










	PRODUCTO	BAJAR DE PESO	MANTENER EL PESO	SUBIR DE PESO
BATIDO NUTRICIONAL		2 veces al día en substitución de 2 comidas sólidas (Desayuno, Almuerzo o Cena). Prepárelo mezclando 2 cucharadas soperas rasas en un vaso regular con agua en la juguera.	1 vez al día en substitución de 1 comida sólida (Desayuno, Almuerzo o Cena). Prepárelo mezclando 2 cucharadas soperas rasas en un vaso regular con 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 agua, jugo natural, leche entera, yogurt o con frutas en la juguera.
FIBRA CON HIERBAS		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).	2 tabletas con 1 a 2 vasos de agua, preferiblemente 15 minutos antes de cada comida (Total: 6 al día).
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.
LIPO BOND		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).	2 tabletas con 1 a 2 vasos de agua, preferiblemente 15 minutos antes de cada comida (Total: 6 al día).
TE DE GUARANA (N.R.G.)		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 THERMOJETICS. 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 THERMOJETICS. 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 THERMOJETICS. También puede tomarlo como bebida todo el día.
Proteína		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.
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).		
Herbalife®		1 Cápsula con cada comida (3 al día).		

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...



BATIDO NUTRICIONAL

Combina de manera única la nutrición equilibrada que Ud. Necesita con muy bajas calorías y un exquisito sabor. Está diseñado para ayudarle a sentirse satisfecho y lleno de energía. Es el reemplazo de comida científicamente más avanzado que existe. Consúltenos para explicarle su uso como complemento nutricional en niños, adolescentes, deportistas, ancianos, mujeres embarazadas y cualquier persona que desee mejorar considerablemente su nivel nutricional. Disponible en sabores: Vainilla, Frutilla, Chocolate y Frutas Tropicales.



TÉ DE THERMOJETICS

Le ayuda a controlar esos ANTOJOS de comida que pueden tentarle y favorece la eliminación de centímetros de grasa. Con este producto reducirá más rápido sus medidas del cuerpo. Disponible en sabores: Original, Frambuesa, Limón y Durazno.



TABLETAS DE FIBRA CON HIERBAS

Le proporciona distintos tipos de fibra natural junto a hierbas antioxidantes de altísima calidad que le permiten eliminar de su sistema digestivo toxinas, químicos y sustancias que su cuerpo va acumulando.



LIPO - BOND

Le ayuda a reducir la absorción de grasa hasta en un 50% de las comidas que ingiere. Además le da sensación de satisfacción. En comidas muy grasosas puede tomar 6 tabletas de una sola vez para absorber el mínimo de grasa. También ayuda en problemas de estreñimiento.



TÉ DE NRG (Guaraná)

Le ayuda a regular su energía para mantenerlo alerta y con excelente estado de ánimo. Es la mejor forma de obtener energía natural. Consulte para el uso en niños como bebida equilibrante de la energía.



POLVO NUTRICIONAL PROTEICO

Para obtener un mayor éxito en su pérdida de peso, mantenga sus vitaminas dentro de una gama segura y saludable usando el Polvo Proteínico Performance Thermojetics®. Este polvo, libre de azúcar, grasa y carbohidratos, es proteína pura extraída de soja y suero naturales. Puede mezclarse fácilmente con cualquier bebida y añadirse a los batidos, jugos, sopas, ensaladas, platos vegetales o salsas para fideos, recomendado para acelerar la pérdida de peso al combinarse con La Mezcla para Bebida nutricional.



HERBALIFELINE®

Los expertos médicos y algunos estudios sugieren que los ácidos grasos omega-3 pueden ayudar a apoyar el funcionamiento adecuado del corazón. Maximice la salud de su corazón con nuestra recientemente reformulada Herbalifeline®, que contiene 50 por ciento más de ácidos grasos omega-3, en especial EPA y DHA, que nuestra fórmula original.* También es rica en vitamina E para un beneficio antioxidante máximo, brinda un espectro total de lípidos marinos y no tiene resabio a pescado.* La adición de tres aceites esenciales- tomillo, menta y clavo-ayuda a conservar el aceite de pescado fresco y puro. Y nuestra recientemente diseñada cápsula es más fácil de tragar. **TOMAR TRES CAPSULAS AL DIA UNA CON CADA COMIDA.**



TABLA DE PESO Y MEDIDAS

	FECHA	PESO	CUELLO	BRAZO	PECHO	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 los folletos que le anexamos 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+2 (meses)</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.

Su Distribuidor Independiente de Herbalife

Programa de cuidado del Cliente

