

| | PRODUCTO | BAJAR DE PESO | MANTENER EL PESO | SUBIR DE PESO |
|---------------------------|---|---|---|---|
| BATIDO NUTRICIONAL |  | 2 veces al día en sustitución de 2 comidas sólidas (Desayuno, Almuerzo o Cena). Prepárelo mezclando 2 cucharadas soperas rasas en un vaso regular con jugo natural, leche descremada, yogurt descremado, agua o con frutas en la juguera. De preferencia solo AGUA | 1 vez al día en sustitución de 1 comida sólida (Desayuno, Almuerzo o Cena). Prepárelo mezclando 2 cucharadas soperas rasas en un vaso regular con jugo natural, leche descremada, yogurt descremado, con frutas o Agua en la juguera. | 3 veces al día después de cada comida (Desayuno, Almuerzo y Cena). Prepárelo mezclando 2 ó 3 cucharadas soperas rasas en un vaso regular con jugo natural, leche entera, yogurt o con frutas en la juguera. |
| PROTEINA |  | 2 ó más veces en el día, agregar 1-2 cucharadas soperas rasas (6gr) a sus batidos o a cualquier comida. | 2 ó más veces en el día, agregar 1-2 cucharadas soperas rasas (6gr) a sus batidos o a cualquier comida. | 2 ó más veces en el día, agregar 1-2 cucharadas soperas rasas (6gr) a sus batidos o a cualquier comida. |
| Multivitámico y Minerales |  | 1 Tableta 3 veces al día antes o durante la comida (Total: 3 al día) | 1 Tableta 3 veces al día antes o durante la comida (Total: 3 al día) | 1 Tableta 3 veces al día antes o durante la comida (Total: 3 al día) |
| FIBRA CON HIERBAS |  | 2 tabletas con 1 a 2 vasos de agua, 15 minutos antes de cada comida (Total: 6 al día). | 2 tabletas con 1 a 2 vasos de agua, preferiblemente 15 minutos antes de cada comida (Total: 6 al día). | 2 tabletas con 1 a 2 vasos de agua, preferiblemente 15 minutos antes de cada comida (Total: 6 al día). |
| CELL-U-LOSS |  | 1 tableta con 1 a 2 vasos de agua, preferiblemente 15 minutos antes de cada comida (Total 3 al día) | 1 tableta con 1 a 2 vasos de agua, preferiblemente 15 minutos antes de cada comida (Total 3 al día) | 1 tableta con 1 a 2 vasos de agua, preferiblemente 15 minutos antes de cada comida (Total 3 al día) |
| LIPO BOND |  | 2 tabletas con 1 a 2 vasos de agua, 15 minutos antes de cada comida, ya sea el Batido o su comida normal (Total: 6 al día). | 2 tabletas con 1 a 2 vasos de agua, 15 minutos antes de cada comida, ya sea el Batido o su comida normal (Total: 6 al día). | 2 tabletas con 1 a 2 vasos de agua, 15 minutos antes de cada comida, ya sea el Batido o su comida normal (Total: 6 al día). |
| ACTIVADOR NUTRICIONAL | | 1 cápsula con 1 vaso de agua, tres veces al día con las comidas (Total 3 al día) | 1 tableta con 1 vaso de agua, tres veces al día con las comidas (Total 3 al día) | 1 tableta con 1 vaso de agua, tres veces al día con las comidas (Total 3 al día) |
| HERBALIFELINE |  | 1 cápsula con 1 vaso de agua, tres veces al día con las comidas (Total 3 al día) | 1 cápsula con 1 vaso de agua, tres veces al día con las comidas (Total 3 al día) | 1 cápsula con 1 vaso de agua, tres veces al día con las comidas (Total 3 al día) |
| LIFTOFF |  | 1 vez al día o cuando necesite energía extra. | 1 vez al día o cuando necesite energía extra. | 1 vez al día o cuando necesite energía extra. |

| | | | | |
|-------------------------|---|--|--|--|
| TE DE THERMOJETICS |  | 2 ó más veces al día, preferiblemente a media mañana y en la once. Prepare ½ cucharadita en agua fría o caliente. Puede agregar limón y endulzante. Puede mezclarlo con el NRG. También puede tomarlo como bebida todo el día. | 2 ó más veces al día, preferiblemente a media mañana y en la once. Prepare ½ cucharadita en agua fría o caliente. Puede agregar limón y endulzante. Puede mezclarlo con el NRG. También puede tomarlo como bebida todo el día. | 2 ó más veces al día, preferiblemente a media mañana y en la once. Prepare ½ cucharadita en agua fría o caliente. Puede agregar limón y endulzante. Puede mezclarlo con el NRG. También puede tomarlo como bebida todo el día. |
| TE DE GUARANA (N.R.G.) |  | 2 ó más veces al día, preferiblemente en la mañana y a media tarde. Prepare ½ cucharadita en agua fría o caliente. Puede agregar limón y endulzante. Puede mezclarlo con el THERMOJETICS. También puede tomarlo como bebida todo el día. | 2 ó más veces al día, preferiblemente en la mañana y a media tarde. Prepare ½ cucharadita en agua fría o caliente. Puede agregar limón y endulzante. Puede mezclarlo con el THERMOJETICS. También puede tomarlo como bebida todo el día. | 2 ó más veces al día, preferiblemente en la mañana y a media tarde. Prepare ½ cucharadita en agua fría o caliente. Puede agregar limón y endulzante. Puede mezclarlo con el THERMOJETICS. También puede tomarlo como bebida todo el día. |
| CONCENTRADO HERBAL ALOE |  | Para 1 porción, mezcle 3 tapas llenas (15 ml) de Concentrado Herbal Aloe con ½ taza de agua (120 ml) Beber 2 veces al día como complemento de su dieta. | Para 1 porción, mezcle 3 tapas llenas (15 ml) de Concentrado Herbal Aloe con ½ taza de agua (120 ml) Beber 2 veces al día como complemento de su dieta. | Para 1 porción, mezcle 3 tapas llenas (15 ml) de Concentrado Herbal Aloe con ½ taza de agua (120 ml) Beber 2 veces al día como complemento de su dieta. |
| COMIDA NORMAL |  | 1 vez al día según hizo sus batidos. Puede comer lo que quiera en cantidades normales. | 2 veces al día según hizo su batido. Puede comer lo que quiera en cantidades normales. | 3 veces al día antes de cada batido. |
| AGUA |  | Mínimo 8 vasos (sola o con NRG o THERMOJETICS). | | |

HECHOS:

- Según la O.M.S. el 70% de las enfermedades son producidas por la mala alimentación. Las principales causas de muerte en Chile son: ENFERMEDADES DEL CORAZON, CANCER Y ENFERMEDADES CEREBRO-VASCULARES. Y la mitad de estas muertes se deben a excesos y deficiencias en lo que comemos todos los días.
- "CON SÓLO BALANCEAR NUESTRA ALIMENTACIÓN OCURRIRÍA UNA MEJORA DRAMÁTICA EN APROXIMADAMENTE 19 DE NUESTROS PRINCIPALES PROBLEMAS DE SALUD. SE PODRÍAN SALVAR MILES DE VIDA CADA AÑO Y DISMINUIRÍA CONSIDERABLEMENTE EL GASTO DE SALUD DE LAS NACIONES. ASÍ TODOS VIVIRÍAMOS MEJOR".

Nuestro Programa...

El programa de nutrición Herbalife es un programa alimenticio bajo en calorías y carbohidratos; completo, correcto, balanceado limpio y rápido. Es comida, no es medicina, sin sustancias químicas que afecten su salud. En Chile esta aprobado por el Sesma como alimento.

1º BEBIDA NUTRICIONAL: Delicioso alimento en polvo formulado para proporcionar al cuerpo un estado de salud nutricional óptimo, ayudándole a sentirse satisfecho de 4 a 6 horas y con mucha energía, le permitirá quemar grasa y adelgazar si reemplaza dos comidas tradicionales por este agradable alimento o una vez al día para asegurar buena salud. Ideal para madres embarazadas o lactando, niños diabéticos, hipertensos, anoréxicos, bulímicos, deportistas y tercera edad, personas en preparación para cirugías y post-cirugías; ayudando a una recuperación de los tejidos en la mitad del tiempo y en general a mantener un nivel inmunológico óptimo.

2º PROTEINA AISLADA DE SOJA: Reduce el apetito, afirma la piel, forma masa muscular para así, quemar más rápido grasa la corporal, disminuye el colesterol malo, libre de carbohidratos.

3º TABLETAS DE FIBRA Y PLANTAS HERBACEAS: Limpian el intestino favoreciendo la recuperación de las vellosidades que absorben los nutrientes. Desintoxicación del organismo. Mejoramiento de la piel, evita alergias, regula la digestión, ayuda a eliminar la nicotina, disminuye los efectos negativos de las toxinas que acompañan a la alimentación tradicional. Disminuye los riesgos de padecer colon irritable, cáncer de colon y/o diverticulosis.

4° LIPO-BOND: Permite que su cuerpo absorba menos grasa de los alimentos que usted consume a diario y aumenta la sensación de saciedad al expandirse en el estómago. Ayuda a reducir el riesgo de cáncer de colon. Equilibra los niveles de colesterol.

5° THERMOJETICS: (Bebida Instantánea de Hierbas) Vigorizante, disminuye la ansiedad de comer a cada rato crea un balance energético favorable para reducir las grasas y eliminar la celulitis, gracias a los antioxidantes del té verde evita el envejecimiento de las células, ideal como preventivo del cáncer de próstata y eliminar células cancerosas cuando se ha tenido cualquier tipo de cáncer.

6° N.R.G. TE DE GUARANÁ: (Fruto silvestre de Brasil) eleva los niveles de energía y vitalidad – mejora la concentración y la memoria, regula la adrenalina en el organismo y es ideal para niños hiper activos, tonifica la glándula Tiroidea – Ayuda a eliminar dolores de cabeza al mejorar la irrigación sanguínea y la oxigenación al cerebro y cuerpo. Reduce las alergias y refuerza el sistema gastrointestinal, elimina los gases, vigoriza sexualmente al hombre.

7° HERBALIFELINE: Rico en ácidos grasos omega 3, eficaz para la salud vascular (embolias, trombosis, tromboflebitis, várices) hemorroides, triglicéridos altos, parkinson, presión alta, colesterol elevado, antidepresivo, problemas bronco pulmonares, articulaciones inflamadas, idea para deportistas.

8° COMPLEJO MULTIVITAMINICO: Posee la mayor parte de las vitaminas y minerales que su cuerpo necesita para mantener y reproducir células limpias y sanas, subiendo los niveles de energía e inmunológicos, evitando así los resfríos además por su alto contenido de cromo es ideal para diabéticos y por el calcio es útil en reumatismos y artritis, contiene las vitaminas del complejo B ideal para recuperarse del estrés, fatiga, nerviosismo y depresión.

9° ALOE CONCENTRADO: Exquisita bebida que contiene todos los nutrientes orgánicos que su sistema digestivo necesita para auto limpiarse regenerando las paredes irritadas de su estomago e intestinos como consecuencia de gastritis, reflujo, úlceras, cáncer, estreñimiento crónico, además contiene potasio para evitar calambres.

10° CELL-U-LOSS: Suaviza la apariencia antiestética de la piel con hoyuelos mejorando su textura. Ayuda a reducir el exceso de líquido corporal. Para más rápidos resultados, úsese junto a la crema exfoliante y a la crema modeladora de Herbalife.

Beneficios claves: El líquido corporal excesivo puede contribuir a la apariencia de la piel con hoyuelos e hinchazones. Cell-u-loss incluye una mezcla de fitonutrientes de hortensia, buchu corto seco, uva ursi y kelp, que pueden ayudar a reducir el exceso de líquido corporal y mejorar la imagen de la textura de la piel.

Tome una tableta 3 veces al día junto con cada comida. Para mejores resultados, úsese junto con el Body Buffing Scrub y la Body Contouring Creme de Herbalife, una combinación de calcio y potasio ayuda a regular el balance de líquido. Una mezcla de hierbas, incluyendo buchu, uva ursi y seda de maíz, tienen propiedades acuéticas naturales (moviliza los líquidos). Incluye lecitina, vinagre de sidra de manzana y vitamina C.

11° ACTIVADOR NUTRICIONAL: Los factores botánicos, nutrientes y antioxidantes poderosos ayudan a impulsar la efectividad de consumo de vitaminas y minerales. **BENEFICIOS CLAVES:** Incrementa la absorción de vitaminas y minerales –Promueve la producción de energía celular en apoyo a la pérdida de peso*.

Para un metabolismo óptimo, crecimiento y reparación al nivel celular. Pycnogenol apoya la producción de energía celular, las funciones vasculares y el sistema inmune. Tome de una a tres capsulas tres veces al día con batidos o comidas. Contiene una mezcla patentada de "Cellular Metabolic" de ingredientes selectos que ayudan a apoyar los procesos y funciones metabólicas celulares, promocionan la salud celular y protegen la integridad celular*

Ayuda a la absorción de vitaminas y minerales a nivel celular. Contiene Pycnogenol®, un potente antioxidante que apoya la circulación sanguínea y el sistema inmune e incrementa la producción de energía celular. Contiene factores botánicos que aumentan la vitalidad y el sentido de bienestar.

Ofrece una mezcla de botánicos incluyendo la artic root y los hongos Cordyceps, Reishi y Shitake, los cuales, en las culturas orientales, son tradicionalmente tónicas o adaptogénicas – propiedades que apoyan la vitalidad y el sentido de bienestar.*

| TABLA DE PESO Y MEDIDAS | | | | | | | |
|-------------------------|-------|------|-------|---------|--------|--|--|
| | FECHA | PESO | BUSTO | CINTURA | CADERA | | |
| INICIO | | | | | | | |
| SEMANA 1 | | | | | | | |
| SEMANA 2 | | | | | | | |
| SEMANA 3 | | | | | | | |
| SEMANA 4 | | | | | | | |
| SEMANA 5 | | | | | | | |
| SEMANA 6 | | | | | | | |
| SEMANA 7 | | | | | | | |
| SEMANA 8 | | | | | | | |

ALGUNOS CONSEJOS:

- El vino, el café y los jugos no se consideran como agua dentro del programa.
- NO HAGA LOS BATIDOS CON LECHE a menos que usted esté acostumbrado a tomar leche en grandes cantidades (mínimo 1 vaso al día). El 40% de los adultos no debe tomar leche habitualmente porque puede tener algunos trastornos digestivos al consumirla.
- Aunque usted puede consumir cualquier tipo de alimento en su comida libre, trate en lo posible de eliminar el exceso de grasa y el azúcar refinada.
- Tómese el programa como algo DIVERTIDO. No se obsesione con el peso. Simplemente cumpla los 2 batidos y la comida y disfrute de su pérdida de peso.

¿Y luego de perder peso?

Para el óptimo funcionamiento del programa y para adaptar su cuerpo a su nuevo peso, una vez que alcance el peso deseado siga el PROGRAMA DE MANTENIMIENTO por el mismo tiempo que tardó en alcanzar su peso ideal. Así NO recuperará el peso perdido.

OBSERVACIONES

- Si alguna vez olvida tomar las tabletas cuando le tocan, tómelas apenas se recuerde.
- Recuerde que los primeros días son de adaptación y su organismo experimentará cambios (todos positivos) producto de la desintoxicación del cuerpo. Si llegara a experimentar HAMBRE en los primeros días puede tomar ½ batido (medio vaso con 1 cucharada). No se preocupe que esto no le engordará. Por último, le sugerimos lea en detalle y siéntase en la libertad de llamarnos cuando lo desee. Estamos para servirle en todo momento.

Tabla de pesos – ¿Cuánto Kilos quiere perder y cuál programa usar?

| <i>Pesos según estatura y contextura - Mujeres</i> | | | | <i>Pesos según estatura y contextura - Hombres</i> | | | | <i>Kilos a perder</i> | |
|--|---------------|--------------|----------------|--|---------------|--------------|----------------|-----------------------|----------|
| <i>Estatura</i> | <i>Grande</i> | <i>Media</i> | <i>Pequeña</i> | <i>Estatura</i> | <i>Grande</i> | <i>Media</i> | <i>Pequeña</i> | <i>1</i> | <i>2</i> |
| 1,47 | 47 - 54 | 44 - 49 | 42 - 45 | 1,57 | 57 - 64 | 54 - 59 | 51 - 55 | 1 - 4 | 1 + 2 |
| 1,50 | 48 - 56 | 45 - 50 | 43 - 46 | 1,60 | 59 - 66 | 55 - 60 | 52 - 56 | 5 - 8 | 2 + 3 |
| 1,52 | 50 - 58 | 46 - 51 | 44 - 47 | 1,62 | 60 - 67 | 56 - 62 | 54 - 57 | 9 - 13 | 3 + 3 |
| 1,55 | 51 - 59 | 47 - 53 | 45 - 49 | 1,65 | 61 - 69 | 58 - 63 | 55 - 59 | 14 - 18 | 4 + 4 |
| 1,57 | 52 - 60 | 49 - 54 | 46 - 50 | 1,68 | 63 - 71 | 59 - 65 | 56 - 60 | 19 - 25 | 5 + 5 |
| 1,60 | 54 - 61 | 50 - 56 | 48 - 51 | 1,70 | 65 - 73 | 61 - 67 | 58 - 62 | 26 - 35 | 6 + 6 |
| 1,62 | 55 - 63 | 51 - 57 | 49 - 53 | 1,73 | 67 - 75 | 63 - 69 | 60 - 64 | 36 - 49 | 7 + 7 |
| 1,65 | 57 - 65 | 53 - 59 | 51 - 54 | 1,75 | 69 - 77 | 65 - 71 | 62 - 66 | 50 - 65 | 8 + 8 |
| 1,68 | 58 - 66 | 55 - 61 | 52 - 56 | 1,78 | 71 - 79 | 66 - 73 | 64 - 68 | 66 - 85 | 9 + 9 |
| 1,70 | 60 - 68 | 56 - 63 | 54 - 58 | 1,80 | 72 - 81 | 68 - 75 | 66 - 70 | 86 - 99 | 10 + 10 |
| 1,73 | 62 - 70 | 58 - 65 | 56 - 60 | 1,83 | 75 - 84 | 70 - 77 | 67 - 72 | 100 - 120 | 11 + 11 |
| 1,75 | 64 - 72 | 60 - 67 | 57 - 61 | 1,85 | 76 - 86 | 72 - 80 | 69 - 74 | 121 - 150 | 12 + 12 |
| 1,78 | 66 - 74 | 62 - 69 | 59 - 64 | 1,88 | 79 - 88 | 74 - 82 | 71 - 76 | | |
| 1,80 | 67 - 76 | 64 - 71 | 61 - 66 | 1,90 | 88 - 91 | 76 - 84 | 73 - 78 | | |
| 1,83 | 70 - 79 | 66 - 72 | 63 - 67 | 1,93 | 83 - 93 | 78 - 86 | 75 - 80 | | |

Su peso Actual (.....) – Su meta de peso (.....)= Su meta de pérdida de peso (.....)

Marque su meta de pérdida de peso y así sabrá cuánto durará su programa en total, lleve registro de su peso y medidas a través del tiempo, eso ayudará a su asesor Herbalife a prestarle un mejor servicio.

EL PORQUE DE ESOS 8 VASOS DE AGUA

Durante muchos años los expertos y los seudoexpertos en belleza nos aconsejan que tomásemos ocho vasos de agua al día. Nos decían que era buena para todo el organismo, pero no explicaba las razones, para averiguar exactamente porqué debemos ingerir tanta agua. Entre todos los beneficios de ese líquido, es que es el elemento clave contra el sobrepeso. Aunque parezca increíble el agua no solo nos puede ayudar a perder peso, sino a mantener el peso ideal una vez que lo hayamos alcanzado.

¿Cómo es Posible?

En primer lugar el agua suprime el apetito y ayuda al cuerpo a metabolizar la grasa acumulada. Los estudios recientes nos demuestran que al ingerir menos agua los depósitos de grasa aumentan, mientras que al beber más agua, aquellos se reducen. Esto sucede porque los Riñones no pueden funcionar debidamente sin suficiente agua. Cuando no trabajan con eficiencia, parte de su tarea pasa al hígado. Una de las funciones principales del hígado es metabolizar la grasa y convertirla en energía que el cuerpo puede usar fácilmente, pero si el hígado tiene que hacer parte del trabajo de los riñones no puede hacer su propio trabajo con eficacia. Como resultado metaboliza menos grasa.

¿Cómo combatir la retención de fluidos?

¡Bebiendo suficiente agua!

Cuando el organismo recibe poca agua interpreta esa señal como una amenaza contra su supervivencia y trata de retener hasta la última gota. Los diuréticos solo ofrecen una solución temporal porque al obligar al cuerpo a expulsar el agua retenida, también lo hace sentirse amenazado, cosa que lo insta a reponer toda el agua perdida lo antes posible. La mejor forma de solucionar el problema es dándole al cuerpo mucha agua. Solo así eliminará el agua retenida, si usted padece de este mal tal vez el culpable sea el exceso de sal en su dieta. El cuerpo solo tolera cierta cantidad de sodio. ¿Cómo deshacerse del sodio extra? Bebiendo más agua, al pasar por los riñones se llevará consigo el exceso de sal.

Otra función importante de ese líquido milagroso es que ayuda al cuerpo a eliminar toxinas. Cuando uno esta perdiendo peso, el organismo tiene que deshacerse de toda esa grasa metabolizada, el agua interpreta un papel clave en ese proceso.

¿Cuanta agua es suficiente?

Una persona tamaño y peso normal necesita Si la persona es gruesa, calcule un vaso grande por cada 8 kilos extra. Las personas que hacen mucho ejercicio también necesitan uno o dos vasos más al día, así como las que viven en un clima seco y caliente.

El organismo asimila el agua fría con más facilidad que el agua a temperatura ambiental. Para que el cuerpo o dieta utilice el agua lo más eficientemente posible, le sugerimos que la ingiera de la siguiente manera: Mañana, 1 litro consumido a lo largo de un periodo de 30 minutos. Tarde, 1 litro consumido a lo largo de un periodo de 30 minutos. Noche, 1 litro, consumido a lo largo de 60 minutos, no cenar hasta media hora después.

¿Qué sucede si uno deja de tomar suficiente agua?

Los fluidos corporales perderán el equilibrio que habían logrado, comenzaremos a retener agua (aumenta de peso) ¿Qué hacer?

¡ Beber Mucha Agua !

HERBALIFE - SHAPEWORKS: **PREGUNTAS Y RESPUESTAS**

Preparado por la Junta Asesora Médica y Científica de Herbalife.

1- ¿QUÉ ES HERBALIFE?

Herbalife es un programa alimenticio científicamente formulado a base de nutrientes de altísima calidad, vitaminas, minerales, micronutrientes, hierbas y calorías reducidas. Se centra alrededor del exquisito batido nutricional, el cual es un alimento concentrado de bajas calorías y alto nivel nutricional que sirve como reemplazo de comidas si se quiere perder peso y como alimento adicional si se quiere mantener o subir el peso. El programa Herbalife ha sido usado literalmente por millones de personas en todo el mundo para controlar su peso y para mejorar su salud desde 1980. También es ampliamente utilizado por deportistas para aumentar la masa muscular, por niños y adolescentes para mejorar su crecimiento y por personas enfermas que quieren estar excelentemente nutridas.

2- ¿PIERDE UNO PESO POR SALTARSE COMIDAS?

No. El programa Herbalife de calorías reducidas estimula a los participantes a comer tres comidas diarias. Dos comidas normales son reemplazadas por la nutritiva y bien balanceada bebida nutricional y la tercera comida es hecha a su propia elección. Las dietas que requieren saltar comidas son nocivas y estimulan a comer en forma compulsiva. Con Herbalife no se tiene que dejar de comer las comidas preferidas. Recuerde: Herbalife no es una dieta, es un programa de nutrición.

3- ¿ES HERBALIFE UNA DIETA DE “PROTEÍNA LÍQUIDA” O UNA DIETA QUE MATA DE HAMBRE?

¡Definitivamente no! Herbalife no es ninguna de las dos cosas. El programa Herbalife suministra por lo menos 1.000 calorías diarias y es nutritivamente completo, de modo que las personas puedan bajar de peso sin peligro y en forma efectiva e, igualmente importante, mantener el peso alcanzado. Las dietas de “proteínas líquidas”, formuladas con bebidas a base de proteínas mal balanceadas, o las dietas que “matan de hambre” (menos de 700 calorías diarias) son un atentado para la salud de quienes las practican. Además, quienes practican este tipo de dietas repetidamente les cuesta cada vez más bajar de peso porque su cuerpo está siendo agredido y puesto a prueba al no recibir los nutrientes necesarios y tan pocas calorías.

4- ¿CÓMO FUNCIONA HERBALIFE?

Herbalife suministra todos los nutrientes balanceados que el organismo necesita a diario. Las personas que lo deseen pueden perder el exceso de peso reduciendo el exceso de calorías sin sacrificar importantes nutrientes como proteínas, potasio, hierro y vitaminas. El resultado es que se sienten de la mejor forma posible mientras pierden el exceso de peso y de centímetros. También es ideal para aumentar la masa muscular de los deportistas mientras reducen su

porcentaje de grasa corporal. En el caso de niños, mujeres embarazadas y enfermos, el programa Herbalife es ideal para mejorar el nivel nutricional de quienes lo consumen.

5- ¿ES HERBALIFE “NATURAL”?

El programa HERBALIFE se basa totalmente en ingredientes nutritivos y hierbas. El programa no contiene drogas, medicamentos, hormonas u otros agentes sintéticos para bajar de peso. Todos los ingredientes del programa Herbalife deben cumplir con tres importantes condiciones: pureza, potencia y estabilidad. Así es como se mantiene el alto nivel de calidad asociado con el nombre de HERBALIFE.

6- ¿QUÉ CAUSA LA SENSACIÓN DE AUMENTO DE ENERGÍA? ¿ES LA CAFEÍNA?

La pérdida de peso y el aumento de energía que causa Herbalife son los resultados de su fórmula nutritiva científicamente balanceada. No se debe ni a cafeína ni a ningún otro estimulante natural o sintético. El producto de Herbalife, 100% natural a base de guaraná, contiene guaraná puro que tiene un contenido de cafeína natural (guaranina) de aproximadamente 30mg por vaso de té (la misma cantidad de cafeína que contiene una lata de coca cola). Al producto hecho a base guaraná no se le agrega ninguna cafeína química y no existe absolutamente nada de cafeína en ningún otro producto de Herbalife.

7- ¿SON ALTOS LOS NIVELES DE VITAMINAS, COMO LA VITAMINA A? ¿SON SEGUROS Y SIN RIESGO?

Los niveles de vitaminas y minerales de todas las fórmulas de Herbalife están cuidadosamente pensados para asegurar que las personas que los consumen no desarrollen ni deficiencias ni excesos. Todos los productos están creados para asegurar que todas las personas, sin importar sus necesidades nutritivas, reciban una óptima nutrición. Los estudios demuestran que no se desarrollan excesos de vitaminas o minerales asociados con el uso de los productos HERBALIFE, incluyendo la vitamina A. Al crear las fórmulas se ha tenido especial cuidado en asegurar que los niveles de vitamina A sean completamente seguros y que nunca conduzcan a una acumulación, aún cuando se consuman junto a una dieta rica en vitamina A.

8- ¿PARA QUE SIRVEN LAS HIERBAS? ¿SON ÉSTAS SEGURAS?

Las hierbas son un regalo de la naturaleza. Son ricas fuentes de vitaminas, minerales, antioxidantes, fibras y otros nutrientes esenciales para la buena salud. Las mezclas herbáceas que se usan en los productos Herbalife han sido creadas para llevar al máximo la potencia nutricional. Las hierbas son de la más alta calidad que existe en el mundo y no tienen residuos de pesticidas y otros

posibles contaminantes. Las tabletas herbáceas se hacen bajo estrictos controles de calidad para asegurar tanto su pureza como su seguridad.

9- ¿TODOS PUEDEN USAR HERBALIFE?

Sí. Dado que los productos Herbalife son suplementos alimenticios nutritivos, en el 100% de los casos son seguros para todos. Herbalife es cada vez más reconocido como un sistema de alimentación complementaria que mejora la calidad de vida de grandes y chicos. Si cualquier persona que padezca alguna enfermedad tiene dudas acerca de si puede consumir Herbalife sólo debe responder esta pregunta: “¿Puedo comer comida natural”? Si la respuesta es “Sí” entonces puede consumir Herbalife para mejorar su nutrición. Recuerde que Herbalife no es más que nutrientes de alta calidad triturados y compactados en forma de polvo y tabletas.

10- ¿EL FDA (DIRECCIÓN DE ALIMENTOS Y MEDICINAS DE E.E.U.U.) TIENE ALGÚN PROBLEMA CON HERBALIFE? ¿ESTA APROBADO?

En 1986 la Dirección de alimentos y Medicinas de los Estados Unidos evaluó en profundidad el programa Herbalife y emitió un informe declarando que todos los productos de Herbalife eran 100% seguros. Sin embargo el FDA no aprueba en realidad ningún producto nutritivo o suplemento alimenticio, solamente aprueba drogas, medicamentos y dispositivos médicos. Además, siempre que Herbalife es lanzado en un nuevo país es examinado por el gobierno de dicho país antes de ser aprobado para su importación y distribución. Actualmente está aprobado en más de 55 países en todo el mundo.

11- ¿HA SIDO EXAMINADO EL PROGRAMA HERBALIFE?

Absolutamente. El programa Herbalife ha sido clínicamente examinado extensamente en los Estados Unidos y Gran Bretaña, así como por la unión Europea, Japón y otros gobiernos como Chile, México y Brasil. Todos los estudios han demostrado que los productos HERBALIFE son seguros y efectivos tanto a corto como a largo plazo. Además cada lote de productos Herbalife es examinado por control de calidad para asegurar la integridad del producto antes de ser enviado a cualquier parte del mundo.

12- ¿REQUIEREN ENTRENAMIENTO PROFESIONAL LOS DISTRIBUIDORES DE HERBALIFE?

No. El programa de Herbalife para el Control del peso ha sido específicamente creado por expertos y médicos especializados en los campos de la tecnología alimenticia y la medicina nutricional, de modo que se explica totalmente por sí mismo. Por consiguiente no requiere experiencia en dichos campos por parte de sus distribuidores. Sin embargo, la Junta asesora Medica y Científica de Herbalife brinda a sus distribuidores una extensa educación en el campo de la nutrición en forma de folletos, cintas grabadas, seminarios, videos, Internet y a través de su propio canal de TV satelital HBN.

13- ¿CAMBIA EL PROGRAMA HERBALIFE LOS HABITOS DE COMIDAS? ¿PUEDE CREAR “ADICCIÓN” EL TOMAR POR MUCHO TIEMPO HERBALIFE?

El programa Herbalife promueve buenos hábitos alimenticios tales como la reducción de grasas, alimentos fritos, sal y azúcar en la dieta y aumenta la fibra y vitaminas. Y lo más importante es que Herbalife enseña a las personas cómo lograr y mantener el peso ideal de forma natural. Es un programa de mejoramiento de la salud para toda la vida que sirve para todos. Millones de personas de todas las edades en todo el mundo consumen constantemente el programa Herbalife para asegurar una adecuada nutrición y mantener un peso ideal. Sin embargo, por ser Herbalife comida natural, cualquier persona puede dejarlo de consumir cuando quiera porque no crea ningún tipo de “adicción”.

14- ¿LOS EJERCICIOS SON PARTE DEL PROGRAMA?

Herbalife anima a los participantes a seguir un estilo de vida saludable que incluye la buena alimentación, hacer ejercicios regularmente, moderación en el uso de bebidas alcohólicas y evitar el uso del tabaco. El programa Herbalife también actúa si las personas no hacen o no pueden hacer ejercicios. Muchas personas no pueden realizar ejercicios debido a lesiones graves u otros problemas de salud. Sin embargo, hasta estas personas pueden usar el programa de Herbalife para rebajar de peso con éxito.

15- ¿TIENE EL PROGRAMA HERBALIFE SUFICIENTES FLÚIDOS Y FIBRAS?

Sí. Cuando se sigue según se recomienda, el programa Herbalife proporciona aproximadamente 2 litros de líquidos y 25 gramos de fibra. Esto es más de lo que se encuentra en las dietas regulares de los países industrializados y es el nivel recomendado por las autoridades de alimentación en el mundo entero para prevenir la aparición de Cáncer de Colon. Las tabletas de Fibra suplementarias son aptas para aquellos con problemas de estreñimiento.

16- ¿ES RECOMENDADO POR LOS MÉDICOS EL PROGRAMA DE HERBALIFE?

Absolutamente. Herbalife tiene una junta Asesora Medica y Científica que analiza e investiga los productos y controla constantemente los resultados enviados por clientes y distribuidores de todo el mundo. Además muchos médicos y otros profesionales de la salud en todas partes del mundo usan Herbalife en sus vidas personales y en sus prácticas médicas. Para iniciar el programa Herbalife no es necesario acudir al médico ya que simplemente está cambiando su comida tradicional por comida natural. Pero si toma medicamentos prescritos, una vez que haya perdido más de 10% de su peso, consulte con su médico porque puede requerir una disminución de la dosis del medicamento e inclusive hasta su eliminación. Para mayor información vea www.herbalife.com