

Programa Corazón Saludable Herbalife

Para ayudarle a entender los elementos esenciales de una buena nutrición, Herbalife ha desarrollado esta sencilla y comprensible guía llamada "Programa Corazón Saludable Herbalife".

Por favor, marque las casillas que se correspondan con usted.

- Evita comidas con alto contenido en grasa y vigila su colesterol
- Cocina con aceite vegetal en lugar de mantequilla o manteca.
- ¿Come al menos dos veces a la semana pescado azul como salmón, atún o trucha? Su ingesta puede ayudarle a aumentar gran parte de los ácidos grasos necesarios.
- ¿Vigila las grasas malas denominadas grasas saturadas? Las grasas saturadas se encuentran en exceso en los productos de origen animal, manteca de cerdo, nata de leche, queso y mantequilla.
- Ha disminuido su ingesta de sal
- Toma de 5 a 7 piezas de fruta o verduras al día, para asegurarse de que obtiene todos los antioxidantes y fibra que necesita
- Ha aumentado su ingesta de fibra pasando del pan blanco al pan de grano entero.
- Siempre cocina al vapor o hierva los alimentos, evitando la fritura.
- Hace regularmente ejercicio
- Ha dejado de fumar o disminuido significativamente el número de cigarrillos que fuma al día.
- ¿Vigila su peso? El aumento de peso significa que toma demasiadas calorías y no hace suficiente ejercicio para eliminarlas. Tenga cuidado con los alimentos bajos en grasa pero altos en calorías y azúcar.
- ¿Está estresado? No hay que olvidar que el estrés contribuye a un nivel bajo del sistema inmunitario y problemas de corazón. ¡Tómese su tiempo para relajarse!
- Bebe de 8 a 10 vasos de agua al día.

Todos los factores anteriormente mencionados le asegurarán un mejor y más rico flujo de oxígeno, una mejor producción de Óxido Nítrico y, por tanto, le ayudará a mantener un corazón saludable.

¡SÓLO POR CURIOSIDAD!

Marque su Total de ✓ de las 13 casillas =

La mayor puntuación se considera mejor

El mantenimiento de un corazón saludable depende de una combinación de factores, que unidos forman un estilo de vida saludable.



Herbalife es una compañía líder mundial en nutrición, con 28 años de experiencia en el apoyo al control de peso, suplementos nutricionales y productos para el cuidado personal, apostando siempre por un estilo de vida saludable.

Pida a su Distribuidor más hojas de características de producto y ¡coleccionelas!

Distribuidor Independiente de Herbalife

Todos los productos y nombres de la compañía que contengan el sufijo ® o ™ están registrados o en vías de registro de Herbalife International Inc. ©2008 Herbalife International de España, S.A. C/Velázquez, 149 - 28002 (Madrid) España. Reservados Todos los Derechos