

para todos



Productos

# Buena nutrición y Desayuno sano



## Una conversación de este tipo puede ocurrir dondequiera:

- Con conocidos.
- Iniciando una conversación con extraños.
- Con clientes existentes.
- Con amigos en el Club.
- Durante reuniones de Plan Total.
- En cualquier otra reunión.
- Por teléfono.



## Comience la conversación con preguntas como:

- ¿A propósito, qué come generalmente en el DESAYUNO?
- ¿Qué come su esposo (esposa) en el desayuno?
- ¿Qué desayunan sus hijos?
- ¿Qué COME usted, su esposo (esposa) y sus hijos durante el día?
- ¿Qué BEBE usted, su esposo (esposa) y sus hijos durante el día?

*(La razón de estas preguntas es entender los hábitos de la gente y la cantidad de agua que bebe, pues en la mayoría de los casos sus hábitos de nutrición son inapropiados. Esto nos da la oportunidad de hablarles sobre la buena nutrición que comienza con un desayuno sano).*



## Preguntas adicionales que puedes realizar:

¿Hay alguno de estos problemas en su familia?

- Fatiga crónica.
- Dolores de cabeza.
- Problemas digestivos (como estreñimiento).
- Desórdenes del sueño.
- Exceso de Peso.
- ¿Todo junto?

*(Ahora tenemos un cuadro de los hábitos nutricionales de la familia, y basados en esta información podemos hablar sobre los problemas relacionados con la nutrición y cómo pueden ser evitados).*

(Si la situación no permite la siguiente conversación,  
programar una reunión para otro momento).

- Quisiera contarle sobre la relación entre un mal desayuno y muchos problemas relacionados con la salud.
- Nuestro cuerpo esta formado por 100 trillones de células que necesitan 114 diferentes nutrientes cada día.
- Todo lo que usted come forma parte de dos grupos importantes de elementos:
- **GRUPO DE LA ENERGIA** (proteínas, grasas, carbohidratos) y **GRUPO DE MATERIALES DE CONSTRUCCION** (proteínas, aminoácidos, vitaminas, minerales, microelementos y muchos otros).
- Durante el día de ayer Usted “quemó” energía y su cuerpo utilizó los materiales de construcción en la noche para regenerarse.



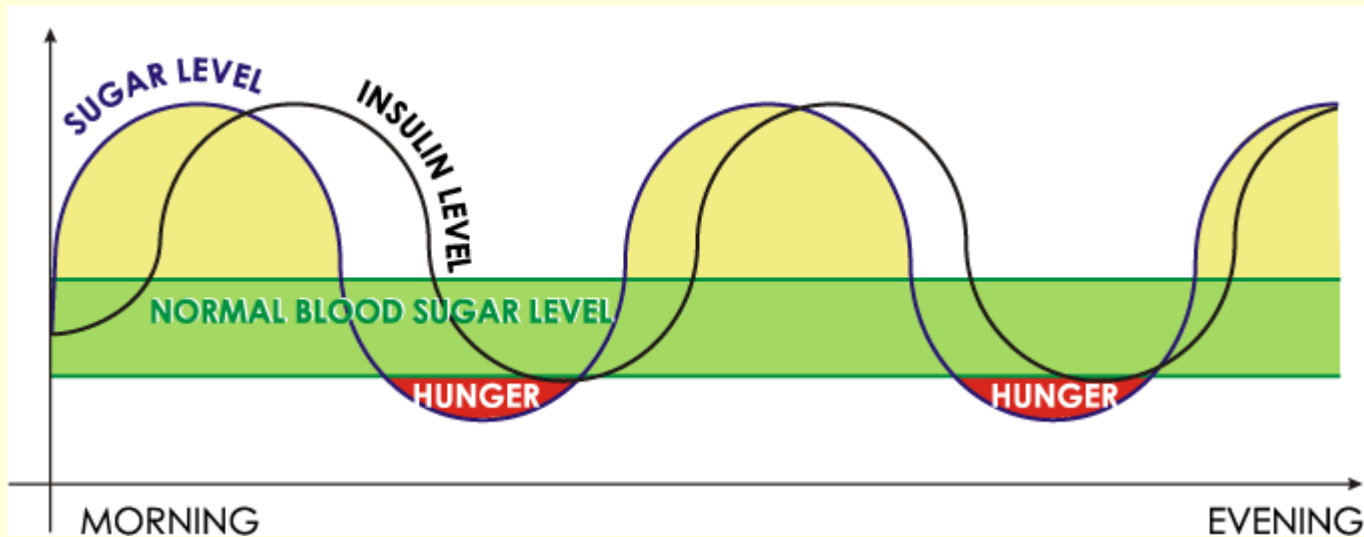
## Si el desayuno de la persona se basa en carbohidratos

- Su cuerpo despierta por la mañana y 100 trillones de células le piden 114 nutrientes y la energía quemada en las 24 horas pasadas. Puede suceder que usted no se sienta hambriento al comenzar la mañana, pero eso es apenas una cuestión de tiempo.
- Si usted come por ejemplo una tostada con dulce y café con azúcar, un porcentaje de estos carbohidratos ingeridos se utilizará para producir energía y el resto se transformará en grasa que será almacenada.
- Recuerde lo que está ocurriendo: Su cuerpo despierta por la mañana y pide 114 nutrientes, pero usted le da sólo azúcar.
- Al elevarse el nivel de azúcar en sangre su páncreas comienza a producir INSULINA.
- La insulina elimina el azúcar de la sangre (GLICEMIA) y la convierte en grasa. Como resultado, el nivel de azúcar en la sangre disminuye, y en muchas ocasiones por debajo del nivel con el que usted despertó.
- Entonces usted comienza a experimentar hambre y debilidad y tiende a comer de nuevo carbohidratos simples (chocolate, café dulce, pan, galletas, gaseosas, jugos, etc.) que elevan otra vez su nivel de azúcar en sangre.
- Cada “inyección” de azúcar al torrente sanguíneo es seguida por una oleada de insulina.

para todos



Productos

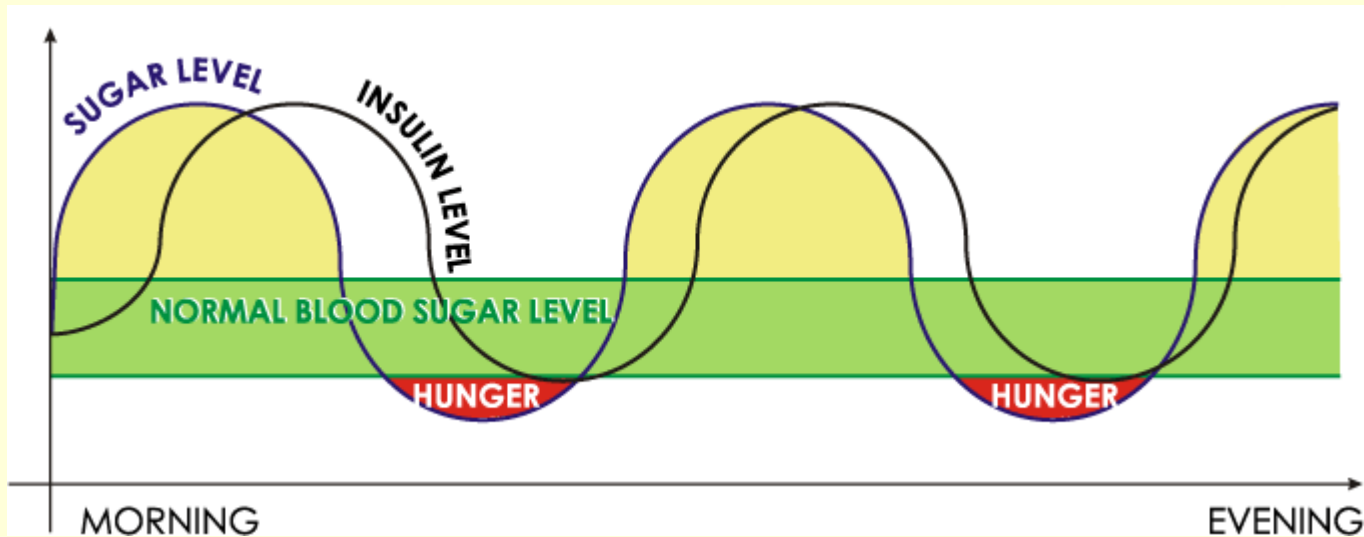


- Este ciclo se repite varias veces al día y usted desarrolla dependencia de carbohidratos.
- La dependencia de Carbohidratos sobrecarga y debilita el **PANCREAS** y esto puede conducir a la diabetes. Demasiada azúcar en la sangre daña los vasos sanguíneos, especialmente los que irrigan el cerebro y corazón.
- El azúcar excesiva será convertida en grasa adicional por la insulina.
- Todo lo antedicho es la causa más común de sobrepeso, hipertensión arterial y diabetes.
- Y todo comienza con Un Mal Desayuno.

## Si la persona se salta el desayuno

- Su cuerpo despierta por la mañana y 100 trillones de células le piden 114 nutrientes y la energía “quemada” en las 24 horas pasadas. Puede suceder que usted no se sienta hambriento al comenzar la mañana, pero es apenas una cuestión de tiempo.
- Ahora veamos lo que usted le está dando a su cuerpo al empezar la mañana: NADA !!!
- Como resultado el nivel de azúcar en sangre cae en poco tiempo. Usted tiene hambre urgente y generalmente busca para comer carbohidratos simples.
- Al aumentar el nivel de azúcar , el páncreas comienza a producir insulina. La insulina elimina el azúcar de la sangre y la convierte en grasa. Como resultado, el nivel de azúcar de sangre disminuye, inclusive por debajo del nivel con el que usted despertó.
- Usted comienza a experimentar hambre y debilidad. Para superar el hambre, usted generalmente ingiere carbohidratos simples (chocolate, café, dulce, pan, galletas, gaseosas, jugos, etc.) que elevan otra vez su nivel de azúcar en sangre.
- Cada inyección de azúcar es seguida por una oleada de insulina.



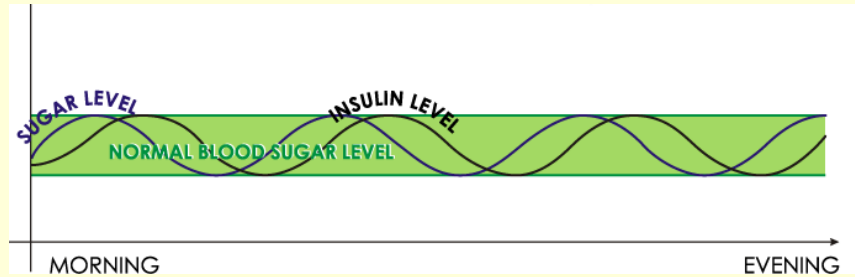


- Este ciclo se repite varias veces al día y usted desarrolla dependencia de carbohidratos.
- La dependencia de Carbohidratos sobrecarga y debilita el páncreas y esto puede conducir a la diabetes. Demasiada azúcar en la sangre daña los vasos sanguíneos, especialmente los que irrigan el cerebro y corazón.
- El azúcar excesiva será convertida en grasa adicional por la insulina.
- Todo lo antedicho es la causa más común de sobrepeso, hipertensión arterial y diabetes.
- Y todo comienza con Un Mal Desayuno.

## ¿Usted desea saber lo que debe ser un buen desayuno?

Bien, debe cumplir 3 criterios:

- 1. Proveer al cuerpo los materiales de construcción usados durante la noche.
- 2. Proveer al cuerpo de la energía quemada durante las 24 horas pasadas.
- 3. Y no aumentar el nivel de azúcar de sangre.



## ¿Dónde se puede conseguir ese desayuno?

**CONMIGO!!!**. Nuestra Compañía ha desarrollado un nuevo programa de desayuno ideal que ayuda a solucionar todos los problemas antedichos:

- 1. Provee al cuerpo todos los 114 nutrientes.
- 2. Proporciona energía de las proteínas y no de los carbohidratos.
- 3. No aumenta el nivel de azúcar en sangre y previene la producción exagerada de insulina.

Además, limpia el intestino, mejora la absorción de nutrientes y mantiene el balance de agua durante el día.

## Nuestro desayuno consta de 2 partes:

### 1. Desayuno de 3 elementos:

- Bebida de Aloe Vera
- Té Thermojetics
- Batido de Fórmula 1

### 2. Té Thermojetics - 1.5 litros durante el día\*

\* Mayores de 12 años.



Pruebe los tres productos y hable de ellos (*para hablar del uso de los productos utilice el material que entrega la Compañía*).

Hable de sus resultados personales y de los resultados de sus clientes y cierre el trato.



## Venta de un programa de desayuno ideal

- Llame a sus conocidos de su lista y cuénteles sobre este **nuevo** programa de desayuno ideal.
- Llame a sus clientes y cuénteles sobre este **nuevo** programa de desayuno ideal.
- Al final de una reunión de Plan Total hable del **nuevo** programa de desayuno ideal.
- Dondequiera que usted esté, puede comenzar una conversación sin importar el contexto.
- Usted puede comenzar siempre con “a propósito” (véase la página 1).
- Cualquiera duda y objeción como:
  - *No necesito bajar de peso...*
  - *No deseo Herbalife...*
  - *He intentado docenas de dietas, pero simplemente no me funcionan...*
  - *Acabo de comenzar otra dieta...*
  - *No creo en tabletas y polvos...*
  - *No tengo dinero...*
  - *etc...*

Pierden su sentido tan pronto como usted haga la pregunta **mágica**:

**“A propósito, qué es lo que usted desayuna?”**



## Conversación de muestra

¿- **A propósito, con qué desayuna Ud.?**

- *Una tostada con dulce y café.*

¿- **Y que desayuna su marido (esposa)?**

- *Más o menos lo mismo, a veces tostadas con mantequilla o queso.*

¿- **Y los chicos?**

- *Cereales con leche.*

¿- **Y qué come usted durante el día?**

- *Pico algo durante la mañana, luego almuerzo, algo liviano a la tarde, y la cena en casa.*

¿- **Y su marido?**

- *El come cuando su horario se lo permite.*

¿- **Y los chicos?**

- *Eso sí es un problema.*

¿- **Y qué bebe usted durante el día?**

- *Café, té, jugo, gaseosas.*

¿- **Y su marido?**

- *Lo que encuentra.*

¿- **Y los chicos?**

- *Jugos, bebidas y a veces un poco de leche.*

¿- **A usted le atraen los dulces?**

- *Mucho.*



**Y la última pregunta:** ¿Hay alguno de estos problemas en su familia?: fatiga, dolores de cabeza, problemas digestivos, estreñimiento, desórdenes del sueño, exceso de peso?

- La verdad sí hay ...

- Bien, no es ninguna sorpresa: comenzando su día con carbohidratos, usted se encuentra dentro de un círculo vicioso. Usted debería informarse sobre las relaciones descubiertas recientemente entre el desayuno y muchísimos problemas de salud.

**Nuestro cuerpo esta conformado por 100 trillones de células que necesitan 114 nutrientes diferentes cada día, todos los días.**

Todo lo que usted comió ayer se clasifica en dos grupos importantes de elementos. Los primeros son fuente de **energía** (proteínas, grasas, carbohidratos). Los segundos son del grupo **materiales de construcción** (proteínas, aminoácidos, vitaminas, minerales, micro elementos y muchos otros).

Usted quemó energía ayer durante todo el día mientras estuvo despierto, y su cuerpo utilizó los materiales de construcción en la noche para regenerarse.

Su cuerpo despierta por la mañana y sus 100 trillones de células le piden, “Dame los 114 nutrientes y la energía que quemé durante las 24 horas pasadas”. Puede suceder que usted mismo no se sienta hambriento por la mañana, pero eso es apenas una cuestión de tiempo.



Y ahora veamos lo que usted le está dando a su cuerpo por la mañana: una tostada con dulce y café con azúcar. Estos son los carbohidratos simples que inmediatamente digeridos pasan al torrente sanguíneo.

Recuerde: ¿Su cuerpo despierta por la mañana y pide 114 nutrientes - pero qué le da usted en su lugar? Azúcar.

Elevando el nivel de azúcar en sangre, usted fuerza a su páncreas a producir más insulina. La insulina elimina el azúcar de la sangre y lo convierte en grasa. Como resultado, el nivel de azúcar de sangre disminuye, muchas veces por debajo del nivel con el que usted despertó. Usted comienza a experimentar hambre y debilidad. Para superar el hambre, generalmente come otra vez carbohidratos simples (chocolate, café, dulce, pan, galletas, gaseosas, jugos, etc.) que elevan otra vez su nivel de azúcar en sangre. Cada inyección de azúcar es seguida por una oleada de insulina.

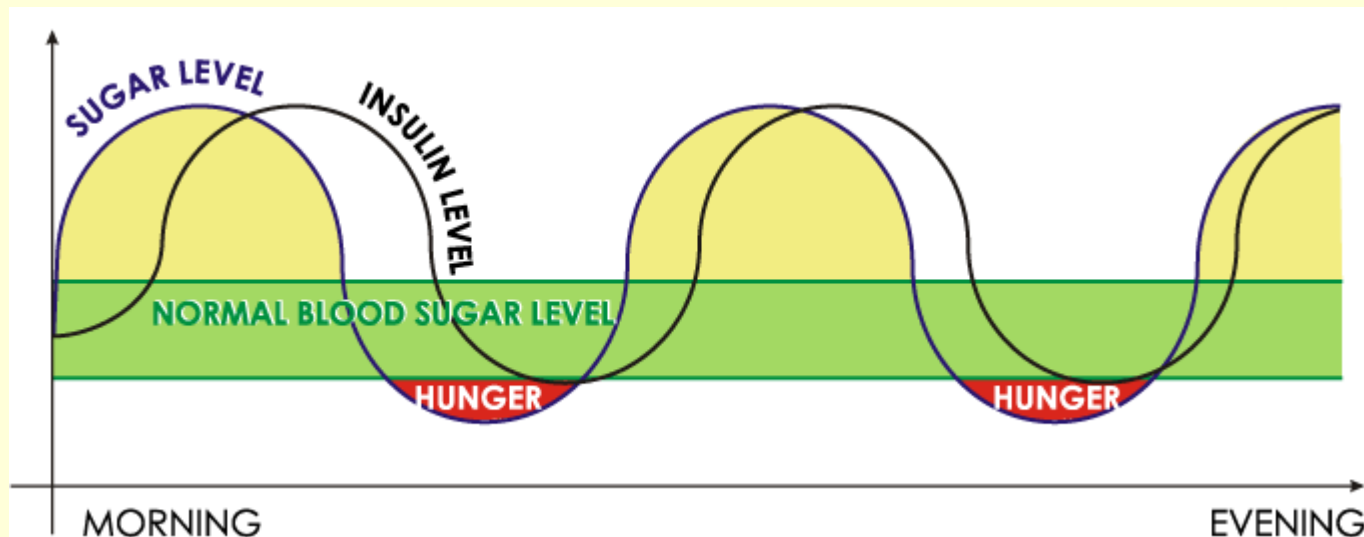
Este ciclo se repite varias veces al día y usted desarrolla dependencia de carbohidratos.

La dependencia de Carbohidratos sobrecarga y debilita el páncreas y esto puede conducir a la **Diabetes**. Demasiada azúcar en la sangre daña los vasos sanguíneos. El azúcar excesiva será convertida en grasa adicional por la insulina.

Todo lo antedicho es la causa más común de **sobrepeso, hipertensión arterial y diabetes**. Y todo comienza con **un Mal o Ningún Desayuno**.



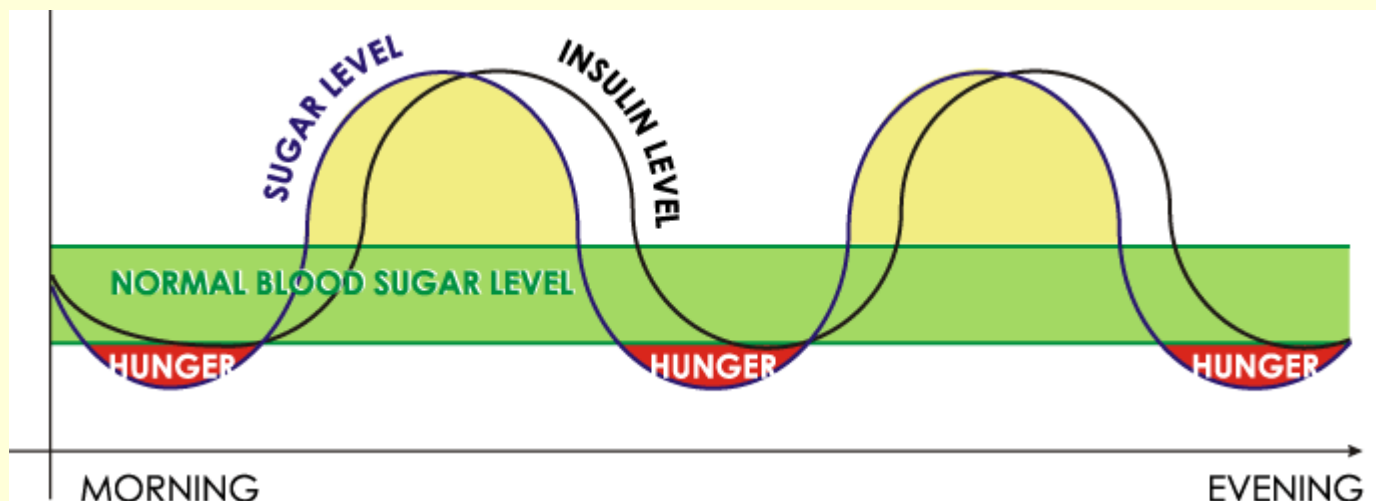
# Desayuno basado en carbohidratos



Consumir Carbohidratos simples al iniciar la mañana (cereales con azúcar, harinas, tostadas, bebidas azucaradas) causan un inmediato aumento de la insulina en sangre. Esta insulina elimina el excedente de azúcar, convirtiéndola en grasa. El resultado es una caída drástica de los niveles de azúcar en sangre, y eso genera un deseo de más carbohidratos. Este ciclo se repite 2/3 ó más veces durante el día, y es el principal causante de la diabetes, la hipertensión y el exceso de peso.



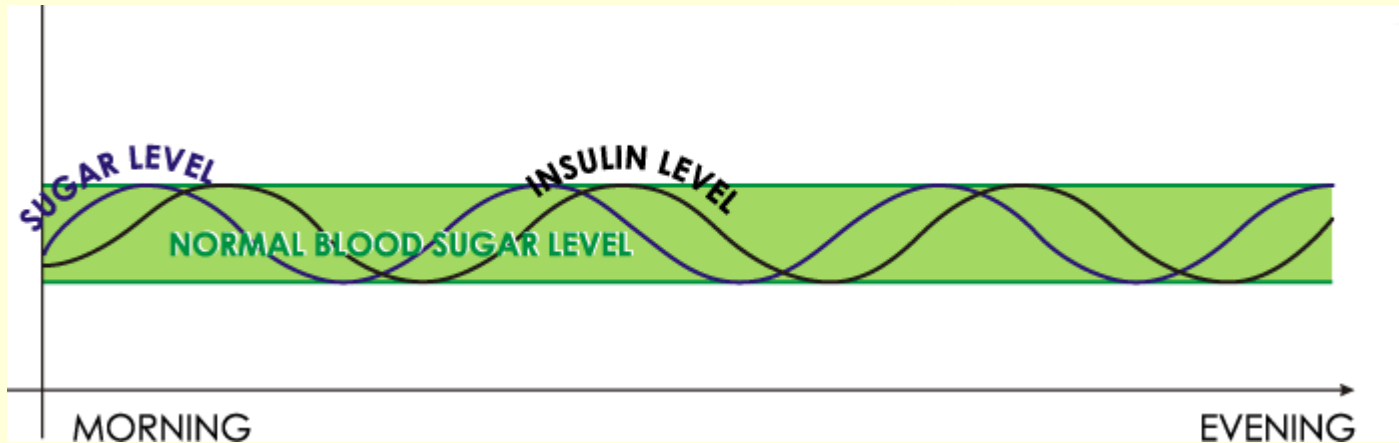
# Saltándose el Desayuno



Quando uno no desayuna, los niveles de azúcar en sangre bajan rápidamente. Se siente una fuerte caída de energía y uno sale a buscar carbohidratos que rápidamente eleven el azúcar en sangre, y eso conlleva a una importante producción de insulina. La insulina elimina el exceso de azúcar en sangre, convirtiéndola en grasa. Este ciclo se repite 2/3 ó más veces cada día, constituyendo el principal causante de diabetes, hipertensión arterial y exceso de peso.



# Desayuno basado en proteínas



Este tipo de Desayuno provee a nuestro cuerpo todos los nutrientes vitales y abundante energía sin elevar los niveles de azúcar en sangre, ni provocar la generación de insulina. Ayuda a evitar la dependencia de Carbohidratos durante el día. De esta manera el apetito se mantiene bajo control, sin demanda de carbohidratos y llevando al cuerpo a quemar sus grasas almacenadas para obtener mayor energía.