

Te damos la bienvenida al Programa de Pérdida de Peso Evolve de Herbalife

Esta guía está diseñada para ayudarte a comenzar tu camino hacia la pérdida de peso y mostrarte cómo usar nuestros suplementos y batidos de proteína de alta calidad para lograr tus metas.

Cada paquete del Programa de Pérdida de Peso Evolve de Herbalife incluye:



MultiBurn™

Formula 1 Healthy Meal
Nutritional Shake Mix

Protein Drink Mix

Active Fiber
Complex

La clave está en la salud metabólica... ¿pero sabes qué es en realidad?

La salud metabólica es la base del funcionamiento del cuerpo, e influye en la producción de energía, la digestión, el almacenamiento de grasa, el equilibrio hormonal, la función cerebral, el sueño y el estado de ánimo. Básicamente, es la capacidad del cuerpo para convertir los alimentos en energía de manera eficiente. Cuanto mejor sea tu salud metabólica, más equilibrado estará tu bienestar general. Se puede evaluar a través de indicadores clave como los niveles de glucosa en sangre, la presión arterial, los niveles de colesterol y la composición corporal.



La salud metabólica está determinada en gran medida por los hábitos de vida. Los principales factores para preservarla son:

1

Una dieta equilibrada: consumir la combinación adecuada de **proteínas, grasas, carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales** favorece una producción eficiente de energía.

2

Fibra para la salud intestinal: la fibra es fundamental para mantener un **microbioma intestinal sano**, lo que ayuda a regular el metabolismo y el apetito.

3

Equilibrio calórico: consumir **solo las calorías que el cuerpo necesita** evita el almacenamiento excesivo de grasa y alteraciones metabólicas.

4

Actividad física regular: el movimiento **mejora la función celular, regula el azúcar en la sangre y promueve la masa muscular**, lo que favorece la salud metabólica.

5

Sueño de calidad: dormir de forma constante y reparadora es esencial para el equilibrio hormonal y la eficiencia del metabolismo.

El Programa de Pérdida de Peso Evolve de Herbalife ofrece beneficios clave



MultiBurn™ está especialmente formulado con ingredientes botánicos de marca registrada y clínicamente estudiados: Morosil™, Metabolaid® y Capsifen™, además de Berbevis®, cromo y cafeína.

Active Fiber Complex contiene fibra que favorece la digestión, ayuda a generar una sensación de saciedad para controlar el apetito y promueve el desarrollo de bacterias digestivas beneficiosas.*

La combinación de **Formula 1 Healthy Meal Nutritional Shake Mix** y **Protein Drink Mix** te aporta proteína junto con vitaminas y minerales. Esta fórmula favorece una dieta equilibrada y una ingesta calórica reducida, mientras aporta una excelente fuente de proteínas, vitaminas y minerales esenciales.

*Cuatro porciones al día.

Conoce los productos del Programa de Pérdida de Peso Evolve de Herbalife

Cada producto del Programa de Pérdida de Peso Evolve ofrece beneficios específicos que apoyan funciones clave de la salud metabólica.

MultiBurn™ es un suplemento de nueva generación enfocado en la salud metabólica, formulado con una combinación única de ingredientes botánicos clínicamente estudiados[†] y cromo, que en conjunto brindan un apoyo completo y eficaz para la pérdida de peso.[‡] Diseñado para el uso diario, este producto funciona perfectamente como parte de un programa integral de pérdida de peso que incluye nuestros batidos ricos en proteína, fibra y actividad física regular. MultiBurn™ reduce la grasa, adelgaza la cintura y cadera, y favorece la salud metabólica general.[‡]



Morosil™ favorece la pérdida de peso general, la reducción del contorno de la cadera y cintura, y mantiene un índice de masa corporal (IMC) saludable^{‡§}



Metabolaid® ayuda a reducir la grasa corporal de manera saludable y aumenta la sensación de saciedad después de las comidas^{‡§}



Capsifen™ favorece un gasto saludable de energía[‡]



La **cafeína** estimula el metabolismo, genera una sensación de energía y aumenta el estado de alerta[‡]



El **cromo** ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre que se encuentran dentro del rango normal[‡]

[†]Morosil™, Metabolaid® and Capsifen™.

[‡]Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no tiene la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

[§]En combinación con una dieta saludable y un estilo de vida activo.

Esta combinación del batido de proteína #1 del mundo** con Protein Drink Mix aporta 24 gramos de proteína, 24 vitaminas y minerales y solo 200 calorías por porción para ayudarte a reducir tu ingesta calórica diaria (cuando se utiliza como reemplazo de comida).



Formula 1 Healthy Meal Nutritional Shake Mix y Protein Drink Mix:

- 1** Ayudan a satisfacer el apetito.
- 2** Ayudan a mantener la masa muscular magra (proteína).
- 3** Favorecen la reducción de la ingesta de calorías (reemplazo de 1 a 2 comidas al día).

Active Fiber Complex:

Este versátil producto en polvo ofrece una forma rápida y deliciosa de incorporar 6 gramos de fibra a tu dieta diaria. Su consumo diario es esencial para una alimentación saludable y contribuye al buen funcionamiento del sistema digestivo.



1

Favorece la digestión.

2

Genera una sensación de saciedad que ayuda a controlar el apetito.

3

Promueve la regularidad.

4

Favorece el desarrollo de bacterias intestinales beneficiosas.

*4 porciones al día.

**Fuente: Euromonitor; CHed2025, batido de proteína según proteína en polvo para deportes, RTD de proteína para deportes, reemplazo de comidas, suplementos de bebidas nutritivas y suplementos de proteínas; % combinado RSP share GBO de 2024.

Programa de Pérdida de Peso Evolve de Herbalife

Tomar la decisión de comenzar a reducir peso, optimizar la salud metabólica y mejorar el bienestar general requiere un compromiso auténtico con un cambio de estilo de vida. Este es el momento ideal para empezar a pensar en alimentos más saludables, controlar las porciones y refrigerios, y encontrar tiempo para realizar actividad física.

Mira cómo podría ser un día siguiendo el Programa de Pérdida de Peso Evolve:



MAÑANA

- **Desayuno:** un batido de proteína (**Formula 1 Healthy Meal Nutritional Shake Mix y Protein Drink Mix**). Puedes mezclarlo con frutas, verduras u otros ingredientes de tu preferencia.
- **Toma tres cápsulas de MultiBurn™** después del desayuno (o bien, tómalo después del almuerzo).
- **Refrigerios:** frutas, refrigerios de proteína Herbalife®, verduras o frutos secos (evita alimentos altos en azúcares, grasas o carbohidratos refinados).



TARDE

- **Almuerzo:** un batido de proteína (**Formula 1 Healthy Meal Nutritional Shake Mix y Protein Drink Mix**). Puedes mezclarlo con frutas, verduras u otros ingredientes de tu preferencia.
NOTA: Si solo reemplazas el desayuno, elige un almuerzo saludable (ensaladas con vegetales variados y aderezos bajos en grasa, sándwiches con proteína magra y pan o wraps ricos en fibra).
- **Refrigerio para la tarde:** ¡Piensa en opciones saludables! Refrigerios de proteína Herbalife®, frutas, verduras, frutos secos, hummus o yogur.
- **Toma Active Fiber Complex:** mezcla una medida con 1 taza (8 onzas) de agua o agrégalo a tu bebida Herbalife favorita.



NOCHE

- **Cena:** elige fuentes magras de proteína como pechuga de pollo, pechuga de pavo, pescados bajos en grasa o proteínas vegetales. Acompaña con carbohidratos saludables como legumbres, arroz integral o silvestre, quinoa o amaranto. Añade porciones equilibradas de verduras ricas en fibra y nutrientes como col rizada, espinaca, coles de Bruselas, acelga o brócoli.
- **Postre:** opta por alternativas saludables como chocolate amargo, sorbetes bajos en azúcar o frutas.

Actividad (30 minutos): puedes realizarla en el momento del día que mejor se ajuste a tu rutina. Sal a pasear, haz yoga, estiramientos o ejercicios isométricos en casa. (Más abajo te damos algunas actividades básicas que puedes considerar).

Reorganiza tu refrigerador y despensa

Cambiar tus hábitos alimenticios no es fácil, pero es importante saber que existen muchas formas de preparar comidas saludables y deliciosas. Ten en cuenta esta información la próxima vez que vayas al supermercado; así comenzarás a construir una despensa con opciones más saludables.

Qué evitar

- **Bebidas azucaradas:** refrescos, té con azúcar, jugos, café, etc. Si una bebida contiene 12 gramos o más de azúcar por cada 12 onzas de líquido, ¡evítala! Tomar una bebida con alto contenido de azúcar sin consumir alimentos, puede elevar el azúcar en la sangre y la insulina rápidamente.
- **Refrigerios con alto contenido de grasa, sodio y carbohidratos:** evita los alimentos con bajo valor nutricional, altos en grasas saturadas, sodio, sin proteína, sin fibra, ni vitaminas o minerales.

Recomendaciones de alimentos y bebidas

Bebidas:



Tés bajos en azúcar o sin azúcar: verde, negro, jazmín, manzanilla, etc., calientes o fríos



El **café** normalmente es una buena opción. Evita recetas con exceso de azúcar y controla tu consumo diario de cafeína.



Los **jugos de frutas y vegetales frescos** te aportan los beneficios de los fitonutrientes, pero pueden ser altos en azúcar. Opta por opciones bajas en azúcar o disfrútalos con un refrigerio rico en proteína y fibra.



Puedes incorporar **productos lácteos** en tus bebidas, pero procura elegir opciones descremadas o bajas en grasa para reducir la ingesta de grasa.



Herbalife ofrece una gran variedad de bebidas deliciosas que brindan muchos beneficios. Prueba **Herbal Aloe Concentrate**, **Herbal Tea Concentrate** o **N-R-G Tea** para saborear un impulso refrescante. Si te gusta el café, disfruta las tres variedades de **High Protein Iced Coffee**. Si consumes múltiples productos con cafeína, te recomendamos identificar la cantidad de ingesta diaria adecuada para ti.

Recomendaciones de alimentos y bebidas

Opciones de refrigerios



Frutas: las bayas oscuras como los arándanos, las cerezas y las granadas son una buena fuente de antioxidantes y otros fitonutrientes. Las bananas aportan potasio, mientras que las manzanas son una buena fuente de fibra. La piña y el mango contienen enzimas proteolíticas que pueden ayudar al cuerpo a descomponer las proteínas. Aunque algunas frutas tienen un alto contenido de azúcar, en general son una elección saludable.



Vegetales: zanahorias, apio, pepinos, pimientos o arvejas tiernas son ideales para picar. Acompáñalos con aderezo bajo en grasa (tipo vinagreta) y estarás dándole a tu cuerpo una gran variedad de fitonutrientes saludables, antioxidantes y fibra.



Otros refrigerios saludables: yogur regular y griego (con o sin fruta), manzanas o bananas con mantequilla de cacahuate, frutos secos como almendras o pistachos. Galletas integrales con alto contenido de fibra y bajo en sodio acompañadas de un poco de queso; hummus con pan de pita integral o chips de pita. Fruta deshidratada o chips de fruta, y palomitas de maíz bajas en sodio. Todos estos son refrigerios saludables cuando se consumen en porciones adecuadas.



Refrigerios de proteína Herbalife®: contamos con refrigerios listos para consumir, como **Protein Chips sabor salsa BBQ**, **Protein Bar Deluxe** y **Protein Bites**. También puedes encontrar recetas en nuestro [sitio web](#) para preparar refrigerios ricos en proteína utilizando productos como **Formula 1 Healthy Meal Nutritional Shake Mix**, **Herbalife24 Rebuild Strength** y otros.

Prepara una comida saludable



Proteína: las proteínas magras ayudan a reducir la ingesta de grasa y aportan los nutrientes necesarios para mantener la saciedad y la salud muscular. Ejemplos de proteínas magras o bajas en grasa incluyen: pechuga de pollo, pechuga de pavo, lomo de cerdo y cortes magros de carne de res. También son excelentes fuentes de proteína los pescados con grasas saludables, como el salmón y el atún. ¿Prefieres proteínas a base de plantas? Prueba con tofu, legumbres o un mix de frutos secos.



Carbohidratos: las fuentes saludables de carbohidratos incluyen granos enteros como arroz integral, quinoa, avena y panes ricos en fibra. Vegetales como la batata, los guisantes y el maíz también aportan carbohidratos beneficiosos. Las legumbres, como las lentejas, los garbanzos y los frijoles, son otra excelente fuente de carbohidratos y, en muchos casos, también de proteína.



Vegetales: fibra y antioxidantes: aunque ya habíamos mencionado los vegetales, es importante volver a recalcar que son una fuente importante de fibra y antioxidantes. Algunas de las opciones con más nutrientes son la remolacha (incluyendo la variedad dorada), la col, las zanahorias, la col rizada, el brócoli, los pimientos, los espárragos, las espinacas, la coliflor, los frijoles verdes, los tomates, las berenjenas y las batatas.

Movimiento / Actividad moderada



Lo más difícil es empezar, pero una vez que adoptas una rutina, todo se vuelve más fácil. A continuación, te damos algunas ideas de ejercicios sencillos o de intensidad moderada para lograr al menos 30 minutos de actividad al día.



Caminata: una caminata de 30 minutos por tu vecindario puede ayudarte a alcanzar tus metas de pérdida de peso y mejorar tu salud.



Yoga: esta es una gran opción de bajo impacto físico que puedes realizar fácilmente en casa. Hay una gran variedad de videos de yoga disponibles en línea, solo tienes que buscar y empezar.



Ejercicio isométrico: otra alternativa para hacer en casa. Consiste en mantener posturas (como la plancha). El término “isométrico” significa que los músculos generan fuerza sin moverse, ¡pero sigue siendo un entrenamiento efectivo!

Equilibra tu salud mental



Aunque alcanzar TU versión más saludable parece basarse únicamente en comer mejor y hacer ejercicio, la salud mental también es clave para tu bienestar general. Estos son algunos consejos que pueden ayudarte:



Aprende a quererte: llénate de afirmaciones positivas, por ejemplo: “Sé que lo voy a lograr”. Recuérdate cada día que actuarás con dedicación, y que cada decisión que tomes será un paso hacia tu bienestar y transformación. Cree en tu fuerza interior: mereces sentirte bien, saludable y feliz.



No dejes que los pensamientos negativos te saboteen: tienes el poder de elegir en qué enfocar tu mente. Cuando surjan pensamientos negativos o repetitivos, redirige tu mente hacia ideas positivas que te impulsen. No pienses en rendirte; piensa en la nueva vida que estás construyendo, sabiendo que no será fácil, pero que eres capaz de lograrlo.



Autodisciplina: muchas veces los errores en la alimentación surgen por decisiones impulsivas, como pensar “solo por esta vez” o “me lo merezco”. Cambia la forma en que enfrentas esos momentos. Sé fuerte ante los impulsos y recuerda que tu verdadero objetivo es tu salud y bienestar.



Busca apoyo social: ya sea con amigos, familiares, tu Distribuidor Independiente de Herbalife o tu Asesor de Bienestar, contar con alguien de confianza puede marcar la diferencia. Habla sobre lo que sientes, comparte tus retos y busca motivación para seguir avanzando.



¡Felicidades! Has dado ese primer gran paso hacia tu versión más delgada, saludable y feliz. Usa la **Guía del Programa de Pérdida de Peso Evolve** como una herramienta de referencia y capacitación, no solo para alcanzar tus propias metas, sino también para compartirla con otros Distribuidores Independientes de Herbalife y clientes, y ayudarles a implementar un programa fácil de seguir con los productos Herbalife®.