solo, pero es fantástico si se añade a sopas y batidos para obtener una textura más cremosa y aportar proteínas.<sup>6</sup>

### **Haz que sea aún más saciante:**

Cubre el yogur con frutos del bosque ricos en fibra. Apuesta por el sabor salado mezclando yogur griego natural con pepino, zanahoria y pimiento rojo picado y espolvoreando sal y pimienta negra.

<sup>1</sup> Dhillon, et al. 2016 J Acad Nutr Diet, 116(6):968-83

<sup>2</sup> Thomas, Erdman, & Burke (2016). J Acad Nutr Diet, 116(3), 501-528.

<sup>3</sup> Soliman (2019). Nutrients, 11(5)

<sup>4</sup> Goetze et al. (2007) Am. J. Physiol. Gastrointest. Liver Physiol. 292(1), G11-G17.

<sup>5</sup> Fiszman et al. 2014 Food Res Int, 62, 551-560.

<sup>6</sup> USDA, FoodData Central

# Nutrición nocturna para deportistas

por Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM,  
FAND – Directora Senior de Educación y Formación en Nutrición a Nivel Mundial

Tomar aperitivos adecuados a la hora de acostarse ayuda a los deportistas a recuperarse\* y a rendir al máximo al día siguiente.<sup>1</sup>

A la mayoría de las personas activas se les da bastante bien controlar su ingesta de nutrientes durante el día. Planifican sus comidas, sus aperitivos y lo que tomarán antes del ejercicio y después, para recuperarse.\* No obstante, si los deportistas no toman un aperitivo a la hora de acostarse, podrían estar desaprovechando la oportunidad de optimizar su nutrición.

Mientras duermes, generalmente tu cuerpo no obtiene ningún nutriente. Si puedes aportar a tu organismo nutrientes adecuados antes de quedarte dormido, esto podría ayudar a tu cuerpo a recuperarse\*, a reducir el dolor muscular y a prepararte para entrenar al día siguiente.<sup>1</sup>

## La mayoría de los deportistas pueden beneficiarse de tomar aperitivos nocturnos

Las proteínas son el objetivo habitual de los aperitivos nocturnos. Si bien la cantidad total de proteínas ingeridas a lo largo del día es clave, el momento en que se ingieren también es importante para maximizar el desarrollo muscular.<sup>2</sup> La mayoría de los deportistas de fuerza saben que es importante tomar proteínas después del entrenamiento, pero quizá no sepan que una dosis de proteínas a la hora de acostarse puede servirles de ayuda para optimizar la ingesta de proteínas y el desarrollo muscular.<sup>1</sup>

Durante el sueño, los tejidos musculares están en modo de reparación y requieren un suministro constante de aminoácidos presentes en el torrente sanguíneo para facilitar la síntesis de proteínas musculares.\*\* De entre las fuentes de proteínas para tomar a la hora de acostarse, destaca la caseína, una de las dos proteínas principales (junto con el suero) de la leche y los productos lácteos.<sup>3</sup>





# Tomar hidratos de carbono por la noche también puede ayudar a los deportistas

La ingesta de hidratos de carbono por la noche también puede ser beneficiosa para los deportistas. Para un deportista de resistencia que compite en una prueba a primera hora de la mañana, un aperitivo equilibrado con proteínas e hidratos de carbono a la hora de acostarse puede favorecer la reparación muscular durante la noche, además de reforzar las reservas de hidratos de carbono para el día siguiente. (Kerksick et al. (2017) J. Int. Soc. Sports Nut, 14:33)

A algunos deportistas les preocupa la idea de comer antes de acostarse, creyendo sin razón que esto afectará de algún modo a la descomposición de la grasa corporal durante el sueño e impedirá su progreso para perder peso. Sin embargo, mientras se mantenga el equilibrio calórico, la ingesta de proteínas o hidratos de carbono suplementarios por parte de los deportistas no debería provocarles un aumento de peso. Y, en el caso de los deportistas que intentan ganar peso, la hora de acostarse es ideal para tomar un aperitivo equilibrado que suponga un aporte extra de nutrientes y calorías casi sin darse cuenta.<sup>4</sup>

El suero de leche eleva los niveles de aminoácidos en sangre más rápido que la caseína, por lo que constituye el tipo de proteínas ideal después de una sesión de ejercicio para iniciar el proceso de recuperación. Pero la caseína se digiere más lentamente que el suero de leche; por tanto, ofrece un suministro nocturno de proteínas que puede favorecer el desarrollo muscular.

Por esta razón, la leche y los productos lácteos son buenos aperitivos para antes de dormir (por ejemplo, el requesón o el yogur) al igual que las proteínas en polvo especialmente formuladas y ricas en caseína que se pueden preparar en forma de batido.

Aunque el consumo nocturno de proteínas se asocie casi siempre con los deportistas de fuerza, también pueden beneficiarse de este hábito los deportistas de resistencia. La proteínas de los alimentos suministran al cuerpo los bloques de construcción en forma de aminoácidos que este utiliza para producir importantes proteínas corporales, como las hormonas, y enzimas que, a su vez, son beneficiosas para el organismo.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Kerksick et al. (2017) J. Int. Soc. Sports Nut, 14:33

<sup>2</sup> Jager et al. (2017) J Int Soc Sports Nutr, 14: 20

<sup>3</sup> Trommelen et al. (2016) Nutrients, 8(12):763.

<sup>4</sup> Aragon et al. (2017) J. Int. Soc. Sports Nut, 14:16

<sup>5</sup> Institute of Medicine (2005) Food and Nutrition Board.

\* Los hidratos de carbono contribuyen a la recuperación de la función muscular normal (contracción) después de un ejercicio físico muy intenso o de larga duración que cause fatiga muscular y una disminución de las reservas de glucógeno en el músculo esquelético.

El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta total de hidratos de carbono de 4 g por cada kilo de peso corporal, dosificada, en las 4 primeras horas y no más tarde de 6 horas después de realizar ejercicio físico intenso o de larga duración que cause fatiga muscular y una disminución de las reservas de glucógeno en el músculo esquelético.

\*\* Las proteínas favorecen el aumento de la masa muscular.

Los hidratos de carbono contribuyen a la recuperación de la función muscular normal (contracción) después de un ejercicio físico muy intenso o de larga duración que cause fatiga muscular y una disminución de las reservas de glucógeno en el músculo esquelético. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta total de hidratos de carbono de 4 g por cada kilo de peso corporal, dosificada, en las 4 primeras horas y no más tarde de 6 horas después de realizar ejercicio físico intenso o de larga duración que cause fatiga muscular y una disminución de las reservas de glucógeno en el músculo esquelético.

Las soluciones a base de hidratos de carbono y electrolitos contribuyen al mantenimiento del rendimiento de resistencia durante el ejercicio de resistencia prolongado.

# RECETAS PARA LA BEBIDA VEGANA CON PROTEÍNAS EN POLVO



## Wrap dulce y salado para el desayuno

Tiempo de preparación: 20 minutos  
Tiempo de cocción: 5 minutos  
**Para 1 persona**

### Ingredientes

- 28 g de Bebida vegana con proteínas en polvo
- 10 g de nuez picada
- 20 g de queso suave apto para veganos
- 35 ml de agua fría
- 1 wrap apto para veganos sin gluten
- 1 higo fresco picado
- 2 torreznos de tocino apto para veganos

Kcals	Grasas	Grasas saturadas	Fibra	Azúcares	Proteínas
384	19g	5.6g	10.7g	5.4g	22g

Por porción\*

### Preparación:

1. En un cuenco, mezcla las nueces, el queso suave apto para veganos, la Bebida vegana con proteínas en polvo y el agua hasta que quede homogéneo. Extiende la mezcla en una capa sobre el wrap y luego añade el higo por encima.
2. Precalienta una sartén antiadherente y fríe el beicon apto para veganos durante 2 minutos por cada lado o hasta que esté crujiente. Coloca el beicon encima de los higos y enrolla el wrap. Sirve.

Acompáñelo con la ensalada que prefieras (por ejemplo, rúcula mezclada con tomate picado y una cucharadita de aceite de oliva). Los valores nutricionales presentados no incluyen la ensalada de acompañamiento.

\* Nuestro producto solamente proporciona los efectos beneficiosos nutricionales completos que se describen en la etiqueta cuando se prepara siguiendo las instrucciones que en ella figuran. Recuerda que, si un producto Herbalife Nutrition se utiliza en recetas calentadas, podrían reducirse algunos de los valores de vitaminas del producto final respecto a lo que indica la etiqueta.

### Ingredientes

- 112 g de Bebida vegana con proteínas en polvo
- 150 g de harina de repostería sin gluten
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 100 g de aquafaba
- 200 ml de leche de soja
- 4 cucharaditas de jarabe de ágave
- 4 fresas partidas por la mitad
- Un molde de silicona de horno para cuatro gofres

Kcals	Grasas	Grasas saturadas	Fibra	Azúcares	Proteínas
171	5g	0.8g	1.2g	6g	19g

Por porción\*

### Preparación:

1. Precalienta el horno a 180 °C y coloca el molde de silicona en una bandeja de horno plana.
2. En una jarra grande, mezcla la harina, la Bebida vegana con proteínas en polvo y la levadura en polvo; a continuación, añade a la mezcla el aquafaba y luego, la leche de soja. Rellena casi por completo el molde con la mezcla.
3. Coloca el molde de silicona en la bandeja del horno y hornea durante 15-20 minutos hasta que se doren los gofres. Vuelca los gofres en un plato cuando el molde de silicona esté lo suficientemente frío como para tocarlo. Repite con el resto de la mezcla para hacer ocho unidades.
4. Reparte los gofres en cuatro platos, rocíalos con el sirope de agave y decóralos con fresas.

\* Nuestro producto solamente proporciona los efectos beneficiosos nutricionales completos que se describen en la etiqueta cuando se prepara siguiendo las instrucciones que en ella figuran. Recuerda que, si un producto Herbalife Nutrition se utiliza en recetas calentadas, podrían reducirse algunos de los valores de vitaminas del producto final respecto a lo que indica la etiqueta.



## Gofre apto para veganos con sirope

Tiempo de preparación: 10 minutos  
Tiempo de cocción: 40 minutos  
**Para 4 personas**



**VIDA**  
**ACTIVA**

# Progresas hacia tus objetivos y libera tu potencial con Herbalife24®

Creemos en la elaboración de productos de nutrición deportiva que ayuden a todo tipo de deportistas a alcanzar sus objetivos, por grandes o pequeños que sean. Lleva tu condición física, tu rendimiento y tu recuperación al siguiente nivel con Herbalife24®. Nuestra línea de nutrición deportiva para las 24 horas es utilizada por más de 190 equipos deportivos, deportistas y eventos en todo el mundo para ayudarlos a rendir al máximo.

## Entrena, recupérate y rinde como nunca

Nuestros expertos han reunido una serie de consejos para ayudarte a alcanzar tus objetivos y superar tu marca personal.

### El poder de las proteínas

Las proteínas son una parte vital de una dieta saludable y contribuyen al desarrollo y mantenimiento de la masa muscular.<sup>1</sup> Tanto si estás empezando tu andadura en el mundo del acondicionamiento físico como si eres un asiduo al gimnasio o un deportista de alto rendimiento, necesitas una nutrición deportiva que te apoye de forma constante. Progresas hacia tus objetivos, por grandes o pequeños que sean, gracias a las Barritas de Proteínas Achieve de Herbalife24®. Contienen 21 g de proteínas por barra, sin colorantes ni aromas artificiales, son bajas en azúcar y están disponibles en un irresistible sabor a chocolate negro.

<sup>1</sup> Stokes et al., Nutrients. Febrero de 2018 7;10(2). pii: E180



\* Las soluciones a base de hidratos de carbono y electrolitos contribuyen a mantener el rendimiento de resistencia durante el ejercicio de resistencia prolongado. Los hidratos de carbono contribuyen a la recuperación de la función muscular normal (contracción) después de un ejercicio físico muy intenso o de larga duración que cause fatiga muscular y una disminución de las reservas de glucógeno en el músculo esquelético. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta total de hidratos de carbono de 4 g por cada kilo de peso corporal, dosificada, en las 4 primeras horas y no más tarde de 6 horas después de realizar ejercicio físico intenso o de larga duración que cause fatiga muscular y una disminución de las reservas de glucógeno en el músculo esquelético.

# Lucha siempre por la excelencia

Si llevas tiempo haciendo ejercicio y estás en buena forma, quizá te desanimas cuando te quedes estancado. Avanza a base de potencia aumentando la intensidad de las sesiones de ejercicio, mejorando tu resistencia aeróbica e intensificando

tu entrenamiento de fuerza. Llevar un estilo de vida más saludable y activo requiere un proceso; nosotros te acompañamos en cada paso del camino.

## La hidratación es fundamental

Tanto si juegas un intenso partido de fútbol como si entrenas o vas al gimnasio, necesitas productos que te ayuden a prepararte, entrenar y recuperarte. Herbalife24® CR7 Drive es una bebida deportiva con sabor a bayas de acai desarrollada por expertos en nutrición y por una estrella internacional del fútbol: Cristiano Ronaldo.

CR7 Drive es una solución a base de hidratos de carbono y electrolitos que ha demostrado mejorar la absorción de agua durante el ejercicio\* y ayudar a mantener el rendimiento de resistencia.\*\*

\* Las soluciones a base de hidratos de carbono y electrolitos mejoran la absorción de agua durante el ejercicio físico.

\*\* Las soluciones a base de hidratos de carbono y electrolitos contribuyen a mantener el rendimiento de la resistencia durante el ejercicio prolongado.



## El éxito es la suma de pequeños esfuerzos repetidos día tras día

¿Conoces la fábula de la tortuga y la liebre? La veloz liebre estaba tan segura de ganar a la tortuga que se detuvo durante la carrera y se quedó dormida, mientras que la tranquila tortuga siguió avanzando, sin prisa pero sin pausa, hasta ganar la carrera. Del mismo modo, cuando se

trata de perder peso o mejorar la forma física, no hay atajos. Consigue y disfruta de resultados a largo plazo marcándote objetivos que puedas alcanzar con un plan de acondicionamiento físico coherente, medido y constante.

## Recupérate\* con la misma intensidad con la que entrenas

El reposo y la recuperación son una parte esencial de todo plan de acondicionamiento físico. Tras una intensa sesión de ejercicio o entrenamiento, tú y tus músculos necesitáis descansar. Te sentirás recargado con Herbalife24® Rebuild Strength: la bebida ideal para la recuperación después del ejercicio\*. Contiene 25 g de proteínas por ración, nueve vitaminas y minerales esenciales que pueden ayudar a recuperar y apoyar la masa muscular después del ejercicio anaeróbico.\* Herbalife24® Rebuild Strength está disponible en un delicioso sabor a chocolate.



# Tu guía para cuidar la forma en invierno

por Samantha Clayton, AFAA, ISSA – Vicepresidenta de Rendimiento Deportivo y Forma Física a Nivel Mundial

Hacer ejercicio al aire libre suele ser lo último que nos apetece hacer en invierno, cuando bajan las temperaturas y se alargan las noches. Sin embargo, eso no significa que debas dejar de estar activo. Una nutrición equilibrada, junto con la constancia a la hora de hacer ejercicio físico, supone una estrategia eficaz a largo plazo para mejorar y mantener la salud corporal. Mejora tu nutrición y consigue los resultados que deseas añadiendo actividad regular a tu calendario semanal con nuestra guía de acondicionamiento físico para el invierno.

## La regularidad ante todo

El ejercicio regular mejora la densidad ósea, el tono muscular y la salud cardiovascular, además de aumentar los niveles de energía, entre otros muchos efectos beneficiosos. Si quieres conseguir un gran impacto en la composición corporal o mejorar tu rendimiento deportivo, tendrás que estar activo durante periodos de tiempo más largos. Márcate el objetivo de dedicar entre 60 y 90 minutos a niveles de intensidad variados que te ayuden a alcanzar tus objetivos personales de acondicionamiento físico.<sup>1</sup>

## Controla tu ritmo

Trata tu cuerpo con amabilidad y procura no empezar bruscamente un plan de ejercicio para mitigar las agujetas. Si ya es tarde y tienes agujetas, planifica unos días de ejercicio fácil para recuperarte, como paseos suaves y estiramientos. Durante la siguiente sesión, esfuérzate lo suficiente para obtener resultados, pero no tanto como para no poder caminar al día siguiente.

## ¡Diviértete!

La actividad que elijas debe ser divertida para que tengas ganas de repetirla. Intensifica poco a poco el nivel de actividad a medida que mejore tu forma física. Si te desvías del buen camino o dejas de hacer ejercicio, perderás parte de tu forma cardiovascular y de tu fuerza muscular.\* ¡Pero no te desanimes! El cuerpo tiene una memoria muscular asombrosa; por ello, el ascenso hasta donde lo dejaste puede ser más rápido que la primera vez.

<sup>1</sup> OMS (2010). Organización Mundial de la Salud

# TE OFRECEMOS CONSEJOS

para ayudarte a mejorar el nivel de forma física este invierno:



Haz estiramientos sencillos para asegurarte de ejercitar los músculos y las articulaciones en su pleno rango de movimientos cada día (Thomas (2018) Int J Sports Med 39(04), 243-254.)

Aumentar el nivel de actividad diaria es más fácil de lo que crees. Procura usar las escaleras, aparcar más lejos de la tienda, hacer algo de jardinería, bailar y jugar con tus hijos



Da un paseo cada día. Puedes ir aumentando poco a poco el tiempo hasta que te resulte cómodo andar 30 minutos. A continuación, aumenta el nivel de intensidad caminando más rápido. Empieza a incluir terrenos variados, por ejemplo que tengan pendientes, y luego pasa a un ritmo de trote o carrera

Haz ejercicios de resistencia con el peso del cuerpo, como sentadillas simples, estocadas y flexiones, y luego pasa a utilizar pesas



No podemos prometer que hacer ejercicio no te haga sudar, pero sí podemos decirte que, con una planificación del ejercicio lenta y gradual, empezarás a asociar la forma física con la mejora de la composición corporal, la confianza en ti mismo y la sensación de bienestar. Lo más importante que puedes hacer es escuchar a tu cuerpo. Recuerda que debes esforzarte lo suficiente como para que te suponga un desafío, pero no tanto como para arriesgarte a lesionarte o a caminar con unas agujetas horribles al día siguiente.

\* Egner IM, Bruusgaard JC, Eftestøl E, Gundersen K. A cellular memory mechanism aids overload hypertrophy in muscle long after an episodic exposure to anabolic steroids. J Physiol. Diciembre de 2013 15;591(Pt 24):6221-30.

# HERBALIFE SKIN®

El cuidado de la piel no tiene por qué ser complicado. Herbalife SKIN® te ofrece ingredientes, productos botánicos y extractos de calidad que limpian, tonifican, tratan e hidratan. Nuestros galardonados productos para el cuidado de la piel han superado pruebas dermatológicas y no contienen parabenos ni sulfatos.

## AMAR, NUTRIR, MIMAR

Desde geles limpiadores y tónicos hasta exfoliantes y productos hidratantes o humectantes, nuestros expertos te traen sus consejos y trucos sobre cómo puedes preparar tu piel para el verano



## LIMPIA

### LIMPIA: Gel limpiador suavizante con aloe

Una limpieza adecuada ayuda a eliminar la suciedad, el exceso de grasa, la contaminación y el maquillaje, y debe aplicarse cada mañana y cada noche. El Gel limpiador suavizante con aloe es un limpiador suave y refrescante con aloe vera y contiene vitaminas B3, C y E para dejar la piel limpia, suave y preciosa.



## EXFÓLDATE

### EXFÓLDATE: Gel limpiador con cítricos

A medida que envejecemos, el proceso de regeneración celular es cada vez más lento. Necesita nuestra ayuda y es ahí donde entra en juego un buen exfoliante para eliminar la acumulación de células muertas y facilitar la absorción de los productos de cuidado de la piel.

Refuerza tus hábitos de cuidado de la piel con el Gel limpiador con cítricos. Su fórmula de gel ligero y sus perlas de jojoba limpiadoras eliminan las impurezas y el maquillaje, dejando la piel limpia y revitalizada.





# FPS

## FPS: FPS 30 Hidratación protectora

Nunca ha sido tan importante usar un buen FPS. Los productos con alto factor de protección solar pueden ayudar a proteger la piel ante la acción perjudicial de los rayos UVA/UVB. Todo el mundo debería aplicarse un FPS independientemente de su tono de piel y de si hace sol o no. Nuestra crema hidratante protectora con FPS 30 protege la piel contra los rayos UVA/UVB. Contiene vitaminas B3, C, E, aloe vera y aceite de nuez de macadamia para dejar la piel más suave y tersa con un brillo visible en solo siete días.\* Para obtener los mejores resultados, aplícatela abundantemente después del gel limpiador, el tónico y el sérum. Utilízala por la mañana o antes de la exposición al sol.



# NUTRE

## NUTRE: Collagen Skin Booster



Presentamos al nuevo miembro de la familia Herbalife SKIN®. Collagen Skin Booster está formulado con péptidos de colágeno bioactivos llamados Verisol® P que pueden ayudar a reducir las arrugas del contorno de ojos y a mejorar la elasticidad de la piel en cuatro semanas. Destaca por su alto contenido en vitaminas y minerales clave, como la biotina, el yodo, la vitamina A, la niacina y el zinc, que contribuyen al mantenimiento de la piel en condiciones normales. Collagen Skin Booster también aporta selenio que, junto con el zinc y la biotina, contribuye al mantenimiento del cabello y las uñas en condiciones normales.

# HIDRATA

## HIDRATA DÍA Y NOCHE

Empieza el día con la Crema Hidratante de Día, una loción cuyas propiedades le dan a la piel un brillo más suave y saludable en solo siete días.\* Está elaborada con una mezcla de vitaminas B3, C, E, aloe vera, aceite de semilla de girasol y extracto de semilla de nuez, para que tu piel quede radiante sin necesidad de maquillaje.

Deja que tu piel se relaje con nuestra densa y lujosa Crema Revitalizante de Noche. Contiene una mezcla de vitaminas B3, C, E, aloe vera y extractos botánicos. Esta crema ha sido formulada para proporcionar una hidratación duradera mientras duermes que te ayudará a despertarte con la piel sedosa. La Crema Revitalizante de Noche también ha sido probada clínicamente para demostrar que la piel adquiere un aspecto más terso y una textura más suave en solo siete días.\*



\* Probado clínicamente en sujetos para medir la rugosidad de la piel mediante Vioscan e ingeniería fotográfica inversa a intervalos de 0, 7 y 42 días

# Cómo cuidar las manos

Cada día, las manos entran en contacto con numerosas sustancias. Desde el jabón y el detergente hasta los champús, el agua y los productos de limpieza, entre otros, todos estos elementos pueden eliminar los aceites protectores que ayudan a mantener húmeda la delicada piel de las manos. Te ofrecemos siete consejos que te ayudarán a cuidarte mejor las manos.

## No te las laves en exceso

Es muy importante lavarse las manos correctamente y con frecuencia. Si bien es necesario un lavado adecuado, debe evitarse la exposición excesiva al agua, ya que puede causar irritación cutánea. Conviene usar guantes siempre que friegues los platos o limpies el fregadero, la bañera y la ducha.



## Replantéate el uso de pastillas de jabón

Los jabones en barra son excelentes para el resto del cuerpo, pero no para las manos. Busca geles limpiadores de manos sin sulfatos, que contengan antioxidantes, vitaminas e ingredientes naturales más suaves, tales como aloe vera, aceite de oliva o manteca de karité, para proporcionar a tu piel la hidratación que tanto necesita.



## Ten a mano la crema hidratante

Usar crema de manos es imprescindible para cuidarlas adecuadamente. Organízate de modo que te resulte lo más práctico posible. Ten siempre un tubo de crema de manos junto al lavabo, en la mesilla de noche, en el bolso, en la mochila del gimnasio, en el escritorio e incluso en el portavasos del coche. Lávatelo y sécate la piel; después, aplícate la crema de manos mientras la piel todavía esté húmeda. Esta es la mejor manera de retener la humedad y conseguir una piel sedosa.



## Cuídatelas ahora más que nunca



El invierno nunca es amable con nuestras manos. La nieve, el aire frío e incluso el viento pueden secar, deshidratar y agrietar en un santiamén la piel que no llevemos cubierta. Durante los meses más fríos, asegúrate de llevar siempre guantes cuando salgas a la calle.

## Ponte crema con FPS

¿Sabías que las manos pueden revelar nuestra edad? Para cuidarlas, límpialas, hidrátalas y protégelas con abundante crema solar. Los rayos UVA y UVB del sol son perjudiciales y pueden quemar y envejecer nuestra piel. La piel del dorso de las manos es muy delicada y propensa a la aparición de manchas solares: recuerda protegértelas cuando conduzcas, montes en bicicleta e incluso cuando cortes el césped.



## La noche es el momento adecuado

Los buenos hábitos de cuidado de las manos comienzan a la hora de acostarse. Ten siempre un tubo de crema de manos en tu mesita de noche y aplícatela antes de irte a dormir. Añade este sencillo paso a tus hábitos nocturnos y te despertarás con unas manos maravillosamente suaves e hidratadas.

## No olvides exfoliarte

Tus manos quedarán rejuvenecidas a la vista y al tacto con una rápida exfoliación semanal. La próxima vez que te exfolies la cara, utiliza una pequeña cantidad del mismo producto para frotarte suavemente las manos. Lávalas, sécalas con una toalla e hidrátalas. Consejo clave: masajéate las cutículas con un poco de crema de manos (o aceite de oliva o de coco) extra.



# Cinco hábitos de belleza matutinos para todos los días

Cuidarse es algo más que encender velas, darse baños de burbujas o aplicarse mascarillas de barro. Se trata de hacer hueco a lo largo del día para hacer cosas que te aporten alegría interior y una sensación de tranquilidad. Te sentirás de maravilla cuando añadas estos cinco pasos a tus hábitos de belleza matutinos.

## Hábitos de belleza matutinos

**La comida más importante del día**



Para que el día empiece bien, es importante recargar el cuerpo con un desayuno saludable. Es fundamental porque puede ayudarnos a sentirnos saciados a lo largo de la mañana y evitar que comamos alimentos poco adecuados entre horas. Enamórate del desayuno y cambia los alimentos azucarados por unos huevos nutritivos y sabrosos, las tortitas con almíbar por un delicioso y espeso yogur griego o un delicioso batido de proteínas con chocolate que puedes disfrutar en cualquier sitio.

¿Sabías que es importantísimo beber agua por la mañana? Cuando nos despertamos, el cuerpo necesita hidratarse. Cuando estamos deshidratados, no nos sentimos bien del todo. Acostúmbrate a beber un vaso grande de agua al levantarte. Esto no solo ayudará a hidratar tu cuerpo, sino que también puede ayudar a poner en marcha tu metabolismo.



**Hábitos matutinos**

El café es una de las primeras bebidas que muchos tomamos nada más levantarnos. Al fin y al cabo, no todo el mundo se despierta a tope sin más. Pero ahora toca hacer un cambio y el té verde es la respuesta. No solo te ayudará a despertarte, sino que también contiene antioxidantes.



# 3

## Despierta con una taza de té

## El cuidado de la piel es importante

# 4



Lo que aplicamos sobre nuestro cuerpo es tan importante como lo que ingerimos. Empieza a utilizar productos de cuidado de la piel ricos en antioxidantes, con un alto contenido en vitaminas C y E, en tus hábitos matutinos de cuidado de la piel. Las vitaminas C y E pueden ayudar a combatir los daños causados por los radicales libres, que pueden provocar envejecimiento prematuro. Es esencial que limpiemos, tonifiquemos, utilicemos sérum, hidratemos y protejamos nuestra piel con crema solar todos los días, haga el tiempo que haga.

¿Sabías que hacer ejercicio por la mañana puede ayudarte a dormir mejor? Reserva un rato para darte un paseo por la mañana, nadar un poco antes de ir a trabajar o incluso dar un par de vueltas en bici por el barrio. No hay nada como ese brillo posterior al ejercicio para empezar el día con un aspecto más juvenil y radiante.



# 5

## Ejercicio por la mañana: mejor descanso por la noche

Nunca ha sido tan importante cuidar tu cuerpo, tu piel y tu mente. Coloca el móvil o el despertador al otro lado de la habitación, de modo que tengas que levantarte de la cama para apagarlo y acostúmbrate a no pulsar el botón de repetir la alarma. Empieza cada día siguiendo estos cinco consejos y haz que tus mañanas sean mejores.

\* La vitamina C y la vitamina E contribuyen a proteger las células frente al estrés oxidativo

# Collagen Skin Booster

Respaldado por la ciencia,  
con resultados probados



Una piel de aspecto saludable comienza en el interior. ¡Cuida tu piel con **Collagen Skin Booster!** Una bebida con un refrescante sabor a fresa y limón con alto contenido en vitaminas y minerales para contribuir al bienestar de la piel, el cabello y las uñas\*. Contiene péptidos bioactivos de colágeno, llamados Verisol® P, que ha demostrado científicamente reducir las arrugas del contorno de los ojos y mejorar la elasticidad de la piel después de cuatro semanas.

Nutrición experta para tu piel. Respaldado por la ciencia utilizando Verisol® P, con resultados probados.

\* Biotina, niacina, yodo, vitamina A y zinc contribuyen al mantenimiento de la piel en condiciones normales.  
Biotina, selenio y zinc contribuyen al mantenimiento del cabello en condiciones normales.  
Selenio y zinc contribuyen al mantenimiento de las uñas en condiciones normales.



**HERBALIFE  
NUTRITION**

---

**SOSTENIBILIDAD**

**Estamos en proceso de convertirnos  
en una empresa más sostenible.**

Únete a nosotros y sigue atento  
a nuestras novedades.

# LIFTOFF<sup>®</sup> MAX COMPLEMENTO ALIMENTICIO



© 2022 Herbalife Nutrition International of America, Inc.

Herbalife Nutrition (Reino Unido) Limited, Uxbridge, Inglaterra, UB8 1HB. 2022. Impreso en Europa.

Todos los nombres de productos y empresas acompañados de los símbolos ® o ™ son marcas registradas o pendientes de registro de Herbalife International, Inc. Todos los derechos están reservados. No se permite la reproducción o copia, total o parcial, de ninguna otra publicación de Herbalife Nutrition International mediante impresión, audio o vídeo, sin el permiso por escrito de Herbalife Nutrition International.

Salvo error u omisión.

Ninguna declaración contenida en este documento, presentada por Clientes de Herbalife Nutrition, y/o los Miembros de Herbalife Nutrition Independientes no está destinada para su uso en la venta de ningún producto de Herbalife Nutrition. Los usos y finalidades de los productos Herbalife Nutrition se especifican detalladamente en la documentación sobre los productos Herbalife Nutrition utilizada oficialmente por la empresa, y son las únicas afirmaciones en las que debe basarse cualquier persona para la venta de productos Herbalife Nutrition. En ningún caso se interpretará una declaración de un usuario de Herbalife Nutrition y/o Miembro de Herbalife Nutrition Independiente como una alegación o afirmación de que los productos Herbalife Nutrition tienen una finalidad distinta que las indicadas en la documentación sobre los productos Herbalife Nutrition y en las etiquetas de los productos. Los productos Herbalife Nutrition solamente pueden ayudar a controlar el peso en el marco de una dieta con control de calorías.

Las cifras de ingresos que se muestran en la Newsletter no representan ninguna ganancia automática. Las ganancias reales dependerán del tiempo y el esfuerzo que se dediquen al negocio.

Herbalife Nutrition se enorgullece de ser miembro y colaborador de la DSA y de su código de consumo independiente.

Issue 202  
Spanish  
#5921-SP-A3



/Herbalifeespana



@herbalife.espana



@Herbalifees





202: 2022

# ASPIRE TODAY





**Silvia Arenillas e Isaac Ramos**  
Equipo Ejecutivo del Presidente, 20K

## ¡Enhorabuena!

Junio de 2021

Conocí Herbalife Nutrition en redes sociales hace cinco años, cuando buscaba un cambio. Empecé a utilizar los productos y me enamoré de ellos. Conseguí controlar mi peso y logré mejoras físicas. Por la cantidad que consumimos mi familia y yo, obtuvimos un descuento del 50%.

Estaba tan entusiasmada que empecé a compartir mis resultados en redes sociales y con mi círculo de influencia. En aquel entonces, era ama de casa, estaba aburrida de mi vida y no tenía expectativas ni autoestima; solo inseguridades y excusas. Un año después de empezar a tomar los productos, y gracias a mi patrocinadora que me llevó de la mano en todo momento, decidí empezar con la oportunidad que brindaba Herbalife Nutrition.

Todo cambió cuando empecé a acudir a eventos de formación. Comprobé la dimensión de la compañía y entendí que nada era imposible con esfuerzo y compromiso. El límite solo lo pones tú. Encontré la libertad laboral que siempre había soñado pero que nunca me había atrevido a buscar. No contaba con el apoyo de mi familia, que desde el principio se opuso a que realizara la actividad. Sin embargo, esto me dio aún más fuerzas para demostrarles que podía hacerlo y que estaban equivocados.

Durante este proceso, apareció en mi vida Isaac. Me dio el apoyo y la confianza que necesitaba. ¡Y surgió el HerbaLove! Tras superar muchas dificultades y piedras en el camino, decidimos unirnos, no solo como marido y mujer, sino

también para navegar juntos en esta aventura. Isaac llevaba trabajando en su empresa familiar desde los 14 años y después en muchos empleos diferentes dentro del sector de las telecomunicaciones. El último lugar en el que trabajó fue Isla Mágica, como técnico, con tan solo 20 años. Isaac siempre estuvo seguro de que trabajaría para “otros” hasta que pudiera empezar a trabajar para sí mismo.

Desde el principio, compartimos una misma visión, los mismos objetivos y la misma filosofía de vida. Siempre nos hemos puesto el listón muy alto, como dijo Mark Hughes: “Haz sacrificios durante unos años haciendo lo que otros no están dispuestos a hacer y te pasarás el resto de la vida viviendo como otros nunca podrán hacerlo.”

Hoy celebramos nuestro prestigioso pin 20K, que surgió como resultado de luchar más por las metas de nuestros equipos que por las nuestras propias, trabajando codo con codo para hacer realidad sus sueños, y tenemos la suerte de decir que cada día están más cerca.

El lema de nuestro equipo hoy es que, aunque las cosas se pongan muy difíciles... “¡Los que abandonan nunca ganan, y los que ganan nunca abandonan!” Vamos a por el siguiente nivel.

Gracias a Herbalife Nutrition por seguir dando a millones de personas la oportunidad de cambiar su vida y la de su familia.



## María José Lezcano y José Herreros

Estudiaba durante el invierno y trabajaba en el campo durante el verano. José había trabajado en muchos sitios como fontanero, albañil, camarero y, su último trabajo, como mecánico soldador.

Conocí Herbalife Nutrition cuando tenía 20 años, buscaba controlar mi peso. José lo conoció a los 21 años a través de un familiar.

Nos conocimos en Herbalife Nutrition y nos enamoramos. Entonces decidimos emprender el negocio juntos. Acudíamos a los eventos y a las sesiones de formación. Estábamos seguros de que era la manera de tener éxito y necesitábamos aprender. Por ello, desarrollamos las herramientas que nos ayudaron a conseguir clientes y miembros en nuestro negocio.

Empezamos con el boca a boca, nuestros clientes nos recomendaban a sus amigos y conocidos. Primero trabajamos en nuestro pueblo, Villarrobledo, y después nos extendimos por toda la región y parte de España. Nos desplazábamos a cualquier lugar donde la gente se ponía en contacto con nosotros para controlar su peso. No nos importaba lo lejos que estuvieran. El objetivo era cambiarles la vida.

Actualmente trabajamos en redes sociales, pero seguimos trabajando en persona porque nos encanta el trato con las personas y crear un vínculo con nuestros clientes, que acabaron convirtiéndose en nuestros amigos. Al igual que con

los nuevos miembros, siempre los tratamos como si estuvieran en el Equipo del Presidente. ¿Cómo no íbamos a hacerlo? Ahora, somos más una familia que un equipo de miembros.

Actualmente, en nuestros tres niveles, tenemos 116 Supervisores, 49 miembros del Equipo Mundial, 9 miembros del Equipos de Expansión Global y 1 miembro del Equipo Millonario.

Queremos dar las gracias a los miembros de nuestro equipo. Ellos son nuestra motivación y nuestra meta es ayudarlos a llegar tan lejos como quieran.

Queremos dar las gracias a nuestros amigos Cándido y M<sup>a</sup> Rosa, Piedad y José Manuel, Eduardo y Toñi, y Hernán y Olga, que siempre han estado ahí para ayudarnos, inspirarnos y mostrarnos el camino. Son los mejores mentores que podríamos tener.

Gracias a nuestros "Presis", os queremos mucho y os esperamos en el Equipo del Presidente.

Gracias a todos los que nos han ayudado e inspirado de alguna manera en este camino.

Gracias al liderazgo de Andalucía que nos acogieron con mucho cariño.

Gracias a Mark por la oportunidad que nos brindó de cambiar nuestra vida.

# PEQUEÑAS ACCIONES GRAN IMPACTO

¡Hasta nuestro bote de Fórmula 1  
está perdiendo peso!

A nivel mundial, hemos  
**eliminado 1,4 millones de kg**  
de plástico de nuestros  
botes de Fórmula 1.



La extraordinaria gama de productos de nutrición, control de peso y cuidado personal científicamente avanzados de Herbalife Nutrition está respaldada por un servicio personal y amable, y una garantía de devolución del dinero en 30 días. Pide el último Folleto de productos.



© 2022, Herbalife (Reino Unido) Limited, Uxbridge, Inglaterra, UB8 1HB. 2022. Impreso en Europa.  
Herbalife se enorgullece de ser miembro y colaborador de la DSA y de su código de consumo independiente



Su Miembro de Herbalife Independiente es: