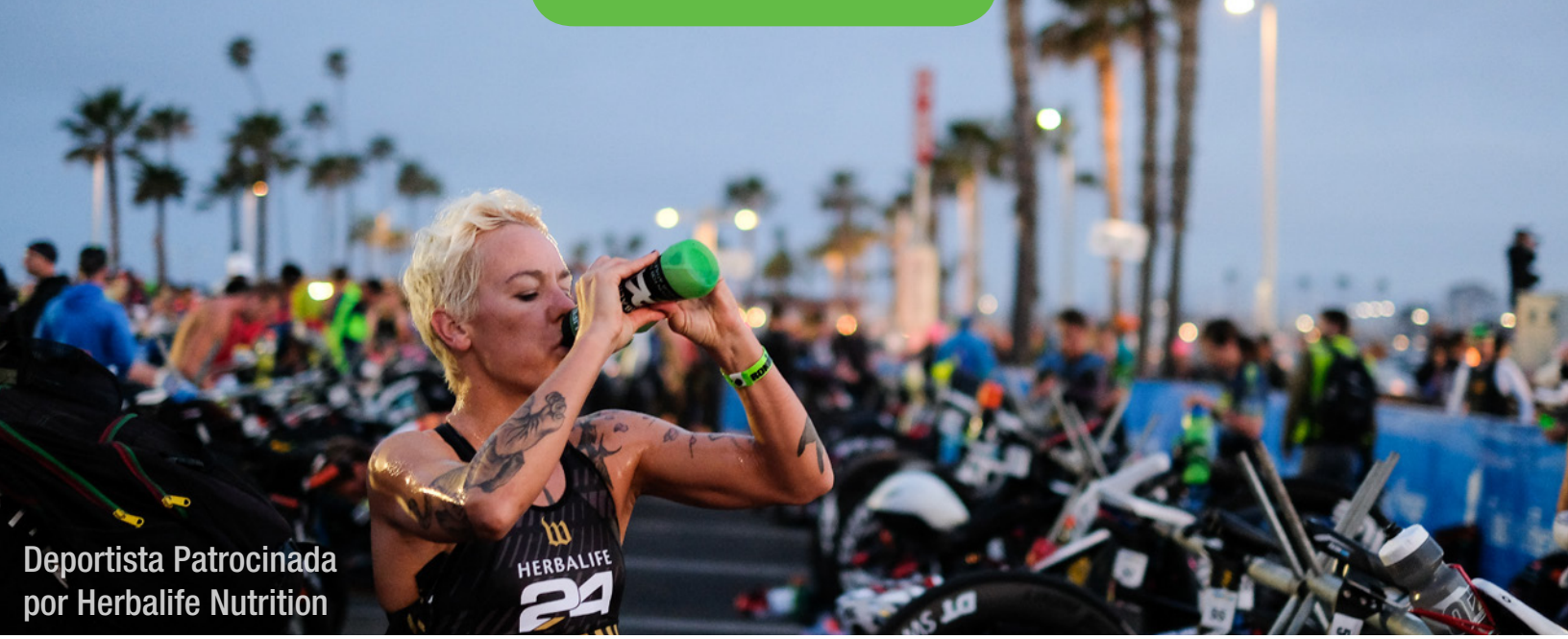

Deportista Patrocinada
por Herbalife Nutrition

Nutrición para campeones: el plan de comidas de Heather Jackson

6:00 a.m.: hora de levantarme.

De 6:30 a.m. a 8:15 a.m.: hora de desayunar un batido que incluye una porción de Herbalife24® Rebuild Strength sabor helado de vainilla*, hielo, arándanos y fresas; con leche de almendras y una cucharada de mantequilla de maní. Al batido le agrego un poco de granola Picky Bars Performance con una banana cortada en rodajas por encima.

Antes de dirigirme a la piscina: agrego media porción de CR7 Drive a mi botella de agua para tomarla en el camino. Antes de empezar a nadar, repito la operación una vez más.

De 10:00 a.m. a 2:00 p.m.: practico ciclismo por dos o tres horas o salgo a correr entre una y dos horas. Después, disfruto de otro batido Herbalife24® Rebuild Strength sabor helado de vainilla* mezclado con los mismos ingredientes.

Entre las 2:00 p.m. y 3:00 p.m.: como una manzana cortada en rebanadas con mantequilla de maní y un par de pickles. Luego, salgo por segunda vez a trotar ligeramente.

De 5:00 p.m. a 5:30 p.m.: mi cena es una ensalada con diversos vegetales, pollo y verduras a la parrilla con un poco de arroz o una batata grande.

Otra variación de mi cena puede ser: filete a la parrilla, ensalada y una batata grande.

*Rebuild Strength de Herbalife24® es un suplemento dietético. Úsalo únicamente en la cantidad y con la frecuencia que indican las instrucciones de la etiqueta.