Válido para
Venezuela

¡DE VUELTA A VENEZUELA!

F1 BATIDO NUTRICIONAL SABOR VAINILLA

CATÁLOGO DE PRODUCTOS 2024

Herbalife
Vive tu mejor vida

J-30124385-4

La etiqueta puede variar según el país

QUEREMOS QUE VIVAS UNA VIDA LO MÁS ACTIVA Y SALUDABLE POSIBLE

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

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 un funcionamiento óptimo. Una alimentación balanceada tiene la capacidad de apoyar el estado de salud de las personas.

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 acompañamiento de los Distribuidores Independientes Herbalife; ellos te ayudarán a que escojas los productos que mejor se adapten a ti y te acompañarán en el camino para lograr tus objetivos de bienestar.

NOS ENCANTA MEJORAR LA VIDA DE LAS PERSONAS y ya hemos ayudado a millones de personas a lograr sus objetivos de bienestar. 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!

LOS PRODUCTOS HERBALIFE NO TIENEN EL PROPÓSITO DE TRATAR, CURAR NI PREVENIR ENFERMEDAD ALGUNA, Y HAN SIDO FORMULADOS PARA SU CONSUMO POR ADULTOS. REVISE SU ETIQUETA ANTES DE CONSUMIRLOS.

TABLA DE CONTENIDO

04 Nuestra Filosofía de Nutrición

06 Fórmula 1 Batido Nutricional

12 Personalized Protein Powder

14 Fibra Activa

16 Ponte en Forma

18 Herbal Aloe Concentrate

24 Herbal Tea Concentrate

26 N-R-G

Material válido para Venezuela.

Herbalife
Vive tu mejor vida

Nuestra Filosofía de Nutrición

LA RUTA AL ÉXITO:

Todo es cuestión de equilibrio.

Nuestra filosofía de nutrición es simple: es la combinación de una alimentación equilibrada, actividad física regular, y el acompañamiento y motivación 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:

Proteína

Qué es: Uno de los principales nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para vivir. Cumplen un rol fundamental en el cuerpo ya que son los bloques estructurales con los cuales se construyen todos los tejidos de nuestro 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, legumbres y cereales, Fórmula 1 Batido Nutricional y Personalized Protein Powder de Herbalife.

Carbohidratos

Qué es: Son nutrientes esenciales que el organismo requiere todos los días en cantidades apropiadas.
Por qué: Se trata de la principal fuente de energía para el cuerpo y es la fuente preferida de energía para el cerebro.
Dónde: Se encuentra en en frutas, verduras, semillas, frutos secos, legumbres, cereales y derivados como panes de grano entero y pastas integrales 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, frutos secos, semillas, granos enteros, Fórmula 1 Batido Nutricional.

Grasas

Qué es: Son fuente de energía. Durante el ejercicio el cuerpo usa en primer lugar los carbohidratos consumidos como fuente de energía. Luego, el ejercicio depende de la energía provista por la grasa para seguir adelante.
Por qué: Las grasas son esenciales para la formación de membranas celulares, ciertas hormonas y tejido cerebral y también apoyan la absorción de algunas vitaminas.
Dónde: Las grasas saludables se encuentran en aceites, semillas, frutos secos, aguacate y peces de aguas profundas.

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, Fórmula 1 Batido Nutricional 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 Concentrate y el Herbal Tea Concentrate de Herbalife.

Ejercicio

Qué es: Actividad física repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener el estado físico.
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: Es un estado en que el que se reduce la actividad tanto física como mental y que le permite al cuerpo recuperarse para llevar a cabo las tareas diarias.
Por qué: Dormir no es un lujo; es una pieza fundamental para sentirse y lucir bien.
Dónde: Un ambiente fresco y cómo para dormir.

LOS PRODUCTOS HERBALIFE NO TIENEN EL PROPÓSITO DE TRATAR, CURAR NI PREVENIR ENFERMEDAD ALGUNA, Y HAN SIDO FORMULADOS PARA SU CONSUMO POR ADULTOS. REVISE SU ETIQUETA ANTES DE CONSUMIRLOS.

FÓRMULA 1 BATIDO NUTRICIONAL

Todos queremos lucir y sentirnos lo mejor posible. El **Fórmula 1 Batido Nutricional**, ofrece un complemento nutritivo y balanceado en cuestión de minutos – provisto de un amplio 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 variedad de deliciosos sabores, el **Fórmula 1 Batido Nutricional**, es conveniente, personalizable y un producto nutritivo para acompañar tu nuevo estilo de vida más activo y saludable.

EL SABOR QUE AMAS, CON NUTRIENTES ESENCIALES

Fómula 1 Batido Nutricional se trata de una opción nutritiva, rica en nutrientes que puede ayudarte a controlar tu peso al acompañarlo con una alimentación balanceada y una vida activa.

HERBALIFE PROMUEVE UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y SALUDABLE QUE INCLUYE UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA, ADECUADA INGESTA DE LÍQUIDOS, ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO APROPIADOS. LOS PRODUCTOS HERBALIFE NO SON MEDICAMENTOS Y NO TIENEN EFECTOS TERAPÉUTICOS. REVISE SU ETIQUETA ANTES DE CONSUMIRLOS.

UNA GRAN MEZCLA:
Cada caloría cuenta

PROTEÍNA
El principio del Fórmula 1 Batido Nutricional 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 Fórmula 1 Batido Nutricional de Herbalife también contiene una buena cantidad de fibra que, como quizás ya sabes, es esencial para tu alimentación. La fibra apoya el bienestar digestivo, proporciona una sensación de saciedad que ayuda a controlar 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 estamos lejos de los 25g recomendados por día

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

VITAMINAS & MINERALES
Si bien lo ideal es mantener una alimentación variada y equilibrada, no siempre es fácil asegurar que estás cubriendo el 100% de la recomendacion diaria de cada vitamina y mineral. Por lo tanto, el Fórmula 1 Batido Nutricional está diseñado de manera tal que aporta un amplio 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 Fórmula 1 Batido Nutricional 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.

LOS PRODUCTOS HERBALIFE NO TIENEN EL PROPÓSITO DE TRATAR, CURAR NI PREVENIR ENFERMEDAD ALGUNA, Y HAN SIDO FORMULADOS PARA SU CONSUMO POR ADULTOS. REVISE SU ETIQUETA ANTES DE CONSUMIRLOS. LA ETIQUETA PUEDE VARIAR SEGÚN EL PAÍS.

MEJORA TUS HÁBITOS ALIMENTICIOS, CAMBIA TU VIDA

¿Qué es lo que hace?

- La combinación de proteínas, carbohidratos y fibra, te ayudan a sentirte pleno, satisfecho y con energía.
- Los variados y deliciosos sabores te permiten un gran número de combinaciones.
- La proteína de soya de alta calidad contribuye al mantenimiento de la masa muscular.
- Cuando se consumen 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 calorías cuando se prepara con agua, y alrededor de 170 calorías cuando se prepara con leche descremada*.
- Una porción proporciona alrededor de 3 g de fibra* que ayuda a promover la salud digestiva.
- Una porción de Fórmula 1 Batido Nutricional suministra 10 g de proteína de soya de alta calidad.
- Excelente fuente de antioxidantes como Vitaminas A, C, y E.

* Los valores nutricionales son referenciales y pueden variar dependiendo del sabor escogido.

Dale un vistazo a las opciones
Nuestros sabores:

Vainilla	SKU#3200
Fresa	SKU#130K
Chocolate	SKU#117K
Galletas con crema	SKU#114K

*Fuente: FDA. (2017). Food labeling: Health claims: Soy protein and coronary heart disease (proposed rule). Fed Regist (82 FR 50324, October 31, 2017).

LOS PRODUCTOS HERBALIFE NO TIENEN EL PROPÓSITO DE TRATAR, CURAR NI PREVENIR ENFERMEDAD ALGUNA, Y HAN SIDO FORMULADOS PARA SU CONSUMO POR ADULTOS. REVISE SU ETIQUETA ANTES DE CONSUMIRLOS. LA ETIQUETA PUEDE VARIAR SEGÚN EL PAÍS.

PERSONALIZED PROTEIN POWDER

PROTEÍNA PARA TUS MÚSCULOS

Refuerza tu nutrición con Personalized Protein Powder.
El complemento perfecto para **incrementar tu ingesta diaria de proteína.**

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. Aporta todos los aminoácidos esenciales que el organismo necesita para realizar funciones vitales, ya que no puede fabricarlos por sí mismo.

SKU# 135K

LOS PRODUCTOS HERBALIFE NO TIENEN EL PROPÓSITO DE TRATAR, CURAR NI PREVENIR ENFERMEDAD ALGUNA, Y HAN SIDO FORMULADOS PARA SU CONSUMO POR ADULTOS. REVISE SU ETIQUETA ANTES DE CONSUMIRLOS. LA ETIQUETA PUEDE VARIAR SEGÚN EL PAÍS.

Apoya tu consumo diario de fibra con Fibra Activa

Proporciona un aporte balanceado de **fibras solubles e insolubles**

Puede apoyar el **bienestar gastrointestinal**

Excelente **fuente de fibra**

Bajo en calorías

5 gramos de fibra por porción

SKU#252K

Contacta a un Distribuidor Independiente

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

Herbalife Vive tu mejor vida

ve.myherbalife.com

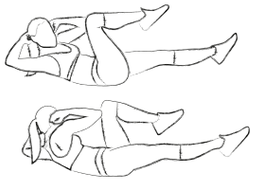
COMPRÓMETETE A PONERTE EN FORMA

PEQUEÑOS PASOS HACEN UNA GRAN DIFERENCIA

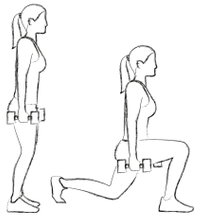
La rutina diaria puede traer consigo reuniones familiares, celebraciones y otros eventos, pero eso no significa que tu bienestar personal deba quedarse en segundo plano.
Con un poco de compromiso, es fácil incorporar un poco de ejercicio en tu vida diaria para mantenerte en el camino correcto. Puedes comenzar con las siguientes sugerencias.

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

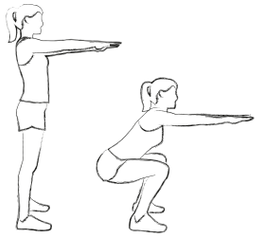
Bicicleta
(16 a cada ado)



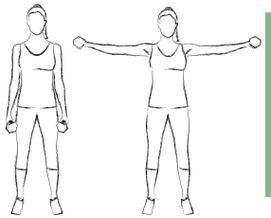
Zancadas
(16 a cada lado)



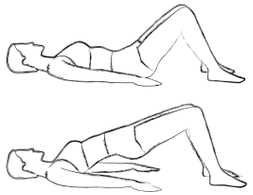
Sentadillas
(16 veces)



Levantamiento lateral
(16 veces)



Puente
(16 veces)



TIP

No te olvides de tu merienda después de cada entrenamiento.

Haz que tu merienda proteínica posejercicio esté lista para justo después de tu entrenamiento. **Añade un poco de Personalized Protein Powder a tu batido.** Si vas a comer una ensalada, asegúrate de que tenga suficiente proteína como pollo, atún o frijoles.

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

HERBAL ALOE CONCENTRATE

Quizás estás 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 Herbal Aloe Concentrado de Herbalife están formulados con jugo purificado de la **hoja del *aloe vera***, y se pueden utilizar **diariamente.**

LA FRESCURA DEL ALOE VERA

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

LOS PRODUCTOS HERBALIFE NO TIENEN EL PROPÓSITO DE TRATAR, CURAR NI PREVENIR ENFERMEDAD ALGUNA, Y HAN SIDO FORMULADOS PARA SU CONSUMO POR ADULTOS. REVISE SU ETIQUETA ANTES DE CONSUMIRLOS. LA ETIQUETA PUEDE VARIAR SEGÚN EL PAÍS.

TU BEBIDA IDEAL, BAJA EN CALORÍAS

Siempre buscamos formas de cuidarnos y qué mejor si podemos hacerlo de una forma deliciosa y que **impulse nuestro bienestar.** Con el Herbal Aloe Concentrate, tienes una práctica manera de disfrutar los **beneficios refrescantes del *Aloe Vera*** en cualquier momento de tu día.

LAS PROPIEDADES DEL HERBAL ALOE CONCENTRATE

- 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.
- Apoya la salud gastrointestinal
- Ayuda a la función digestiva de manera natural
- Contribuye a la hidratación

AGITA EL ENVASE ANTES DE USAR. MEZCLA 3 TAPAS LLENAS (15 ML) EN 1/2 TAZA DE AGUA (120 ML).

PARA REPARAR APROXIMADAMENTE UN LITRO, MEZCLE 1/2 TAZA (120 ML) DE ALOE CONCENTRADO EN 4 TAZAS DE AGUA (960 ML).

Dale un vistazo a las opciones
Nuestros sabores:

Mango	SKU 1999

¿Sabías que...?

El Aloe Vera, es originario del norte de África, y tiene un historial extensivo de uso de más de 2.000 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, Y HAN SIDO FORMULADOS PARA SU CONSUMO POR ADULTOS. REVISE SU ETIQUETA ANTES DE CONSUMIRLOS. LA ETIQUETA PUEDE VARIAR SEGÚN EL PAÍS.

Tómate una PAUSA

HERBAL TEA CONCENTRATE SABOR ORIGINAL FÓRMULA OPTIMIZADA

El nuevo Herbal Tea Concentrate, cuenta con extractos de hojas de té cuidadosamente seleccionadas cumpliendo con los rigurosos estándares de calidad Herbalife a nivel mundial.

HERBAL TEA CONCENTRATE

¡UN GRAN TÉ CON UN GRAN ORIGEN!

Beneficios

- Contiene antioxidantes provenientes del té verde y té negro Orange Pekoe.
- Herbal Tea Concentrate contiene cafeína natural proveniente del té. La cafeína estimula el sistema nervioso central incrementando el estado de alerta y reduciendo la somnolencia.
- Aumenta temporalmente el metabolismo ya que la cafeína natural que contiene también es conocida por su efecto termogénico.
- Puede proporcionar un impulso a tu día.
- Bebida instantánea baja en calorías.
- Libre de gluten.

Original	SKU #283K

ESTE PRODUCTO CONTIENE CAFEÍNA Y NO SE RECOMIENTA SU CONSUMO EN NIÑOS, MUJERES EMBARAZADAS O EN PERSONAS SENSIBLES A LA CAFEÍNA. LOS PRODUCTOS HERBALIFE NO SON MEDICAMENTOS Y NO TIENEN EFECTOS TERAPÉUTICOS. REVISA SU ETIQUETA ANTES DE CONSUMIRLOS. ANTES DE CONSUMIR ESTE PRODUCTO LEA DETENIDAMENTE LA ETIQUETA.

Recarga energías, impulsa tu día

N-R-G

Una deliciosa mezcla en polvo para preparar una bebida a base de té verde, té orange pekoe y guaraná, fuentes de cafeína natural. N-R-G **puede ayudarte a mantener tu sensacion de energía.**

- Puede apoyar el **estado de concentración y alerta mental**
- Puede aumentar la **sensación de energía**
- Puede consumirse **frío o caliente**
- Ayuda a **mantenerte hidratado**
- **Bajo en calorías**
- Es **libre de gluten**

¡Adquiérelo ya en MyHerbalife.com!

SKU 251KVE

Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados y registrados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos. Este producto contiene cafeína. Material válido para Venezuela.

Galletas Protéicas con Parmesano

Rinde 40 porciones

Ingredientes para el topping:

- 1 cucharada de semillas de amapola
- 2 cucharadas de semillas de sésamo
- Sal (opcional)

Para la galleta:

- ½ taza de **Personalized Protein Powder**
- ½ taza de harina de trigo integral blanca
- ½ taza de harina para todo uso
- 2 cucharadas de queso parmesano finamente rallado
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal y 1 cucharadita de azúcar
- ¾ de cucharadita de pimienta negra molida
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de agua

Preparación:

Precalienta el horno a 425º. Engrasa ligeramente una bandeja para hornear con aceite o con aerosol para sartén. Para la cobertura: mezcla las semillas de amapola y de sésamo en un tazón pequeño y reserva. Para las galletas saladas: coloca las harinas, la **Personalized Protein Powder** el, parmesano, cebolla en polvo, ajo en polvo, sal, azúcar y pimienta en el tazón del procesador de alimentos y mezcla. Agrega aceite y sigue mezclando. Con la máquina en funcionamiento, agrega agua lentamente, hasta formar una bola. Envuelve la masa en film transparente y déjala reposar 15 minutos a temperatura ambiente. Trabajando con la mitad de la masa, enrolla sobre una tabla ligeramente enharinada hasta que quede muy fina. Córtalo en cuadrados o círculos y ponlo en una bandeja para hornear. Unta las galletas con agua y espolvorea con la mezcla de semillas, presionando suavemente para ayudar a que las semillas se adhieran. Luego espolvorea con sal, si lo deseas. Hornea durante unos 12-13 minutos hasta que un lado esté bien dorado. Repite lo mismo para el otro lado. Deja enfriar completamente. Las galletas se pondrán más crujientes a medida que se enfríen.

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.

24 Calorías*

2.3 g Carbohidratos*

0.6 g Proteínas*

1.4 g Grasas*

0.3 g Fibra*

Aliño de Manzana y Mostaza

Rinde 5 porciones de 2 cucharadas cada una

Ingredientes:

- 1 cucharada medidora de **Fibra Activa**
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharada de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ de cucharadita de mostaza en grano
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ de cucharadita de estragón seco

Preparación:

En un frasco con tapa, vierte el vinagre, el agua y el aceite de oliva. Agrega los ingredientes restantes y agita hasta que estén bien combinados.

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.

27 Calorías*

1.3 g Carbohidratos*

5.4 g Proteínas*

0 g Grasas*

1 g Fibra*

75 Calorías*

17.3 g Carbohidratos*

1 g Proteínas*

0.2 g Grasas*

1.7 g Fibra*

Bebida Tropical Refrescante

Rinde 1 porción

Ingredientes:

- ½ cucharadita de **Herbal Tea Concentrate**
- 250 ml de agua de coco
- ¼ de taza de manzana picada
- 3 fresas
- 4 a 5 unidades de hielos

Preparación:

Disuelve el **Herbal Tea Concentrate** en el agua de coco. Vierte la mezcla en la licuadora y licúa junto a las frutas. Sirve y añade los cubos de hielo.

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.

Bebida Explosión de Frutas

Rinde 1 porción

Ingredientes:

- 15 ml de **Herbal Aloe Concentrate sabor mango**
- ¼ de pera picada
- ½ durazno picado
- ¼ de kiwi
- Jugo de 1 limón
- 185 ml de agua con gas
- 100 ml de agua tónica
- Hielo al gusto

Preparación:

Coloca la fruta picada, los 100 ml de agua tónica, el jugo de limón y el **Herbal Aloe Concentrate sabor mango** en un frasco y refrigera por dos horas para que los sabores se mezclen. Agrega hielos al gusto, el agua con gas y **¡a disfrutar!**

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.

197 Calorías*

46.9 g Carbohidratos*

1.6 g Proteínas*

0.4 g Grasas*

2.8 g Fibra*

Té Cítrico de Mango

Rinde 1 porción

Ingredientes:

- ½ cucharadita de **Herbal Tea Concentrate sabor original**
- 15 ml de **Herbal Tea Concentrate sabor mango**
- 250 ml de agua
- 90 g de espinaca
- 2 manzanas
- 2 rodajas de piña
- 1 limón
- Hielos al gusto

Preparación:

Poner todos los ingredientes en la licuadora y licuar. Sirve y decora.

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.

VEGGIE **BURGERS**

6 PORCIONES – VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS	FIBRA
324	**27 g**	**14 g**	**18 g**	**8 g**

INGREDIENTES

- 4 cucharadas medidoras de **Personalized Protein Powder**
- 6 cucharadas de hojuelas de avena
- ½ taza de cashews
- ½ cucharada de cebollín picado
- ½ taza de zanahoria rallada
- ½ taza de perejil
- 1 cucharada de menta seca
- 1 cucharadita de comino en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 2 latas de garbanzos escurridos y secos (425 g)
- 2 cucharadas de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Cocina las hamburguesas colocándolas en la sartén con aceite de oliva. Con mucho cuidado, dóralas por ambos lados y cuando estén listas, colócalas en una bandeja.

Opcional:

Una vez que estén frías, envuélvelas individualmente en papel manteca. Puedes conservarlas congeladas hasta por 4 semanas.

Tip:

Agrega una salsa opcional, mezclando 1 cuchara medidora de Protein Drink Mix con 4 cucharas de yogur griego y unas hojitas de menta triturada. ¡Quedará delicioso!

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.

BATIDO DE **ALOE CON FRUTOS ROJOS**

1 PORCIÓN – VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS	FIBRA
190	26 g	20 g	1.4 g	6 g

INGREDIENTES

- 2 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor fresa
- 2 cucharadas de **Personalized Protein Powder**
- 3 tapas de **Herbal Aloe Concentrate** sabor original
- 1 taza de agua fría
- ¾ de taza de arándanos frescos o congelados
- 3 a 4 cubos de hielo

PREPARACIÓN

Mezcla en la licuadora, el Batido Nutricional Fórmula 1 sabor fresa, la Proteína Personalizada en Polvo y las 3 tapas del Herbal Aloe Concentrado con los demás ingredientes. Sirve en un vaso y disfruta.

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.

GALLETAS DE **CHOCOMANÍ Y MANZANA**

15 PORCIONES – VALORES POR PORCIÓN*

CALORÍAS	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS	FIBRA
99	**7.5 g**	**5.5 g**	**5.3 g**	**2.6 g**

INGREDIENTES

- 4 cucharas medidoras de **Batido Nutricional Fórmula 1** sabor cookies & cream
- 4 cucharas medidoras de **Fibra Activa**
- 200 g de mantequilla de maní reducido en grasas
- 50 g de azúcar
- 2 huevos

TOPPINGS A ELECCIÓN:

- Chocolate chips
- Pasas

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180° por 10 minutos. Coloca todos los ingredientes en un bowl y combínalos. Saca 1 cucharadita de masa, haz una bola y aplana la masa para galletas. Repite para toda la masa. Hornea por 10 a 12 minutos. Deja enfriar y disfruta.

*Valores nutricionales aproximados por porción. El nombre del producto, la disponibilidad y los aportes nutricionales por porción pueden variar según el país. Revise su etiqueta antes de consumirlo.

Contacta a un Distribuidor Independiente Herbalife

CONTÁCTANOS EN:
relacionesconeldistr@herbalife.com, en MyHerbalife.com, y en nuestra sede: Urb. Chuao, entre Avenida Ernesto Blohm y Avenida La Estancia, Edificio Centro Banaven (Cubo Negro) Torre C, Piso 1, Oficina C-13, Mun. Chacao, Caracas 1064.

Facebook.com/HerbalifeLatino
Twitter.com/HerbalifeLatino
YouTube.com/Herbalife
Instagram.com/Herbalife

TU DISTRIBUIDOR INDEPENDIENTE HERBALIFE:

2023 Herbalife International of America, inc. Todos los derechos. Impreso en Venezuela.

Herbalife
Vive tu mejor vida