



# NUTRICIÓN QUE ACTIVA TU VIDA

CATÁLOGO DE  
PRODUCTOS  
REPÚBLICA  
DOMINICANA 2024

**40** AÑOS

Herbalife<sup>®</sup>

# NUTRIR TU VIDA

## QUEREMOS QUE VIVAS UNA VIDA LO MÁS SALUDABLE POSIBLE

¿Cuántas veces has pensado: "Me gustaría tener más energía", o "quiero alimentarme mejor y vivir una vida más saludable"? Todos hemos pasado por eso; en algún momento hemos querido vernos mejor, sentirnos con más energía para realizar cualquier tipo de actividad.

Es por eso que ofrecemos productos **BASADOS EN LA CIENCIA** y de una **ALTA CALIDAD**, que proporcionan muchos de los nutrientes que tu cuerpo necesita para prosperar día tras día. La buena nutrición tiene el poder de ayudar a las personas a hacer grandes cosas.

Por supuesto, no todo depende de nuestros productos. Ellos van de la mano con una **ALIMENTACIÓN SALUDABLE** y actividad física regular. También cuentan con el respaldo de los Distribuidores Independientes Herbalife; ellos te ayudarán a empezar con mejores opciones nutricionales y te guiarán en el camino para lograr tus objetivos.

## NOS ENCANTA MEJORAR LA VIDA DE LAS PERSONAS Y YA HEMOS AYUDADO A MILLONES DE PERSONAS EN TODO EL MUNDO A INCORPORARSE A UN PLAN DE NUTRICIÓN CONVENIENTE Y PERSONALIZADO,

de acuerdo a la rutina de cada uno. Ahora es tu turno. A medida que vayas leyendo las páginas que siguen, irás reflexionando sobre lo que significa vivir una vida activa y saludable, y lo que eso significa para ti.

**OLVIDA** el pasado o los **OBSTÁCULOS** que hayas podido tener antes.

¡El viaje a la mejor versión de ti mismo empieza ahora!

# LA RUTA AL ÉXITO: Todo es cuestión de equilibrio.

**Nuestra filosofía de nutrición es simple:** es la combinación de una alimentación equilibrada, actividad saludable y un programa personalizado con el apoyo de un Distribuidor Independiente Herbalife.

**Entremos a detalle.** Ya sabes que necesitas alimentarte bien, pero ¿qué significa realmente alimentarse "bien"? Para un bienestar óptimo, hay que asegurarse de estar cubriendo las siguientes áreas:

## NUTRICIÓN BALANCEADA



Así como tu cuerpo necesita una buena nutrición para un óptimo rendimiento, tu piel y cabello requieren la atención adecuada para lucir un gran aspecto. Herbalife ofrece Herbalife Skin® y Herbal Aloe, líneas de productos especializados.

## ¿SABÍAS QUÉ?

Estos porcentajes se encuentran dentro de los rangos aceptables de distribución de macronutrientes (AMDR) recomendados por la Junta de Alimentos y Nutrición del Instituto de Medicina de las Academias Nacionales de Ciencias de los Estados Unidos.

## Proteína

**Qué es:** El elemento esencial de los bloques que forman el cuerpo, incluyendo los músculos.

**Por qué:** Ayuda a satisfacer el hambre, a mantener la masa muscular y proporcionar energía.

**Dónde:** Se encuentra en la carne de res magra, pollo, pescado, productos lácteos, huevos, frijoles, Batido Nutricional Fórmula 1 y Proteína Personalizada en Polvo de Herbalife.

## Carbohidratos

**Qué es:** La fuente preferida de energía para tu cuerpo.

**Por qué:** Los carbohidratos son una fuente primaria de energía para el cerebro y proporcionan combustible para el cuerpo.

**Dónde:** Se encuentran en frutas, verduras, semillas, frijoles, panes de grano entero, cereales, pastas y Batido Nutricional Fórmula 1 de Herbalife.

## Fibra

**Qué es:** Un grupo de sustancias de origen vegetal que apoyan la salud digestiva.

**Por qué:** La fibra ayuda a la regularidad intestinal, proporciona saciedad, y algunos tipos de fibra promueven el crecimiento de bacterias beneficiosas en el tracto digestivo.

**Dónde:** Se encuentra en frutas, verduras, frijoles, guisantes, lentejas, nueces, semillas, granos enteros, Batido Nutricional Fórmula 1 y en la Fibra Activa de Herbalife.

## Grasas

**Qué es:** Fuentes de energía.

**Por qué:** Son elementos esenciales para la formación de membranas celulares, ciertas hormonas y tejido cerebral

**Dónde:** Las grasas saludables se encuentran en aceites, semillas, frutos secos, palta, peces de aguas profundas y suplementos que contienen ácidos grasos omega-3, como Herbalifeline®.

## Fitonutrientes

**Qué es:** Sustancias de origen vegetal que proporcionan beneficios en la salud.

**Por qué:** Algunos ayudan al cuerpo a defenderse contra el estrés oxidativo.

**Dónde:** Se encuentran en alimentos de origen vegetal, incluidas las frutas y verduras de colores, cereales integrales, legumbres y frutos secos.

## Vitaminas & Minerales

**Qué es:** Las sustancias orgánicas e inorgánicas utilizadas por el cuerpo para el funcionamiento y crecimiento saludable.

**Por qué:** Juegan un papel importante en la función de las células, ayudan a convertir en energía los macronutrientes (vitaminas del grupo B), a apoyar el sistema inmunológico (hierro, cobre, selenio, vitaminas A, D, B12, B6, folato) y las defensas antioxidantes (zinc, cobre, manganeso, selenio, vitamina A- como betacaroteno- y las vitaminas C y E).

**Dónde:** Se encuentran en frutas, verduras, productos lácteos, huevos, carnes, cereales, legumbres, Batido Nutricional Fórmula 1 de Herbalife, y en suplementos nutricionales como el Complejo Multivitamínico de Herbalife.

## Hidratación

**Qué es:** Es el consumo adecuado de líquidos. Aunque las necesidades individuales varían, se recomienda tomar ocho vasos de agua al día para una salud óptima.

**Por qué:** La falta de agua puede causar fatiga, estreñimiento, sequedad de la piel, migrañas y calambres musculares.

**Dónde:** Varios productos Herbalife, cuando se mezclan con agua, pueden ayudar a satisfacer las necesidades de líquidos, incluyendo el Herbal Aloe Concentrado y el Té Concentrado de Hierbas de Herbalife, y Herbalife 24 Hydrate.

## Ejercicio

**Qué es:** Movimiento que hace que tu cuerpo y corazón se mantengan activos.

**Por qué:** Al menos 30 minutos de ejercicio al día pueden hacer una gran diferencia en tu bienestar y felicidad.

**Dónde:** En interiores o al aire libre. ¡No necesitas un gimnasio de lujo para empezar a moverte!

## Descanso

**Qué es:** Darle a tu cuerpo un necesario descanso.

**Por qué:** Dormir no es un lujo; es una pieza fundamental para sentirse y lucir bien.

**Dónde:** Un ambiente fresco y cómodo para dormir.

Los productos Herbalife no están destinados para diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

# NUTRICIÓN DISEÑADA PARA TI

Nos encanta mejorar la vida de las personas, y cuando amas lo que haces, lo quieres compartir.

Mejorar es más fácil cuando se inicia con una base sólida. Cada ingrediente está respaldado por la ciencia y **ELEGIDO CON EL PROPÓSITO** de que esté alineado con nuestra filosofía nutricional. Creemos que la alimentación saludable, actividad física regular y los suplementos para llenar los vacíos nutricionales es por donde debemos **EMPEZAR LA CONSTRUCCIÓN**. Estamos invirtiendo en desarrollo científico, en agricultura responsable, y en producción de alta tecnología para elaborar los mejores productos con ingredientes de la **MEJOR CALIDAD** para ti. Viajamos por todo el mundo para encontrar las mejores fuentes de ingredientes y combinarlas con las mentes más brillantes de la ciencia nutricional, con agricultores responsables y apasionados, junto con proveedores de clase mundial.

**LE BRINDAMOS A TU CUERPO LO QUE NECESITA** y te ayudamos a sentirte lo mejor posible. Batido Nutricional Fórmula 1, Té Concentrado de Hierbas, y Herbal Aloe Concentrado son las bases. Pero todo el mundo es diferente y es posible que tú necesites más que eso, por lo que hemos desarrollado una gama de **PRODUCTOS ADICIONALES** para ayudarte en temas de energía, bienestar, y otras necesidades.

Herbalife cuenta con más de 100 doctores en su equipo de Investigación & Desarrollo y en el Consejo Consultor de Nutrición. Estos líderes expertos provienen de todo el mundo y están especializados en nutrición, ciencia y salud. Su experiencia es parte integral de la fabricación de nuevos productos Herbalife y sirve para entrenar a los Distribuidores Independientes sobre ellos.

**¿SABÍAS QUÉ?**



# DE LA SEMILLA A LA MESA

De la Semilla a la Mesa es algo más que una frase pegajosa. Es nuestro compromiso para asegurar la más alta calidad, seguridad y eficacia de todos los productos Herbalife. Si bien el proceso es mucho más extenso, De la Semilla a la Mesa se basa en tres principales estándares:

## Ingredientes con propósito

Dirigimos nuestra inversión en nuevos descubrimientos, la agricultura responsable y métodos avanzados de producción para elaborar los mejores productos posibles. Nuestro equipo está formado por los principales expertos en nutrición y salud de todo el mundo.

## Cuidado en cada etapa

Ponemos todos nuestros esfuerzos en asegurar que los productos Herbalife cumplan o excedan una variedad de estándares de calidad de la industria. Puedes estar seguro de la pureza y eficacia de cada uno de nuestros ingredientes, así como en la integridad de nuestros procesos.

## Nutrición en la que puedes confiar

Al usar tecnología avanzada, controlamos cuidadosamente el entorno donde se almacenan nuestros productos, asegurándonos de que su pureza y eficacia al recibirlos sea la misma de cuando fueron desarrollados por primera vez.

# CAMBIA TUS HÁBITOS ALIMENTICIOS, CAMBIA TU VIDA

Todos queremos lucir y sentirnos lo mejor posible. El Batido Nutricional Fórmula 1, ofrece una **comida saludable y balanceada** en cuestión de minutos – provisto de un excelente perfil de vitaminas y minerales, **proteínas de alta calidad** y otros **nutrientes esenciales** para ayudar a brindarte la sensación de estar satisfecho.

Disponible en una gran variedad de **deliciosos sabores**, el Batido Nutricional Fórmula 1 es todo lo que necesitas en un vaso. Es **conveniente**, personalizable y el producto perfecto para poner en marcha tus hábitos alimenticios saludables.



# EL SABOR QUE AMAS, CON UNA NUTRICIÓN ADECUADA

El Batido Nutricional Fórmula 1 se trata de una opción saludable, rica en nutrientes, y puede ayudar a alcanzar metas de bienestar al acompañarlo con hábitos saludables y una vida activa.

## ¿Qué es lo que hace?

- La combinación de proteínas, carbohidratos y fibra, te ayudan a sentirte satisfecho y con energía.
- Los variados y deliciosos sabores te permiten un gran número de combinaciones.
- La proteína de soya de alta calidad ayuda a construir y mantener la masa muscular.
- Cuando se consume 25 gramos de proteína de soya al día, como parte de una dieta de bajo contenido en grasas saturadas y colesterol, se puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón.
- Es fácil de adaptar a tu gusto y necesidades.

## ¿Qué hay en él\*?

- Vitaminas y minerales para ayudar a llenar los vacíos nutricionales
- Alrededor de 90 kcal cuando se prepara con agua, y 170 kcal cuando se prepara con leche
- Excelente fuente de antioxidantes como beta caroteno y vitaminas C y E
- Una porción proporciona alrededor de 3 g de fibra que ayuda a promover el bienestar digestivo
- Una porción de Batido Nutricional Fórmula 1 suministra 9 g de proteína de soya de alta calidad



## Dale un vistazo a todas las opciones

### Nuestros sabores

Vainilla	SKU #0141
Fresa	SKU #0143
Cookies & Cream	SKU #0146
Canela y Especias	SKU #2638
Chocoavellana	SKU #0884
Banana Caramelo	SKU #1522

### ¡Y AHORA UN NUEVO SABOR!

Dulce de Leche	SKU#187K
----------------	----------

### ¿Quieres más...?

#### ¿PROTEÍNA?

Ve la página 16.

#### ¿VITAMINAS Y MINERALES?

Ve la página 45.

#### ¿FIBRA?

Ve la página 46.



# LA MEZCLA PERFECTA:

## PROTEÍNA

El principio del Batido Nutricional Fórmula 1 de Herbalife es la proteína completa de alta calidad que proporciona todos los aminoácidos esenciales para construir el músculo y células. Elegimos aislar una proteína de soya porque es una de las únicas proteínas de origen vegetal que tiene todos los aminoácidos esenciales -tantos como el huevo o suero de leche. El consumo de proteínas, como la proteína de soya, ayuda a brindar una mayor sensación de saciedad.

## FIBRA

El Batido Nutricional Fórmula 1 de Herbalife también contiene una buena cantidad de fibra que, como quizás ya sabes, es esencial para tu dieta. Apoya el bienestar digestivo, proporciona una sensación de saciedad que ayuda a frenar el apetito, y ayuda a que las bacterias digestivas amigables prosperen. La mayoría de nosotros sólo come alrededor de 10 gramos al día, lo que significa que podríamos estar perdiendo algunos beneficios para nuestra salud.

Si tú sientes que no estás recibiendo suficiente fibra, prueba el Batido Nutricional Fórmula 1 junto con la Fibra Activa de Herbalife. El Batido Nutricional Fórmula 1 de Herbalife contiene alrededor de 3 g de fibra por porción.



# Cada caloría cuenta

## VITAMINAS & MINERALES

Si bien lo ideal es mantener una alimentación variada y equilibrada, no siempre es fácil asegurar que estás recibiendo el 100% de la recomendación diaria de cada vitamina y mineral. Por lo tanto, el Batido Nutricional Formula 1 está diseñado de manera tal que aporta un excelente perfil de vitaminas y minerales para asegurar que estés más cerca del 100% todos los días.

## Carbohidratos

Nuestros cuerpos dependen principalmente de carbohidratos para obtener energía. Evitar azúcares e hidratos de carbono complejos por completo es probable que nos deje con hambre, irritables y con poca energía. El truco es conseguir el tipo y las cantidades correctas y así evitar los alimentos como las bebidas azucaradas con azúcares de rápida digestión y absorción.

Entonces, ¿qué hace que el Batido Nutricional Fórmula 1 de Herbalife sea diferente?

Por un lado, nuestro producto contiene fructosa como principal hidrato de carbono. La fructosa es un hidrato de carbono de bajo índice glucémico, es decir, no genera un pico marcado de azúcar en la sangre. Cuando la concentración de azúcar en la sangre llega a un pico en forma aguda y luego cae en forma abrupta, este descenso puede hacer que uno se sienta más cansado o hambriento.



# Un impulso de proteína


Una deliciosa manera de **complementar tu Batido F1** y reforzar tu consumo de **proteína, vitaminas y minerales.**

## BEBIDA DE PROTEÍNA EN POLVO

SKU#1122

- Contiene 18 g de proteína, que ayuda a satisfacer tu apetito y mantener la masa muscular
- Solo 5 gramos de carbohidratos
- 13 vitaminas y 11 minerales
- Delicioso sabor a vainilla
- Vitaminas antioxidantes C y E
- Libre de gluten



¡Añádelo a tu  Batido Fórmula 1 y obtén un batido más cremoso y sabroso!

ANTES DE CONSUMIR ESTE PRODUCTO, LEE DETENIDAMENTE LA ETIQUETA.



# La proteína nunca fue tan refrescante

## Beverage Mix

Mezcla de proteínas en polvo ideal para consumir entre comidas.

Cada porción contiene proteína aislada de suero de leche y gelatina hidrolizada.

15 g

Proteína

0 g

Libre de  
Azúcar

0 g

Libre de  
Grasa

¡Solo 70 calorías por porción!

¡Con un refrescante sabor a mezcla de frutas, este producto te encantará!

SKU#093K



herbalife.do

# PROTEÍNA PARA TUS MÚSCULOS



**Refuerza tu nutrición** con la Proteína Personalizada en Polvo. El complemento perfecto para **incrementar tu ingesta diaria de proteína.**

## Proteína Personalizada en Polvo (PPP)

SKU#0242

### Beneficios:

- Combinación de proteína de soya y suero de leche.
- Ayuda a mantener la masa muscular magra.
- Ideal para mezclar con tu batido o comida favorita.

### Ideal si quieres:

- Una fuente de proteína baja en calorías, y libre de grasas y carbohidratos.



## ¿Sabías que...?

El grano de soya es una de las pocas fuentes vegetales de proteína completa. Sus aminoácidos esenciales son los componentes básicos que el organismo necesita para realizar funciones vitales, ya que no puede fabricarlos por sí mismo.

ANTES DE CONSUMIR ESTE PRODUCTO, LEE DETENIDAMENTE LA ETIQUETA.

BARRA DE PROTEÍNA

PROTEÍNA  
QUE TE  
ACOMPaña  
SIEMPRE



**DELICIOSA BARRA SNACK CON PROTEÍNA** y recubierta de chocolate con leche para llevar **SIEMPRE CONTIGO.**

## BARRA DE PROTEÍNA DELUXE

SKU#1119

- Ayuda a satisfacer el apetito
- Llévala contigo en todo momento y a todo lugar

**140**  
.....  
CALORÍAS

**10g**  
.....  
PROTEÍNA

**¡CONSÚMELA DE 1 A 2 VECES  
POR DÍA COMO UN BOCADILLO  
NUTRITIVO!**

Los productos Herbalife no son medicamentos y no tienen por objeto tratar, prevenir o curar enfermedades.

IMAGEN REFERENCIAL. LAS ETIQUETAS PUEDEN VARIAR POR PAÍS.

# Proteína: ¿Qué es y por qué la necesitas?

## ¿Qué es proteína?

La proteína es uno de los componentes vitales de una dieta saludable. La mayoría de nosotros hemos sabido esto desde que éramos niños, probablemente desde que nos dijeron que un consumo adecuado de proteínas nos ayudaría a ser **“grandes y fuertes”**.

## ¿En qué parte de tu dieta encuentras proteína?

Cuando se piensa en proteínas, fuentes como la carne o el pescado pueden venir a la mente. Pero hay todo un mundo de proteínas de origen vegetal (como la soya, el arroz y quinua) que pueden proporcionar la nutrición y la versatilidad que estás buscando. La **proteína de soya** es otro gran ejemplo. Es una de las pocas proteínas de origen vegetal que contiene los **aminoácidos** que el cuerpo necesita para prosperar. Y, al igual que las proteínas de carne, la soya puede ayudar a promover el **desarrollo de masa muscular**, un cuerpo en forma, y una serie de otros beneficios.

## ¿Por qué necesitas proteínas?

Las proteínas del cuerpo se componen de 20 aminoácidos, conocidos como **"bloques de construcción"**. Debido a que tu cuerpo no puede producir todos ellos, 9 de estos aminoácidos, denominados **aminoácidos esenciales**, deben ser incorporados por medio de la alimentación. Las fuentes que contienen los 9 aminoácidos esenciales, en las proporciones adecuadas, se denominan proteínas completas.

## ¿Cuánta proteína necesitas?

La cantidad de proteína que necesitas cada día, se basa en varios factores, entre ellos: **el género, la edad, la masa corporal magra, y tu nivel de actividad**.



# ACTÍVATE

## ¿Cómo preparar un gran batido?

Sigue estos simples pasos al momento de preparar tu Batido Nutricional Fórmula 1:

1. Vierte 240 ml de leche descremada\* o leche de soya en la licuadora.
2. Añade 2 cucharas medidoras de Batido Nutricional Fórmula 1.
3. Licúa por 30 segundos o más dependiendo de la consistencia que desees

\* Solo si eres tolerante. La leche puede sustituirse por agua con **Proteína Personalizada en Polvo**.

## TIPS

### PARA UN BATIDO LIGERO

Usa un vaso mezclador en lugar de una licuadora.

### PARA UN BATIDO MÁS ESPESO Y FRÍO

Usa una licuadora. Si lo deseas, agrega unos cubitos de hielo.

Después batir a velocidad alta hasta que se alcance la consistencia deseada.

### PARA UN BATIDO CALIENTE

Agrega 2 cucharadas de batido en una taza. Aparte sirve 1 taza de leche (descremada\* o de soya), y retira dos cucharadas de esta medida para añadirlas a la taza con el batido. Remueve con un tenedor hasta formar una pasta ligera. Calienta el resto de la leche 65°C. Añade la leche poco a poco a la mezcla y remueve constantemente hasta que quede suave.

## PRUEBA ESTA RECETA

### Batido de manzana y especias

#### Ingredientes:

- 1 taza de leche descremada\* o de soya
- 2 cucharadas de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor Cookies & Cream
- ½ taza de manzana en rodajas
- Canela y nuez moscada en polvo (opcional)
- 3-4 cubos de hielo

#### Preparación:

1. Colocar la leche, el **Batido Nutricional Fórmula 1**, la manzana en rodajas, una pizca de canela y de nuez moscada en la licuadora.
2. Licuar a velocidad alta por 30 segundos.
3. Agregar los hielos.
4. Licuar 30 segundos más y servir.
5. Agregar canela en polvo como decoración.



<b>204</b>	<b>17g</b>	<b>31g</b>	<b>1g</b>
CALORÍAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATO	GRASA

\* Solo si eres tolerante. La leche puede sustituirse por agua y **Proteína Personalizada en Polvo**.

LOS PRODUCTOS HERBALIFE NO SON MEDICAMENTOS Y NO TIENEN POR OBJETO TRATAR, PREVENIR O CURAR ENFERMEDADES.

# ¿Ya tomaste tu batido hoy?



## Personaliza tu Batido Fórmula 1

Una de las mejores cosas del Batido Nutricional Fórmula 1 es poder personalizarlo según tus objetivos individuales y gustos. Las opciones son muy variadas y pueden ayudarte a tener una alimentación balanceada.

Usa la tabla para ayudarte a preparar tu batido ideal.

Energía (Kcal)	172 <sup>y</sup>	212	170	90	130
Proteína (g)	17	17.5	19.5	9	9.5

	2 cucharadas medidoras de Fórmula 1	2 cucharadas medidoras de Fórmula 1	2 cucharadas medidoras de Fórmula 1	2 cucharadas medidoras de Fórmula 1	2 cucharadas medidoras de Fórmula 1
<b>BASE</b>					
<b>LÍQUIDO</b> 240 ml	leche descremada <sup>^</sup> o bebida de soya	leche descremada <sup>^</sup> o bebida de soya	Agua	Agua <sup>†</sup>	Agua <sup>†</sup>
<b>REFUERZO DE PROTEÍNA</b>			2 cucharadas de PPP		
<b>ADICIONALES*</b>		1/2 taza de fruta*	1/2 taza de fruta*		1/2 taza de fruta*

\*Opciones: 1/2 taza de manzana, banana, durazno o fresas.

† El contenido de proteína del batido, siguiendo esta forma de preparación, puede complementar una comida principal.

<sup>^</sup> Solo si eres tolerante. La leche puede sustituirse por agua con **Proteína Personalizada en Polvo**.

## Complementos adicionales:

Herbalife cuenta con una variedad de productos adicionales que están formulados con ingredientes de alta calidad, para responder a esas necesidades específicas y ayudarte a alcanzar tu bienestar general.



Fibra Activa



Proteína Personalizada en Polvo



Té Concentrado de Hierbas



Herbal Aloe Concentrado

# MEJORES HÁBITOS PARA TU VIDA

## Define tu meta hoy

Ya sabes lo fácil que es personalizar sabores con el Batido Nutricional Fórmula 1, pero, ¿sabías que también puede ayudarte a cumplir con una amplia variedad de objetivos? Utiliza el Batido Nutricional Fórmula 1 todos los días para:

<p><b>Obtención de resultados</b></p>  <p><b>Desayuno</b></p>	<p>merienda*</p> 	<p>merienda*</p>  <p><b>almuerzo</b></p> <p>Queso bajo en grasa</p> <p><b>cena</b></p>
<p><b>Nutrición Diaria</b></p>  <p><b>Desayuno</b></p>	<p>Yogur bajo en grasa</p>  <p><b>almuerzo</b></p>	  <p><b>cena</b></p>
<p><b>Complemento Adicional</b></p>  <p><b>Desayuno</b></p>	  <p><b>almuerzo</b></p>	  <p>almendras</p> <p><b>cena</b></p>

\*Todos son validos para cualquier momento. Para más detalles revisar el contenido de las etiquetas de los productos.

Según la Directora Sénior Global de Entrenamiento y Educación Nutricional, Susan Bowerman, los batidos de proteínas pueden hacer más que proporcionar una nutrición equilibrada. Entrar en el hábito del batido puede ayudarte a:

1. Mantener mayor control de tu consumo de calorías.
2. Agregar más frutas y verduras a tu dieta.
3. Establecer un horario regular de comidas.
4. Controlar el tamaño de las porciones.
5. Hacer que el comer sea saludable y conveniente.
6. Evitar que comas en restaurantes que ofrecen platos altos en calorías, o comidas rápidas.



## TIP

Susan Bowerman,  
M.S., R.D., C.S.S.D.,  
C.S.O.W.M., F.A.N.D.

Encuentra consejos de nutrición de Susan en [es.discovergoodnutrition.com](https://es.discovergoodnutrition.com)

ANTES DE REALIZAR UN CAMBIO EN TU PLAN DE ALIMENTACION CONSULTA A TU MÉDICO O UN NUTRICIONISTA.



# COMPROMÉTETE A PONERTE EN FORMA

Con **Samantha Clayton**,  
Vicepresidenta Global de  
Rendimiento y Educación Física

## Acerca de Samantha

Antes de unirse a Herbalife, Samantha era una atleta profesional. Ella representó a Gran Bretaña en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000, tanto en los 200 metros como en las pruebas de relevos 4x100m. Antes de los Juegos Olímpicos, ganó dos medallas en las pruebas olímpicas AAA - una medalla de plata de los 200 metros y una de bronce de los 100 metros -, así como una medalla de plata en el relevo 4x100 metros durante el Campeonato de Europa Junior en 1997. Sus registros personales incluyen 11.40 segundos en los 100 metros y 23.02 segundos en los 200 metros.

Samantha es entrenadora personal y grupal de la American Fitness and Aerobic Association (AFAA) y la Asociación Internacional de Ciencias del Deporte (ISSA). Ella es madre de cuatro hijos y vive en el sur de California.

Conoce más sobre cómo ponerte en forma con Samantha, visitando [es.discovergoodnutrition.com](http://es.discovergoodnutrition.com)

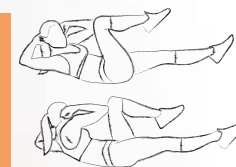
## PEQUEÑOS PASOS HACEN UNA GRAN DIFERENCIA

La rutina diaria puede traer consigo reuniones familiares, celebraciones y otros eventos, pero eso no significa que tu bienestar personal deba quedarse en segundo plano.

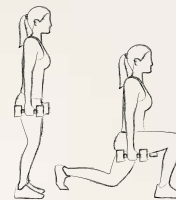
Con un poco de compromiso, es fácil incorporar un poco de ejercicio en tu vida diaria para mantenerte en el camino correcto. Puedes comenzar con las siguientes sugerencias.

Realiza estos ejercicios tres veces por semana con pesas ligeras para mantener la fuerza y la resistencia.

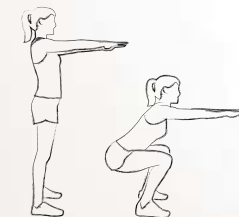
**Bicicleta**  
(16 a cada lado)



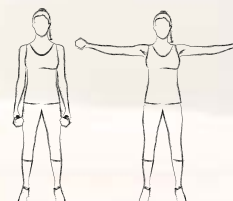
**Zancadas**  
(16 a cada lado)



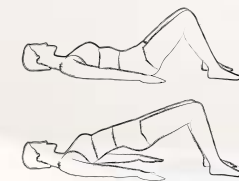
**Sentadillas**  
(16 veces)



**Levantamiento lateral**  
(16 veces)



**Puente**  
(16 veces)



**TIP**  
**Samantha Clayton**,  
Vicepresidenta Global  
de Rendimiento y  
Educación Física

**No te olvides de tu merienda después de cada entrenamiento.**

"Haz que tu merienda proteínica pos-ejercicio esté lista para justo después de tu entrenamiento. Añade un poco de Proteína Personalizada en Polvo a tu batido. Si vas a comer una ensalada, asegúrate de que tenga suficiente proteína como pollo, atún o frijoles".

**Encuentra ejemplos de recetas saludables en la página 64-67.**

ANTES DE CAMBIAR TU RUTINA DE ACTIVIDAD FÍSICA CONSULTA A TU MÉDICO

# SIEMPRE HAY TIEMPO PARA EL TÉ

Después del agua, el té es la bebida más popular del planeta. Además de ser una alternativa **baja en calorías** a las bebidas gaseosas azucaradas y zumos, el té contiene **antioxidantes beneficiosos**. Si estás tratando de consumir la cantidad recomendada de ocho vasos de agua al día, el té es también una gran manera de mantenerse hidratado - con el beneficio añadido de sabor extra.

Los Tés que contienen cafeína también pueden poner en marcha tu metabolismo y dar un impulso para que te **sientas revitalizado**. Durante los meses calurosos, pruébalo con hielo para refrescarte.

**¿SABÍAS  
QUÉ?**

"La persona promedio pierde 2-3 litros de líquido al día; el agua y el té ayudan a reemplazarlo" - Susan Bowerman, Directora Sénior Global de Entrenamiento y Educación Nutricional

# ELIGE EL TÉ QUE SEA ADECUADO PATA TI

5 CALORÍAS



0 CALORÍAS

## N-R-G

Polvo SKU#0102

### Recárgate

- Proporciona un impulso suave de energía.
- Por su contenido en cafeína, esta bebida apoya el estado de alerta mental y la concentración.
- Mezcla de té instantáneo bajo en calorías.
- Refrescante mezcla de té orange pekoe y guaraná.

## Té Concentrado de Hierbas

### Impulsa tu día a día

- Contiene cafeína, que pone temporalmente en marcha tu metabolismo y proporciona un impulso para ayudarte a sentirte revitalizado.
- Antioxidantes beneficiosos.
- Bajo en calorías.
- Mezcla de té verde y té orange pekoe, con malva, hibisco y cardamomo.



## La calidad de nuestros tés

Los grandes productos comienzan con buenos ingredientes. Esto se realiza a través de la asociación con uno de los mejores proveedores de hojas de té del mundo, y de la adquisición y procesamiento interno de muchos ingredientes botánicos. Nuestro equipo de expertos está comprometido con la integridad de nuestros ingredientes. Llevan a cabo las pruebas de pureza y evaluación de los aspectos sensoriales tales como el color, sabor y aroma para asegurar que nuestros extractos cumplan con los rigurosos estándares de calidad.

## Nuestros sabores

Original 100g	}	SKU#0106
Limón con Stevia 102g		SKU#026K

ANTES DE CONSUMIR ESTE PRODUCTO LEE DETENIDAMENTE LA ETIQUETA.

herbalife.do

# LA FRESCURA DEL ALOE VERA

Quizás estés familiarizado con el gel de Aloe vera y su variedad de usos en forma tópica, pero el Aloe tiene otra forma con conocidas propiedades **refrescantes**. Los productos de concentrado de Aloe vera de Herbalife están formulados con jugo purificado de la **hoja del Aloe Vera**, y se pueden utilizar **diariamente**.

ANTES DE CONSUMIR ESTE PRODUCTO LEA LA ETIQUETA.



# TU BEBIDA IDEAL, BAJA EN CALORÍAS



Toma una o dos porciones al día, antes o después de las comidas, y siéntete fresco hagas lo que hagas.

Siempre buscamos formas de cuidarnos y qué mejor si podemos hacerlo de una forma deliciosa y que **impulse nuestro bienestar.**

Con el Herbal Aloe Concentrado, tienes una práctica manera de disfrutar los **beneficios refrescantes del Aloe Vera** en cualquier momento de tu día.

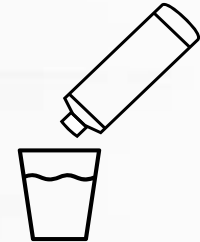
## LAS PROPIEDADES DEL HERBAL ALOE CONCENTRADO

- Contiene las conocidas propiedades refrescantes del aloe vera
- Puedes consumirlo como complemento de tu alimentación diaria
- Disfrútalo con agua o mézclalo con tu bebida favorita.

**AGITA EL ENVASE Y MEZCLA 2 TAPAS LLENAS EN 1/2 TAZA DE AGUA (120ML) O EN TU BEBIDA FAVORITA.**

## Nuestros sabores

Original	SKU #0006
Mango	SKU #1065
Mandarina	SKU #2631
Uva	SKU #1610



## ¿Sabías que...?

**El Aloe Vera**, es originario del norte de África, y tiene un historial extensivo de uso de más de 2000 años. Incluye el Herbal Aloe Concentrado en tu rutina diaria y refresca tus días de una forma deliciosa.

LOS PRODUCTOS HERBALIFE NO TIENEN EL PROPÓSITO DE TRATAR, CURAR NI PREVENIR ENFERMEDAD ALGUNA. ANTES DE CONSUMIR ESTE PRODUCTO LEA LA ETIQUETA.

# Un presente saludable para un mañana saludable

Nunca se es demasiado joven o demasiado viejo para cuidarse, por lo que el momento de comenzar es ahora. Mantén todos tus sistemas en forma. Toma decisiones inteligentes hoy y éstas te recompensarán por el resto de tu vida.

## A. Cell Activator

SKU#3123

Una mezcla de extractos que brindan propiedades antioxidantes.

- Puede ayudar a promover una mejor absorción de las vitaminas y otros nutrientes.
- Contiene ingredientes botánicos seleccionados, nutrientes y antioxidantes que te ayudarán a promover una nutrición saludable.
- Ayuda a promover una nutrición más saludable.

## C. Herbalifeline®

SKU#0065

Omega 3 para tu salud cardiovascular.

- Exclusiva mezcla de lípidos marinos altamente refinados que contiene ácidos grasos Omega 3 de alta calidad.
- Contiene aceites esenciales de tomillo, menta y clavo que minimizan el sabor a pescado.
- Cápsulas blandas fáciles de digerir.

## B. Complejo Multivitamínico Fórmula 2

SKU#3122

Una práctica forma de complementar tu nutrición.

- Provee 12 vitaminas y 10 minerales esenciales.
- Contiene vitaminas del complejo B y además contiene las vitaminas antioxidantes C, E y betacaroteno.
- Ayuda a cubrir las necesidades diarias de nutrientes.

## D. Niteworks

SKU# 3150

Una fórmula para preparar una refrescante bebida sabor a limón.

- Polvo para preparar bebidas con sabor a limón.
- Contiene una combinación de L-Arginina, L-Citrulina, L-Taurina, Vitamina C, Ácido Fólico, Ácido alfa lipoico.
- Ideal para consumirlo por las noches, antes de dormir.

ANTES DE CONSUMIR ESTE PRODUCTO LEE DETENIDAMENTE LA ETIQUETA.



# BUENA PARA TI:

¿Sabes lo que la fibra puede hacer por ti? Si estás buscando un suplemento alimentario **buena fuente de fibra** y **bajo en calorías**, dile sí a Fibra Activa y añádela a tu **rutina diaria** de nutrición.

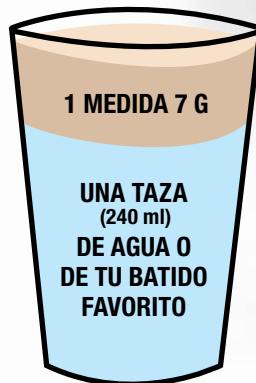
## Fibra Activa

SKU#2864

El aporte de fibra ayuda a complementar tu nutrición diaria.

- Suplemento alimenticio con delicioso sabor a manzana.
- Favorece el tránsito intestinal.
- Una porción otorga 5g de los 25 g de fibra soluble e insoluble recomendada a diario.

## ¿Cómo usar Fibra Activa?



Un delicioso aporte de fibra al instante. Tómala 1 - 2 veces al día



## Conócela un poco más...

Existen dos tipos de fibra que aportan diferentes beneficios al cuerpo: la fibra soluble y la fibra insoluble. Las fibras solubles (avena, frijoles, cebada, manzana) pueden incrementar la sensación de saciedad al atrapar el agua y expandirse, aumentando el tiempo que toma al alimento pasar por el tracto digestivo; mientras que las fibras insolubles (verduras y granos enteros) son particularmente útiles para promover la regularidad digestiva.



LOS PRODUCTOS HERBALIFE NO TIENEN EL PROPÓSITO DE TRATAR, CURAR NI PREVENIR ENFERMEDAD ALGUNA.

ANTES DE CONSUMIR ESTE PRODUCTO LEA LA ETIQUETA.

herbalife.do

# NUTRICIÓN PARA LOS DEPORTISTAS

Herbalife24 es una línea de nutrición para el rendimiento que potencia a los deportistas 24 horas al día, diseñada para ayudarte a entrenar, recuperar y desempeñar tu rutina con todo el apoyo nutricional que necesitas como deportista.

## Un impulso más allá de la imaginación

CR7 Drive es una bebida contemporánea, **sin sabores ni edulcorantes artificiales**. Está formulado para proporcionar **tres componentes necesarios para el rendimiento**: mejor hidratación, y vitamina B12 para optimizar el metabolismo y energía.

### CR7 Drive Bebida Deportiva

#### Un impulso más allá de la imaginación

- Con 50 calorías por medida mezclada con 250 ml de agua, es perfecto para toda sesión de ejercicio.
- Contiene una proporción alta de glucosa y fructosa para darte energía rápida y obtener un rendimiento máximo.
- Mejora la hidratación con 325 mg de electrolitos vitales que se pierden durante el ejercicio.
- Sabor ligero y refrescante, sin sabores ni edulcorantes artificiales.

SKU#1478

ANTES DE CONSUMIR ESTE PRODUCTO LEA  
DETENIDAMENTE LA ETIQUETA.







LIFTOFF® Tabletas efervescentes sabor Naranja  
**¡Que nada te detenga!**

# Sensación de energía

**LIFTOFF®** es una bebida efervescente que está formulada con una combinación única de Panax ginseng, cafeína y extracto de guaraná para ayudar a aumentar la **sensación de energía**.



Contiene cafeína que apoya el estado de concentración y alerta mental



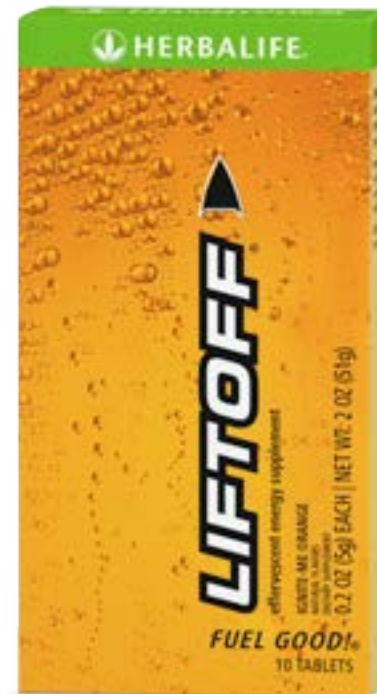
Por su contenido de ginseng reduce la sensación de fatiga mental



Contiene vitaminas B para apoyar el metabolismo energético normal



Excelente fuente de la vitamina antioxidante C



SKU #3151

**¡Aumenta tu estado de concentración!**

LOS PRODUCTOS HERBALIFE NO TIENEN EL PROPÓSITO DE TRATAR, CURAR NI PREVENIR ENFERMEDAD ALGUNA. REVISE SU ETIQUETA ANTES DE CONSUMIRLOS.

SE RECOMIENDA NO SER MEZCLADO CON ALCOHOL Y EVITAR EL CONSUMO EN NIÑOS Y MUJERES EMBARAZADAS O LACTANTES Y PERSONAS SENSIBLES A LA CAFEÍNA.



# MUÉSTRALE A TU PIEL UN POCO DE AMOR

Lo creas o no, las personas con piel en buen estado tienden a tener los mismos hábitos saludables diariamente. La piel es el órgano más extenso y necesita y merece mucha atención y cariño.

Cuidar de la piel adecuadamente debe ser parte de tu rutina diaria, siete días a la semana, 52 semanas al año. De esa manera, no importa lo que la naturaleza te depare: sol, viento o contaminación; tu piel estará protegida.

Durante el verano, asegúrate de aplicar protector solar 30 minutos antes de la exposición al sol y volver a aplicar cada 90 minutos para una máxima protección.

**TIP**

Collagen Beauty Drink

# ACTIVA LA BELLEZA QUE LLEVAS DENTRO



Deliciosa bebida de **colágeno Verisol®**, vitaminas y minerales, especialmente formulada para contribuir al cuidado de tu piel, cabello y uñas.

## Collagen Beauty Drink

SKU#3987

El colágeno Verisol® ayuda a mantener las bases para una apariencia más joven de la piel.

- A base colágeno Verisol®, que ayuda a brindar estructura y a incrementar la elasticidad normal de la piel.
- Contiene las vitaminas antioxidantes C y E, las cuales contribuyen a la protección de las células frente al daño oxidativo.
- Contiene selenio, zinc y biotina para contribuir al cuidado de las uñas y cabellos.
- Contiene 2.5 g de colágeno Verisol®\*



**AGITA EL ENVASE Y  
MEZCLE 1 CUCHARA  
MEDIDORA (5.7G)  
CON UN VASO  
(240ML) DE AGUA.**



\*Verisol® es una marca registrada de GELITA AG.

Los productos dietéticos no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada.

# Nutrición para la piel, ciencia superior

Los productos de Herbalife SKIN® han sido probados clínicamente para proporcionar nutrición para la piel

Tu piel es delicada y debe ser tratada con cuidado, pero también necesita productos lo suficientemente fuertes como para ofrecer resultados. Con Herbalife SKIN®, se obtiene lo mejor de ambos mundos. Ingredientes de calidad, muchos de origen botánico, que se combinan con la ciencia para ayudar a promover una piel hermosa y saludable. Nos gusta resumir nuestro enfoque en tres palabras sencillas: Fórmula, Sensación y Resultados. Nuestras fórmulas se prueban, la sensación es de lujo, y los resultados son reales. Como un beneficio adicional, los productos Herbalife para la piel no contienen parabenos o sulfatos adicionados, y son dermatológicamente testeados.

## A. LIMPIADOR CÍTRICO

☀️🌙  
SKU#0766

- Limpiador con microesferas de ésteres de jojoba y enriquecido con cítricos que retira el exceso de grasa, las impurezas y el maquillaje y deja la piel limpia.
- Elimina suavemente la suciedad, el maquillaje y otras impurezas.
- Las microesferas de ésteres de jojoba pulen suavemente la piel.
- Diseñado para mantener el balance de hidratación natural de la piel.

## C. TONIFICADOR ENERGIZANTE DE HIERBAS

☀️🌙  
SKU#0767

- Tonificador a base de ingredientes botánicos que proporciona hidratación y deja la piel limpia y fresca, sin sensación de sequedad ni escozor.
- Formulado para refrescar la piel deshidratada.
- Ayuda a mantener la humedad natural de la piel.
- Fórmula suave sin alcohol que no irrita y no despoja a la piel de sus humectantes naturales.

## E. SÉRUM REDUCTOR DE LÍNEAS

☀️🌙  
SKU#0768

- Sérum formulado con extracto de semillas de castaña, un ingrediente acondicionador conocido por contribuir a una apariencia suave y tersa de la piel.
- Contiene sábila que se ha visto hidrata la piel.
- Contiene vitaminas B3, C y E.
- Sin adición de parabenos. Probado dermatológicamente.

## B. LIMPIADOR RELAJANTE DE SÁBILA

☀️🌙  
SKU#0765

- Suave limpiador enriquecido con sábila que retira cuidadosamente el exceso de grasa, las impurezas y el maquillaje, dejando la piel limpia y despejada.
- Elimina el exceso de grasa, suciedad y quita el maquillaje ligero de la piel, sin irritarla.
- Diseñado para dejar la piel con una sensación de hidratación.
- Suave para el rostro y la delicada zona del contorno de ojos.

## D. CREMA HIDRATANTE PARA CONTOÑO DE OJOS

SKU#0771

- Hidrata la piel alrededor de los ojos, un área que tiene una menor cantidad de glándulas sudoríparas y sebáceas, lo que la vuelve más susceptible a la deshidratación\*.
- Hidrata y suaviza la delicada zona de los ojos\*.
- Aumenta significativamente la hidratación de la piel durante ocho horas.\*
- Contiene aceite de semillas de Macadamia. Este aceite ayuda a mejorar la hidratación de la piel a la vez que aporta una sensación de tersura y flexibilidad a la superficie cutánea.

## F. GEL REAFIRMANTE PARA CONTOÑO DE OJOS

SKU#0770

- Gel refrescante que ayuda a mejorar la apariencia de la delicada área de los ojos al aumentar la elasticidad y firmeza de la piel.\*
- Ayuda a mejorar la apariencia de firmeza de la piel alrededor de los ojos.\*
- Probado clínicamente para mostrar una mejora en la apariencia de firmeza y elasticidad en la piel debajo de los ojos en 42 días\*
- Contiene extracto de pepino.



\*Clínicamente probado en sujetos midiendo los niveles de hidratación de la piel en intervalos de ocho horas. La piel del 97% de los sujetos mostró niveles de hidratación que duplicaron el nivel base luego de 8 horas.

## F. EXFOLIANTE INSTANTÁNEO CON ARÁNDANOS

SKU#0772

- Exfoliante con semillas de arándano y enriquecido con antioxidantes, que ayuda al proceso de exfoliación natural de la piel, dejándola más suave.
- Exfolia suavemente, dejando la piel más suave, tersa y de aspecto saludable y fresco al eliminar las células muertas de la piel.
- Revela una piel de aspecto más saludable.
- Limpia y elimina suavemente la suciedad, el maquillaje y otras impurezas.

## H. MÁSCARA PURIFICADORA DE ARCILLA CON MENTA

SKU#0773

- Mascarilla a base de arcilla bentonita, ingrediente conocido por sus efectos absorbentes y tonificantes.
- La arcilla bentonita ayuda a que la capa de células de la superficie de la piel se desprenda suavemente.
- Contiene aceite de menta verde y romero.
- Contiene sábila, vitaminas B3, C y E.

## G. CREMA RENOVADORA DE NOCHE



SKU#0774

- Esta crema rica y lujosa ayuda a proporcionar la hidratación que tanto necesita la piel durante la noche.
- Duplica la hidratación de la piel por 8 horas.\*
- Hidratación de larga duración que le permite despertar con una piel más suave y tersa\*.
- Contiene extracto de flor Acmelea oleracea, aceite de semillas de girasol, de semillas de Macadamia, del fruto del olivo y de semilla de ajonjolí (sésamo).

## I. CREMA HUMECTANTE PROTECTORA DE DÍA DE AMPLIO ESPECTRO SPF 30

SKU#0899

- Crema humectante de larga duración que proporciona protección UVA UVB de amplio espectro.
- Duplica la hidratación de la piel por 8 horas.\*
- Contiene sábila que se ha visto hidrata la piel.
- Contiene extractos de Physalis angulata (tomates de brihuega, uchuya) y aceite de semillas de cártamo.

\*Clínicamente probado en sujetos midiendo los niveles de hidratación de la piel en intervalos de ocho horas. La piel del 100% de los sujetos mostró niveles de hidratación que duplicaron el nivel base luego de 8 horas.



¡TU BAÑO  
DIARIO NUNCA  
FUE TAN  
PLACENTERO!

### LAVA:

Comienza con el **Shampoo Fortificante Herbal Aloe**. Echa una cantidad en la palma de tu mano y espárcela sobre tu cabello, usando la punta de tus dedos para masajear tu cuero cabelludo. Continúa con el **Acondicionador Fortificante** para darle suavidad y brillo a tu cabello.

### LIMPIA:

Limpia tu piel y bríndale hidratación con la **Jabón Líquido para Manos y Cuerpo**. En una esponja de baño, aplica una cantidad del jabón líquido y esparce la espuma por tu cuerpo.

### HIDRATA:

Después de bañarte, continúa tu rutina con la **Crema para Manos y Cuerpo**, formulada con ingredientes botánicos para brindarte una máxima hidratación, además se absorbe rápidamente.

# Un cuidado fresco y natural para tu cabello y cuerpo

¿Te imaginas llenarte de una sensación refrescante al mismo tiempo que le das un excelente cuidado a tu piel y cabello? Los productos Herbal Aloe, enriquecidos con los beneficios del Aloe vera y otros selectos ingredientes botánicos, te brindarán una fresca experiencia que querrás disfrutar todos los días. ¡Tu rutina nunca más volverá a ser la misma!

## A. SHAMPOO FORTIFICANTE

SKU#2564

- Protege, repara y fortalece el cabello
- Ayuda a conservar el color del cabello teñido
- Sin sulfatos ni parabenos adicionados

## B. ACONDICIONADOR FORTIFICANTE

SKU#2565

- Ayuda a conservar el color del cabello teñido
- Ayuda a desenredar y peinar el cabello cuando está mojado
- Sin sulfatos ni parabenos adicionados

## C. JABÓN DE TOCADOR

SKU#2566

- Limpia e hidrata la piel
- Contiene Aloe vera y aceite de oliva
- Fragancia fresca y suave

## D. JABÓN LÍQUIDO PARA MANOS Y CUERPO

SKU#2561

- Fórmula a base de Aloe vera e ingredientes derivados del aceite de oliva que se ha mostrado humectan la piel
- Limpia, humecta y suaviza la piel
- Sin sulfatos ni parabenos adicionados

## E. CREMA PARA MANOS Y CUERPO

SKU#2563

- Crema ligera a base de Aloe vera y manteca de karité que deja tu piel suave y tersa
- Con humectantes de triple acción y rápida absorción
- Sin parabenos adicionados. Con ingredientes botánicos

## F. GEL REFRESCANTE CORPORAL

SKU#2562

- Hidrata, suaviza y refresca la piel
- Contiene Aloe vera y extractos botánicos acondicionadores de la piel
- Sin parabenos adicionados



A.

B.

C.

D.

E.

F.

# ÁBRETE PASO A UN MUNDO DE OPORTUNIDADES

## Conviértete en Distribuidor Independiente Herbalife

Si ayudar a los demás y obtener ingresos extras es algo en lo que estarías interesado, entonces una gran oportunidad de negocio independiente espera por ti.



### Inspira a otros. Vive con un propósito

Uno de los valores clave de Herbalife es la asesoría uno a uno y el apoyo que los Distribuidores Independientes pueden brindar. Tú puedes ser uno de los que ayuda a alguien a dar el primer paso hacia una vida activa y saludable.

### Hogar dulce hogar

Como Distribuidor Independiente Herbalife, puedes desarrollar tu negocio independiente desde tu casa y programar tus horarios según tus necesidades.

### La filosofía Herbalife

Nos encanta asociarnos para ayudar a mejorar la vida de las personas. Desde 1980, hemos ayudado a millones alrededor del mundo a incorporar una nutrición personalizada en sus rutinas.

## ¿CÓMO FUNCIONA?

- Con trabajo duro y dedicación, tienes la oportunidad de obtener ingresos de las siguientes maneras:
- **Ingresos al por menor: 25% - 50%.**  
**Ingresos inmediatos por venta directa a clientes.**  
Como Distribuidor Independiente Herbalife, podrás adquirir productos Herbalife con un descuento hasta el 50% del precio retail. Conforme aumentes tu volumen de ventas, también aumentará tu porcentaje de descuento, hasta un máximo de 50% cuando califiques como Supervisor.
- **Ingresos al por mayor: hasta 25%**  
Podrás obtener ingresos al por mayor sobre los productos adquiridos por los Distribuidores Independientes de tu línea descendente.

Además, tienes la oportunidad de obtener ingresos adicionales, una vez alcanzado cierto nivel en tus logros.

**Para conocer más, comunícate con un Distribuidor Independiente Herbalife.**

El éxito de cualquier Distribuidor Independiente Herbalife depende estrictamente de su esfuerzo personal, del tiempo, dedicación, habilidades y esfuerzo personal puestos en el negocio independiente. Si desea información del desempeño financiero promedio, vea la declaración de ganancias bruta promedio pagada por Herbalife en [Herbalife.com](http://Herbalife.com)



**HOY VOY A  
CONSEGUIR  
TODO LO QUE  
ME PROPONGA**

**Pollo a la naranja con ensalada fresca**

**INGREDIENTES:**

- ½ pechuga de pollo deshuesada y sin piel.
- ¼ taza de jugo de naranja natural.
- 1 cucharada de estragón seco.
- 2 tazas de lechugas mixtas.
- ½ manzana (de temporada) en cubos.
- ¼ taza de arándanos deshidratados.
- 2 Cdas. de aceite de oliva.
- 1 Cda. de vinagre de arroz u otro suave.
- Sal y pimienta.

**PREPARACIÓN:**

1. Marinar el pollo con el jugo de naranja, estragón, sal y pimienta.
2. Calentar 1 cda de aceite de oliva en una sartén a fuego medio y saltear la pieza de pollo, ya sea entera o fileteada.
3. Reservar.
4. Colocar en un plato las lechugas, manzana y arándanos y aliñar con el resto del aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta.
5. Colocar el pollo sobre la ensalada.

**634** | **31g** | **56g** | **32g**  
CALORÍAS | PROTEÍNA | CARBOHIDRATO | GRASA



**HAZ DE CADA  
DÍA UNA  
AVENTURA ACTIVA  
Y SALUDABLE**

**De la granja**

**INGREDIENTES:**

- 2 huevos escalfados.
- 2 rebanadas de pan de centeno o integral.
- ¼ de aguacate o palta hecho puré.
- 1 taza de tomates cherry o cubos de tomate.
- 1 Cda. de aceite de oliva.
- Sal y pimienta.

**PREPARACIÓN:**

1. Lavar y cortar los tomates en mitades o cuartos, aliñarlos con el aceite, sal, pimienta y colocar en un plato.
2. Tostar el pan y colocarlo en el plato.
3. Hacer puré el aguacate/ palta y distribuir en cada pan.
4. Escalfar los huevos en agua hirviendo introduciéndolos con un colador metálico o espumadera hasta tomar el punto deseado. Servir sobre los panes, agregar sal y pimienta.

**503** | **20g** | **36g** | **33g**  
CALORÍAS | PROTEÍNA | CARBOHIDRATO | GRASA

LOS PRODUCTOS HERBALIFE NO TIENEN EL PROPÓSITO DE TRATAR, CURAR NI PREVENIR ENFERMEDAD ALGUNA.

LOS PRODUCTOS HERBALIFE NO TIENEN EL PROPÓSITO DE TRATAR, CURAR NI PREVENIR ENFERMEDAD ALGUNA.



**CÁRGATE DE  
VITALIDAD  
DESCONÉCTATE  
Y SÉ TÚ MISMO**

**SI PUEDES  
SOÑARLO  
PUEDES  
LOGRARLO**

### Pescado con salsa mango

**INGREDIENTES:**

- 100 g de pescado blanco.
- 1 taza de mango en cubos.
- ¼ de taza de cebolla roja picada.
- ½ palta en rebanadas.
- 1 Cda. de cilantro fresco picado.
- 1 Cdita. de comino en polvo.
- 1 Cdita. de hojuelas de chile/ají.
- ½ limón.
- 1 Cda. de aceite de oliva.
- Sal.

**PREPARACIÓN:**

1. Marinar el pescado con la mitad del jugo de limón, un poco de comino y sal.
2. Colocar en una ensaladera el mango, cebolla, aguacate, hojuelas de chile, comino, sal y el resto del jugo de limón. Mezclar bien y dejar reposar para integrar los sabores.
3. Calentar el de aceite de oliva en una sartén a fuego medio y saltear el pescado.
4. Colocar el pescado en un plato y servir la ensalada de mango sobre el filete.

<b>557</b>	<b>31g</b>	<b>47g</b>	<b>32g</b>
CALORÍAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATO	GRASA

### Ensalada de atún y frijoles blancos

**INGREDIENTES:**

- 1 lata de atún en agua
- ½ taza de frijoles rojos o blancos cocidos.
- 1 taza de vegetales crudos picados o en rodajas (pimiento rojo, pepino, apio, cebolla).
- ½ taza de tomates cherry en mitades.
- 1 Cda. de perejil fresco picado.
- 1 Cda. de aceite de oliva.
- 1 Cda. de vinagre balsámico.
- Sal y pimienta.

**PREPARACIÓN:**

1. Colocar el atún (previamente drenado) en un recipiente y separar con un tenedor.
2. Agregar los frijoles, los vegetales, los tomates, el perejil y mezclar.
3. Agregar el aceite, el vinagre, sal y pimienta y volver a mezclar.
4. Dejar reposar unos instantes y servir.

<b>412</b>	<b>45g</b>	<b>33g</b>	<b>16g</b>
CALORÍAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATO	GRASA



## CONOCE TUS INGREDIENTES

Es probable que hayas escuchado hablar del Aloe vera, té verde y el calcio. Pero ¿qué pasa con guaraná, cianocobalamina o biotina? Queremos que sepas exactamente qué hacen algunos de los ingredientes que seguro has leído a lo largo del catálogo, así que siéntete libre para revisarlos.

### ALOE VERA

Una planta suculenta perteneciente a la familia de los lirios. Cuando el gel de aloe purificado se consume en forma de bebidas, cápsulas o suplementos, puede apoyar el bienestar digestivo.

### ÁCIDO ASCÓRBICO (VITAMINA C)

Contribuye a la función normal del sistema inmune, el metabolismo energético, el funcionamiento normal del sistema nervioso, la protección de las células contra el estrés oxidativo. Mejora la absorción de hierro.

### ÁCIDO PANTOTÉNICO (VITAMINA B5)

Contribuye al normal metabolismo energético, la reducción del cansancio y la fatiga, el rendimiento intelectual normal.

### BIOTINA

Contribuye al normal metabolismo energético, el funcionamiento normal del sistema nervioso, el metabolismo de macronutrientes, el mantenimiento de la piel y el cabello en condiciones normales.

### CALCIO

Contribuye al normal metabolismo energético, a la función muscular normal, y al mantenimiento de los huesos y los dientes.

### CARRAGENINA

Es un carbohidrato complejo que se encuentra de forma natural en algas rojas. Al igual que otras fibras dietéticas, éste pasa a través del sistema digestivo sin ser absorbido y no aporta calorías a la dieta. Utilizamos pequeñas cantidades de carragenina para dar textura a los batidos como es el caso del Batido Nutricional Fórmula 1.

### CIANOCOBALAMINA (VITAMINA B12)

Contribuye al normal metabolismo energético, el funcionamiento normal del sistema nervioso, la formación normal de glóbulos rojos, la reducción del cansancio y la fatiga.

### COBRE

Contribuye al metabolismo energético normal, al funcionamiento normal del sistema nervioso, al transporte normal de hierro en el cuerpo, a la pigmentación normal de la piel y el cabello, a la función normal del sistema inmune y a la protección de las células del estrés oxidativo.

### COLECALCIFEROL (VITAMINA D)

Contribuye al mantenimiento de los niveles normales de calcio en la sangre, el mantenimiento de los huesos en condiciones normales, funcionamiento normal de los músculos, la función normal del sistema inmune, la normal absorción / utilización de calcio y fósforo.

### DL ALFA TOCOFEROL ACETATO (VITAMINA E)

Contribuye a la protección de las células del estrés oxidativo.

### FOLATO (VITAMINA B9)

Contribuye al desarrollo del tejido materno durante el embarazo, la formación normal de las células de la sangre, el metabolismo normal de la homocisteína, y la función normal del sistema inmune.

### FÓSFORO

Contribuye a la función normal de las membranas celulares, el mantenimiento de los huesos y los dientes en condiciones normales.

### FRUCTOSA

Endulzante natural de bajo índice glucémico que normalmente se encuentra en la fruta.

### HIERRO

Contribuye a la función cognitiva normal, metabolismo energético normal, la formación normal de glóbulos rojos y hemoglobina, el transporte normal de oxígeno en el cuerpo, la reducción del cansancio y la fatiga y la función normal del sistema inmune.

### GUARANÁ

Una planta sudamericana que contiene cafeína, por lo que ayuda a proporcionar un impulso suave y aumentar el estado de alerta mental.

### MAGNESIO

Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso, la función muscular normal, la síntesis normal de proteínas, el mantenimiento de los dientes en condiciones normales.

### MALTODEXTRINA

Es un aditivo alimentario que permite dispersar rápidamente el polvo. Se usa como agente espesante.

### MANGANESO

Contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales y la protección de las células ante el estrés oxidativo.

### TIAMINA (VITAMINA B1)

Contribuye al normal metabolismo energético, el funcionamiento normal del sistema nervioso y el corazón.

### NIACINA (VITAMINA B3)

Contribuye a normal metabolismo energético, el funcionamiento normal del sistema nervioso, el mantenimiento de la piel en condiciones normales, la reducción del cansancio y la fatiga.

### PIRIDOXINA (VITAMINA B6)

Contribuye al normal metabolismo energético, al funcionamiento correcto del sistema nervioso, la función normal del sistema inmune, la regulación de la actividad hormonal, la reducción de cansancio y la fatiga.

### POTASIO

Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso, la función muscular normal, el mantenimiento de la presión arterial.

### PROTEÍNA DE SOYA

Es una proteína completa de origen vegetal, que contiene todos los aminoácidos esenciales necesarios en cantidades adecuadas.

### PROTEÍNA DE SUERO DE LECHE

Es parte de la familia de las proteínas encontradas en la leche y se digiere rápidamente aportando aminoácidos, incluso aquellos de cadena ramificada.

### RIBOFLAVINA (VITAMINA B2)

Contribuye al normal metabolismo energético, funcionamiento normal del sistema nervioso, el mantenimiento de los glóbulos rojos, la piel y la visión en condiciones normales, el metabolismo normal de hierro, la protección de las células del estrés oxidativo, la reducción del cansancio y la fatiga.

### SELENIO

Contribuye al mantenimiento de cabello y las uñas en condiciones normales, funcionamiento del sistema inmune, la protección de las células contra el estrés oxidativo y la función normal de la tiroides.

### SUCRALOSA

Aporta un sabor dulce pero, a diferencia del azúcar, no aporta calorías.

### TÉ DE NARANJA PEKOE

Una variedad popular de té negro con componentes antioxidantes que ayudan a proporcionar protección contra el daño de los radicales libres. Además contiene cafeína, que brinda un impulso revitalizante.

### TÉ NEGRO

Un té cuyas hojas provenientes de la Camellia Sinensis han sido sometidas a un proceso de oxidación completa. Sus componentes incluyen fitonutrientes con acción antioxidante que ayudan a proporcionar protección contra el daño de los radicales libres. Además, contiene cafeína natural que proporciona un impulso revitalizante.

### TÉ VERDE

Un té cuyas hojas provenientes de la planta Camellia Sinensis son tratadas con vapor para impedir su oxidación y conservar su color original. Contiene cafeína natural y compuestos antioxidantes que ayudan a proporcionar protección contra el daño de los radicales libres.

### VITAMINA A

Contribuye al normal metabolismo del hierro, al mantenimiento de la piel y la visión en condiciones normales y a la función normal del sistema inmune.

### YODO

Contribuye a la función cognitiva normal, al normal metabolismo energético, el funcionamiento normal del sistema nervioso, el mantenimiento de la piel en condiciones normales, la producción normal de hormonas tiroideas y funcionamiento normal de la tiroides.

### ZINC

Contribuye a la función cognitiva normal, el mantenimiento de los huesos, piel, cabello y uñas en condiciones normales, el mantenimiento de la visión normal, la protección de las células contra el estrés oxidativo, la función normal del sistema inmune, la fertilidad y la reproducción normales y el metabolismo normal de macronutrientes.





**NUEVO**  
Sabor dulce  
de leche  
cremoso

**¡Súper  
cremoso!**

iDate un  
**gusto** sin  
culpa!

## Fórmula 1 Batido Nutricional elaborado con dulce de leche en polvo, ¡para una experiencia muy sabrosa!

Se convertirá en tu favorito,  
**¡pruébalo ya!**

Los productos Herbalife no son medicamentos y no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Revise detenidamente su etiqueta antes de consumirlos.

Tu Distribuidor Independiente Herbalife:





Certificado  
Certified

GF

Gluten-Free  
Sin Gluten  
[www.gluten.org](http://www.gluten.org)



**CENTRO DE VENTAS HERBALIFE REPÚBLICA  
DOMINICANA OPERADO POR LOGICOM**  
Avenida Tiradentes esq.  
Roberto Pastoriza, Plaza JR, Local 101,  
Ensanche Naco, Santo Domingo  
T. (809) 227 - 3602

 [Facebook.com/HerbalifeLatino](https://www.facebook.com/HerbalifeLatino)  
 [Twitter.com/HerbalifeLatino](https://twitter.com/HerbalifeLatino)  
 [YouTube.com/Herbalife](https://www.youtube.com/Herbalife)  
 [Instagram.com/HerbalifeLatino](https://www.instagram.com/HerbalifeLatino)