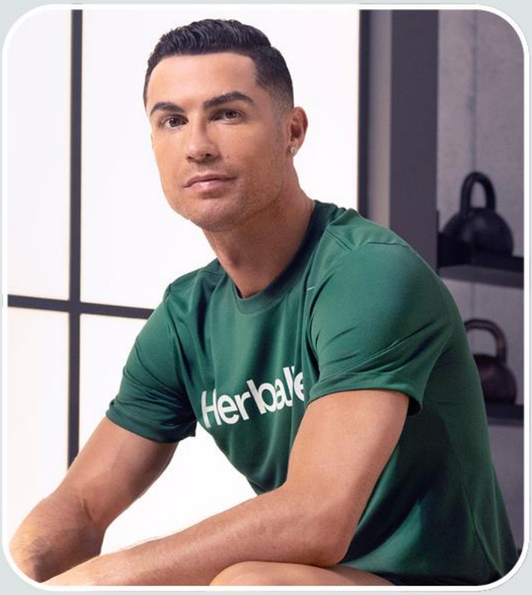
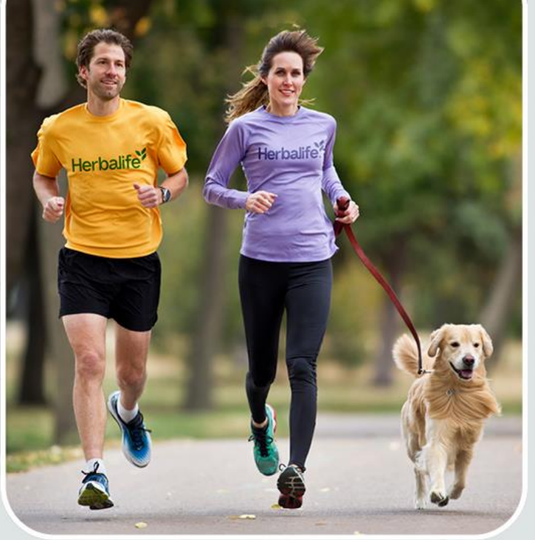
HERBALIFE24

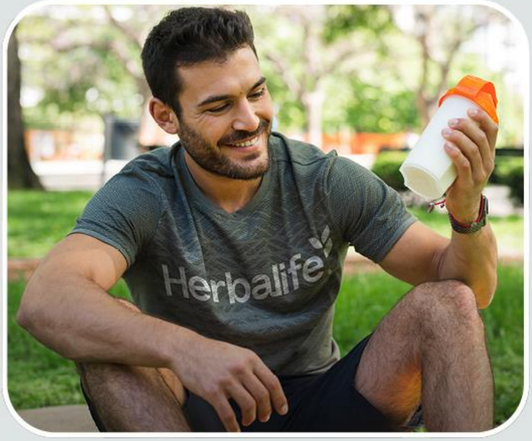


























BENEFICIOS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

- Desarrollo y fortalecimiento de la masa muscular
- Apoya la salud mental
- Contribuye a la densidad de los huesos
- Contribuye a mejorar la calidad del sueño
- Contribuye a tus objetivos de control de peso
- Ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre
- Ayuda a reducir el riego de enfermedades cardiovasculares
- Apoya el sistema inmunológico

U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd ed. 2018. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. 2020. Gallardo-Gómez, et al. Diabetes Care. 2024;47(2):295-303. Chang CH, et al. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(3):1330. Hou L, et al. Diabetes Metab Res Rev. 2023;39(1). Nieman DC, et al. J Sport Health Sci. 2019;8(3):201-217

IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN PARA EL EJERCICIO FÍSICO



HERBALIFE24



NUTRICIÓN EN EL EJERCICIO FÍSICO

Los objetivos de cada persona en relación a la nutrición y la actividad física pueden ser diversos

- Mantener el bienestar y promover la salud
- Mantener o controlar peso y grasa corporal
- Incrementar la masa muscular
- Mejorar la apariencia física
- Mejorar el rendimiento físico

TODAS SON EXCELENTES RAZONES POR LAS CUALES ALENTAR A LAS PERSONAS A REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA.

HERBALIFE24



IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN EL EJERCICIO FÍSICO

- Puede favorecer un **RENDIMIENTO** óptimo
- Puede ayudar a una adecuada **RECUPERACIÓN**
- Puede promover la **ADAPTACIÓN** física necesaria

Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. Med Sci Sports Exerc. 2016;48(3):543-568. Jäger R, Kerksick CM, Campbell BI, et al. J Int Soc Sports Nutr. 2017;14:1-25. Kerksick CM, Wilborn CD, Roberts MD, et al. J Int Soc Sports Nutr. 2018;15:1-57

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. Los productos disponibles, sus sabores, etiquetas y categorías de registro pueden variar según el país.

¿QUÉ NECESITAMOS?

- ENERGIA
  - Carbohidratos
  - Grasas
- PROTEÍNAS
- VITAMINAS Y MINERALES
- HIDRATACIÓN
- AYUDAS ERGOGÉNICAS
  - Cafeína



Exercise and Fluid Replacement. (2007). Medicine & Science in Sports & Exercise, 39(2), 377. Guest NS. J Int Soc Sports Nutr.2021;18(1):1. Jäger R. J Int Soc Sports Nutr.2017;14(1):20. Kerksick CM. J Int Soc Sports Nutr.2017;14(1):33. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. Med Sci Sports Exerc.2016;48(3):543-568. Unión Europea. Diario Oficial de la Unión Europea.2012;25:1-40.

HERBALIFE24

FUENTES DE ENERGÍA DURANTE EL EJERCICIO: CARBOHIDRATOS Y GRASAS

Ejercicios de baja intensidad

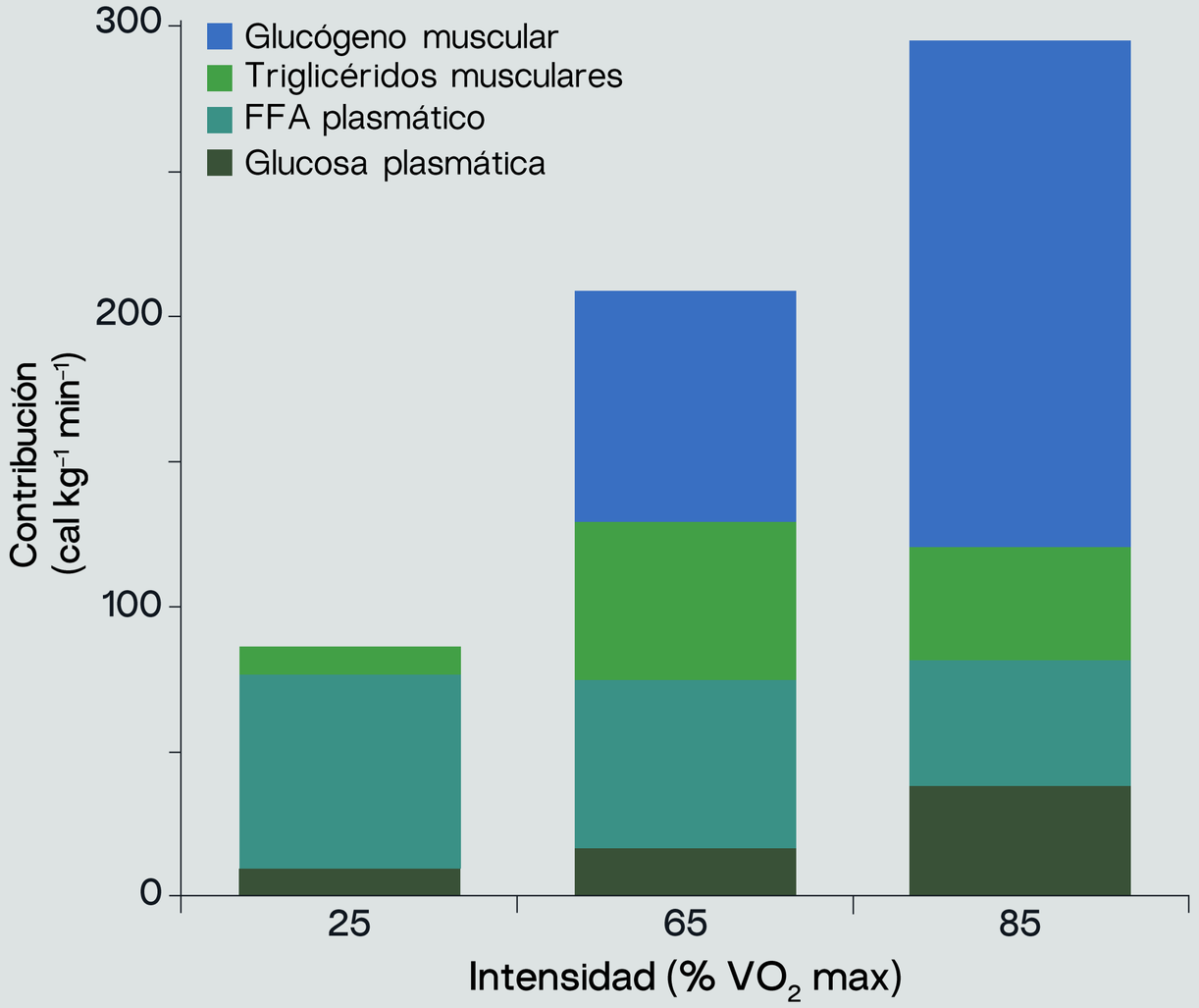
Principal fuente de energía → Grasas



Ejercicios de alta intensidad

Principal fuente de energía → Grasas + Carbohidratos





Hargreaves, M., & Spriet, L. L. (2020). Skeletal muscle energy metabolism during exercise. Nature metabolism, 2(9), 817-828.

HERBALIFE24

LOS HIDRATOS DE CARBONO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA



FUENTE DE ENERGÍA:	
ANTES	Comer carbohidratos en las comidas o bocadillos de 1 a 4 horas antes de hacer ejercicio ayuda a aumentar las reservas de energía en tu cuerpo.
DURANTE	Si haces ejercicio intenso por más de una hora, es importante consumir carbohidratos.
DESPUÉS	Comer carbohidratos durante las primeras cuatro a seis horas después de hacer ejercicio ayuda a reponer rápidamente la energía en tus músculos.

Kerksick, C. M. (2017). International society of sports nutrition position stand: Nutrient timing. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 14(1), 33. Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). American College of Sports Medicine Joint Position Statement: Nutrition and Athletic Performance. Medicine and Science in Sports and Exercise, 48(3), 543–568.

HERBALIFE24

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS PROTEÍNAS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA?

- Favorecen la síntesis y recuperación muscular y evitan la degradación de las proteínas del músculo.
- Preferir proteínas de alto valor biológico, controlando el aporte de grasas.
- Las personas que se ejercitan requieren más proteínas que las sedentarias[1,2]:
  - Resistencia (correr, ciclismo, natación, etc) → 1,0 a 1,6 g Proteína/Kg peso día[1]
  - Intermitentes (fútbol, baloncesto, tenis, voleibol) → 1,4 a 1,7 g Proteína/Kg peso día[1]
  - Fuerza y construcción muscular (gimnasio, pesas) → 1,6 a 2,0 g Proteína/Kg peso día[1]



Referencias: [1.] Campbell B, Kreider RB, Ziegenfuss T, La Bounty P, Roberts M, Burke D, Landis J, Lopez H, Antonio J. International Society of Sports Nutrition position stand: protein and exercise. J Int Soc Sports Nutr. 2007 Sep 26;4:8. [2.] Jäger, R., Kerksick, C. M., Campbell, B. I., Cribb, P. J., Wells, S. D., Skwiat, T. M., ... & Antonio, J. (2017). International society of sports nutrition position stand: protein and exercise. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 14, 1-25.

HERBALIFE24

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS VITAMINAS Y MINERALES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA?

- Metabolismo energético
- Síntesis de hemoglobina
- Mantenimiento de la salud ósea
- Función inmune
- Protección frente al daño oxidativo
- Función muscular



Unión Europea. Reglamento (CE) no 432/2012. Diario Oficial de la Unión Europea, 25, 1-40.

HERBALIFE24

IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA

↓

Aumento de temperatura corporal[1]

↓

SUDOR: La evaporación del sudor enfría el cuerpo[1]

↓

El cuerpo pierde AGUA y ELECTROLITOS (sodio, potasio, magnesio)[1]

↓

DESHIDRATACIÓN: reducción mayor al 2% del peso corporal[2]

↓

- **CALAMBRES[3]**
- **MAYOR ESFUERZO[3]**
- **MENOR RENDIMIENTO[3]**



Referencias: [1]Palacios Gil-Antuñano N, et al. Consenso sobre bebidas para el deportista. Composición y pautas de reposición de liquidos. Archivos de medicina del deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte. 2008; 126(25): 245-258. [2]American Dietetic Association; Dietitians of Canada; American College of Sports Medicine, Rodriguez NR, Di Marco NM, Langley S. American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance. Med Sci Sports Exerc. 2009 Mar;41(3):709-31. [3]American College of Sports Medicine, Sawka MN, Burke LM, Eichner ER, Maughan RJ, Montain SJ, Stachenfeld NS. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. Med Sci Sports Exerc. 2007 Feb;39(2):377-90.



HIDRATACIÓN EN EL EJERCICIO

MOMENTO	RECOMENDACIÓN
ANTES **2 a 4 horas previas**	5 a 10 ml de líquido por cada kg de peso corporal[1]
DURANTE Opcional: a partir de los 30 min Necesario: a partir de la hora inicial	4 a 8 ml de líquido por kg de peso por hora[1]
DESPUÉS	1.5 L de agua o bebida deportiva por kg de peso perdido[1,2]

Referencias: [1.] Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Nutrition and athletic performance. Med. Sci. Sports Exerc, 48(3), 543-568. [2.] American College of Sports Medicine, Sawka MN, Burke LM, Eichner ER, Maughan RJ, Montain SJ, Stachenfeld NS. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. Med Sci Sports Exerc. 2007 Feb;39(2):377-90.

HERBALIFE 24

SUPLEMENTOS DEPORTIVOS

HERBALIFE24





USO DE SUPLEMENTOS DEPORTIVOS

Un suplemento deportivo es un producto (alimento, bebida, píldora, etc.) que aporta proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales, aminoácidos o otras sustancias, destinado a complementar la dieta y contribuir al rendimiento atlético.

Australian Institute of Sport. (2022, August). Position Statement Supplements and Sports Foods. https://www.ais.gov.au/__data/assets/pdf_file/0014/1000841/Position-Statement-Supplements-and-Sports-Foods.pdf

HERBALIFE24

CR7
DRIVE

CR7 DRIVE

Es una mezcla en polvo para preparar una bebida deportiva con electrolitos, mezcla de carbohidratos, y vitaminas del complejo B.

- 50 kcal por porción*
- 13g de carbohidratos por porción*
- Mezcla de distintas fuentes de carbohidratos
- Electrolitos: Sodio, Potasio y Magnesio
- Vitaminas del complejo B: B1 y B12
- Certificado NSF para deporte**

+Hidratación

+Energía





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.
Los productos disponibles, etiquetas y categorías de registro pueden variar según el país. Para Chile: NO RECOMENDABLE PARA MENORES DE 15 AÑOS, EN EMBARAZO NI LACTANCIA

HERBALIFE 24



ELECTROLITOS

Repone parte de los líquidos y electrolitos perdidos en el sudor durante el entrenamiento.

SODIO - La pérdida excesiva de sodio puede llevar a calambres.

POTASIO - Favorece la retención de agua dentro de la célula, ayudando a la correcta rehidratación.

MAGNESIO - Los deportistas de alto rendimiento pueden requerir 10-20% más magnesio que las personas sedentarias ya que el ejercicio extenuante aumenta las pérdidas por orina y sudor.

MIX DE CARBOHIDRATOS

Provee distintas fuentes de carbohidratos, con diferentes Índice Glucémico (IG) brindando energía a los músculos para mantener el desempeño, especialmente en ejercicios de larga duración.

VITAMINAS DEL COMPLEJO B

Contiene vitaminas B1 y B12, las cuales contribuyen al metabolismo energético normal.

American Dietetic Association; Dietitians of Canada; American College of Sports Medicine, Rodriguez NR, Di Marco NM, Langley S. American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance. Med Sci Sports Exerc. 2009 Mar;41(3):709-31. American College of Sports Medicine, Sawka MN, Burke LM, Eichner ER, Maughan RJ, Montain SJ, Stachenfeld NS. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. Med Sci Sports Exerc. 2007 Feb;39(2):377-90. Baker, L. B., & Jeukendrup, A. E. (2014). Optimal composition of fluid-replacement beverages. Compr Physiol, 4(2), 575-620. Palacios Gil-Antuñano N, et al. Consenso sobre bebidas para el deportista. Composición y pautas de reposición de líquidos. Archivos de medicina del deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte. 2008; 126(25): 245-258.

HERBALIFE 24



Beneficios del aporte de un mix de carbohidratos

Permite al cuerpo usar varios métodos para obtener energía rápidamente y aprovechar al máximo los carbohidratos que vienen de fuera del cuerpo.

Provee 4 fuentes distintas de carbohidratos con diferente índice glucémico:

- **Glucosa → Alto IG**
- **Sacarosa = Glucosa + Fructosa → Moderado IG**
- **Maltodextrina = Glucosa → Alto IG**
- **Isomaltulosa = Glucosa + Fructosa → Bajo IG**

Ayuda a mantener la concentración de azúcar en sangre, brindando energía a los músculos para mantener la performance, especialmente en ejercicios de larga duración.

Provee glucosa, que “alimenta” al cerebro para favorecer el mantenimiento del rendimiento tanto físico como mental durante el deporte.

Ayuda a mantener la habilidad motora y el rendimiento cognitivo durante el ejercicio ayudando a la toma de decisiones rápidas y precisas durante el juego.

Favorece la absorción intestinal de líquidos durante el ejercicio.

Baker, L. B., Nuccio, R. P., & Jeukendrup, A. E. Acute effects of dietary constituents on motor skill and cognitive performance in athletes. Nutr Rev. 2014 Dec;72(12):790-802. Jeukendrup, A. (2014). A step towards personalized sports nutrition: carbohydrate intake during exercise. Sports Med, 44 Suppl 1, S25-33. Jeukendrup, A. E. (2010). Carbohydrate and exercise performance: the role of multiple transportable carbohydrates. Curr Opin Clin Nutr Metab Care, 13(4), 452-457. Stellingwerff, T., & Cox, G. R. (2014). Systematic review: Carbohydrate supplementation on exercise performance or capacity of varying durations. Appl Physiol Nutr Metab, 39(9), 998-1011.

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. Los productos disponibles, etiquetas y categorías de registro pueden variar según el país. Para Chile: NO RECOMENDABLE PARA MENORES DE 15 AÑOS, EN EMBARAZO NI LACTANCIA

¿Cuándo consumir CR7 Drive?

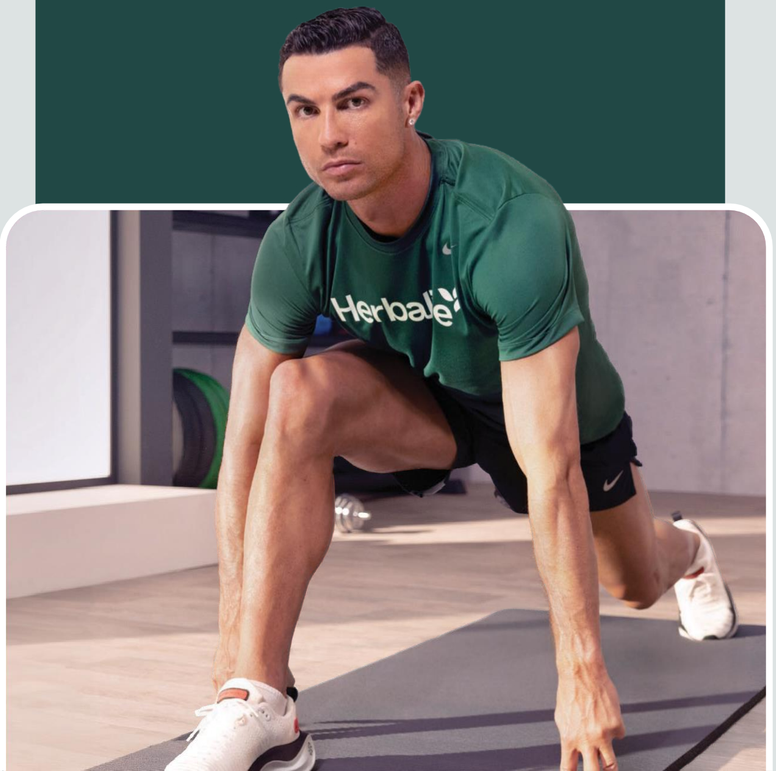
Antes de la actividad física:

para ayudar a completar las reservas de glucógeno y asegurar una correcta hidratación.



Durante la actividad física:

para ayudar con el mantenimiento de un adecuado nivel de hidratación y ayudar a mantener los niveles de glucosa en sangre.



Luego de la actividad física

para ayudar a reponer los líquidos y electrolitos perdidos, así como las reservas de glucógeno.



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. Los productos disponibles, etiquetas y categorías de registro pueden variar según el país.

REBUILD STRENGTH

Rebuild Strength es un producto que puede apoyar la recuperación y construcción de masa muscular:

- 25 g de proteínas lácteas por porción que pueden ayudar a recuperar y desarrollar masa muscular
- Aporta Glutamina y BCAA*
- Mezcla de carbohidratos que son fuente de energía y pueden ayudar a reponer el glucógeno muscular
- Vitaminas antioxidantes C y E
- Vitaminas B pueden apoyar el metabolismo energético
- Hierro puede apoyar la producción de glóbulos rojos
- Electrolitos para reponer los perdidos con la transpiración
- Certificado NSF para deporte**
- Sin sabores artificiales, colorantes artificiales ni endulzantes artificiales

NSF CERTIFIED SPORT

*BCAA o Aminoácidos de Cadena Ramificada y Glutamina son suministrados naturalmente por la proteína de la leche
**El Certificado NSF para deporte se encuentra disponible solamente en algunos países. Para mayor información, verifica la etiqueta del producto



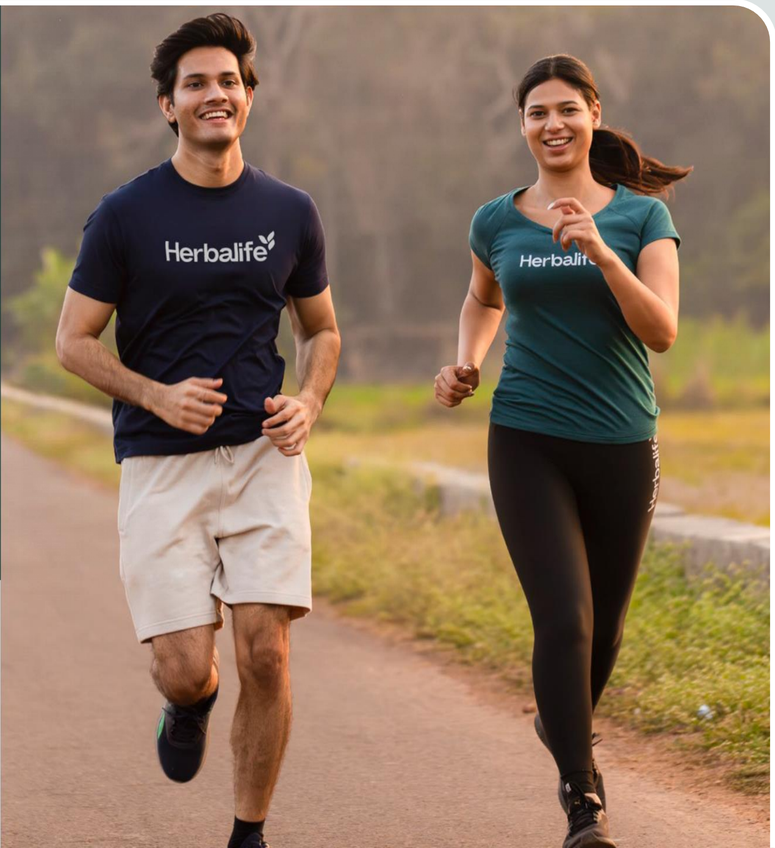
Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos. Los productos disponibles, etiquetas y categorías de registro pueden variar según el país.Para Chile: NO RECOMENDABLE PARA MENORES DE 15 AÑOS, EN EMBARAZO NI LACTANCIA

HERBALIFE 24

¿Para qué se puede consumir Rebuild Strength?

Ejercicios de Resistencia:

correr, ciclismo, natación, etc.



Ejercicios Intermitentes:

fútbol, baloncesto, tenis, voleibol



Ejercicios de Fuerza y construcción muscular:

gimnasio, pesas



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. Los productos disponibles, etiquetas y categorías de registro pueden variar según el país.

Las proteínas en Rebuild Strength

HERBALIFE24

Proteína láctea:

Concentrado y aislado de proteína de suero de leche (Whey)

↓

DIGESTIÓN MÁS RÁPIDA

+

Concentrado de proteína de leche (caseína)

↓

DIGESTIÓN MÁS LENTA

=

PROVISIÓN RÁPIDA Y SOSTENIDA DE AMINOÁCIDOS EN SANGRE, PARA FAVORECER LA RECUPERACIÓN Y CONSTRUCCIÓN MUSCULAR LUEGO DEL EJERCICIO.



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. Los productos disponibles, etiquetas y categorías de registro pueden variar según el país.
Para Chile: NO RECOMENDABLE PARA MENORES DE 15 AÑOS, EN EMBARAZO NI LACTANCIA

HERBALIFE24



Las proteínas en Rebuild Strength

- Proteínas de Alto Valor Biológico, con bajo aporte de grasas por porción.
- Aporta contenido de BCAA*
- Estudios científicos han mostrado que la proteína de suero de leche tiene mejores efectos sobre la síntesis proteica en relación al ejercicio, en comparación con otras proteínas[1].
- La combinación Concentrado y aislado de proteína de suero de leche (Whey) / Concentrado de Proteína de leche (Caseína) genera una provisión rápida y sostenida de Aminoácidos[2-4]

*BCAA o Aminoácidos de Cadena Ramificada y Glutamina son suministrados naturalmente por la proteína de la leche
Referencias: [1]Tang JE, et al. (2009). Ingestion of whey hydrolysate, casein, or soy PRO isolate: effects on mixed muscle PRO synthesis at rest and following resistance exercise in young men. J Appl Physiol, 107(3), 987 - 992. [2] Roy BD. (2008). Milk: the new sports drink? A Review. J Int Soc Sports Nutr, 5, 15.Ó. [3]Bos C, et al. (2003). Postprandial kinetics of dietary amino acids are the main determinant of their metabolism after soy or milk protein ingestion in humans. J Nutr, 133(5), 1308 - 1315. 4 Mahé S, et al. (1996). Gastrojejunal kinetics and the digestion of [15N]beta-lactoglobulin and casein in humans: the influence of the nature and quantity of the protein. American Journal of Clinical Nutrition, 63, 546 - 552.

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. Los productos disponibles, etiquetas y categorías de registro pueden variar según el país.
Para Chile: NO RECOMENDABLE PARA MENORES DE 15 AÑOS, EN EMBARAZO NI LACTANCIA

Otros nutrientes en Rebuild Strength



CARBOHIDRATOS

Sacarosa (Glucosa + Fructosa) + Fructosa + Maltodextrina (Oligo a monosacáridos de glucosa)

La combinación de estos 3 tipos carbohidratos genera una provisión de energía que comienza en forma inmediata, pero que a su vez se mantiene de manera sostenida para ejercicios de larga duración.

La reserva de carbohidratos determinará cuándo se fatigará el atleta.

VITAMINAS ANTIOXIDANTES C Y E

- El ejercicio aumenta el consumo de oxígeno, lo que podría aumentar el "estrés oxidativo" tanto en células musculares, como en otras células[1].
- Los nutrientes antioxidantes juegan un rol esencial, ya que protegen las membranas celulares del daño oxidativo.
- Además, un consumo adecuado de Vitamina C, favorece el normal funcionamiento del sistema inmune.

VITAMINAS DEL COMPLEJO B: B1, B6, B5

- Están involucradas en los mecanismos de liberación de energía durante el ejercicio.
- Participan en la construcción y reparación del músculo.
- Algunos estudios sugieren que la actividad física puede hasta duplicar el requerimiento de estas vitaminas.

Rodriguez NR, Di Marco NM, Langley S. American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance. Med Sci Sports Exerc. 2009 Mar;41(3):709-31.

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. Los productos disponibles, etiquetas y categorías de registro pueden variar según el país. Para Chile: NO RECOMENDABLE PARA MENORES DE 15 AÑOS, EN EMBARAZO NI LACTANCIA

HERBALIFE 24

Otros nutrientes en Rebuild Strength



SODIO, POTASIO, MAGNESIO Y CALCIO

Mediante la transpiración se pierden cantidades variables de estos minerales.

SODIO Y POTASIO:

- Regulan el balance de fluidos y la transmisión nerviosa

CALCIO:

- Formación y mantenimiento de huesos y dientes
- Coagulación Sanguínea
- Transmisión nerviosa y Contracción muscular.

MAGNESIO:

- Metabolismo de Carbohidratos, Proteínas y Lípidos
- Regula funciones cardiovascular, muscular, inmune, entre otras.

HIERRO

- Formación de proteínas transportadoras de oxígeno
  - Hemoglobina → Glóbulos Rojos
  - Mioglobina → Músculo
- La capacidad de transporte de Oxígeno es esencial para la actividad física.
- Forma parte de enzimas necesarias para la liberación de energía.

Rodriguez NR, Di Marco NM, Langley S. American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance. Med Sci Sports Exerc. 2009 Mar;41(3):709-31.

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. Los productos disponibles, etiquetas y categorías de registro pueden variar según el país. Para Chile: NO RECOMENDABLE PARA MENORES DE 15 AÑOS, EN EMBARAZO NI LACTANCIA.

HERBALIFE 24

HERBALIFE24

RECONSTRUCCIÓN MUSCULAR:
¿Qué es la ventana anabólica?

La ventana anabólica es el periodo de tiempo LIMITADO que se produce después de la FINALIZACIÓN DEL EJERCICIO:

- Hasta 2hs después

La ventana anabólica es el momento IDEAL para la ingesta de macronutrientes (proteínas de alta calidad y carbohidratos) que optimizan la recuperación:

- Desarrollo de la masa muscular
- Reparación del tejido dañado
- Recuperación de los depósitos de glucógeno muscular.



Jäger, R. (2017). International Society of Sports Nutrition Position Stand: Protein and exercise. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 14(1), 20. Kerksick, C. M. (2017). International society of sports nutrition position stand: Nutrient timing. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 14(1), 33. Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). American College of Sports Medicine Joint Position Statement: Nutrition and Athletic Performance. Medicine and Science in Sports and Exercise, 48(3), 543–568.

¿QUÉ ES LIFTOFF®?

LIFTOFF® es más que una bebida energética y ha sido formulado con una combinación única de:

- Raíz de Panax ginseng
- Cafeína
- Extracto de guaraná
- Vitaminas del grupo B: B1, B2, B3, B5, B6, B7 y B12.
- Vitamina C



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. Los productos disponibles, etiquetas, sabores y categorías de registro pueden variar según el país. Para Chile: NO RECOMENDABLE PARA MENORES DE 15 AÑOS, EN EMBARAZO NI LACTANCIA. Para Perú: No se recomienda su consumo por niños menores de 15 años, ni mujeres embarazadas o en período de lactancia. Los productos dietéticos no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. No superar la dosis diaria expresamente recomendada. DE-4476

HERBALIFE24

LA CAFEÍNA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

Durante tus rutinas de entrenamiento, los suplementos de cafeína pueden contribuir al aumento del desempeño físico a través de la mejora de:

- La resistencia muscular y la fuerza muscular*,
- Disminución de la sensación de fatiga* y
- Reducción de la percepción de esfuerzo*



ANTES DEL ENTRENAMIENTO

El momento más comúnmente utilizado para la suplementación de cafeína es 60 minutos antes del ejercicio[2]

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

La cafeína parece ser más beneficiosa durante los momentos o en deportes donde hay una acumulación de fatiga, es decir, ejercicio de duración continua o intermitente prolongada. Por lo tanto, la ingestión de cafeína durante el ejercicio (etapas intermedias o finales) puede ser más beneficiosa que la ingestión previa para algunas personas, dependiendo de la duración del evento[2]

*Con un consumo de más de 100mg.[1]

Referencias: [1]Australian Institute of Sport. (n.d.). Caffeine Infographic final. Retrieved July 17, 2024, from https://www.ais.gov.au/__data/assets/pdf_file/0003/1001379/Caffeine-Infographic-final.pdf . [2]Guest, N. S. (2021). International society of sports nutrition position stand: Caffeine and exercise performance. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 18(1), 1.

HERBALIFE24

Golden Beverage: la bebida dorada de Herbalife



1. Elaborado con el exclusivo extracto de cúrcuma TurmiPure Gold ®:
   - Clínicamente probado para demostrar **mayor biodisponibilidad** (1)(2) *vs*. cúrcumas comunes.
   - Más eficaz que otros extractos turméricos a igual cantidad(3)

2. Con todos los beneficios de la cúrcuma

- Ampliamente utilizada en la tradición ayurvédica por sus propiedades antiinflamatorias.

3. Golden Beverage por su contenido de cúrcuma puede apoyar:
   - El **bienestar de las articulaciones**
   - La **reducción del estrés oxidativo** causado por el ejercicio
   - **Proveer fitonutrientes** antioxidantes
   - Apoyar la **recuperación de la incomodidad muscular post-ejercicio**

[1] Fracción de una sustancia que es absorbida a través del intestino para llegar a la sangre y está disponible para tener una acción dentro del organismo.
[2] Vs. extracto turmérico estandarizado al 95% de curcuminoides y cúrcumas comunes
[3] Estudio de biodisponibilidad demostró que 300 mg de TurmiPure™ Gold son más eficaces en permitir que los curcuminoides alcancen el torrente sanguíneo vs. 300 mg de otros extractos turméricos (extracto turmérico estandarizado al 95% de curcuminoides; extracto turmérico estandarizado al 95% de curcuminoides +1% extracto de pimienta estandarizado al 95% de piperina; formulación de fosfolípidos con 20% de curcuminoides y una formulación micelar con 6% de curcuminoides).

HERBALIFE24

¡TENEMOS UNA GRAN NOTICIA!

HERBALIFE24



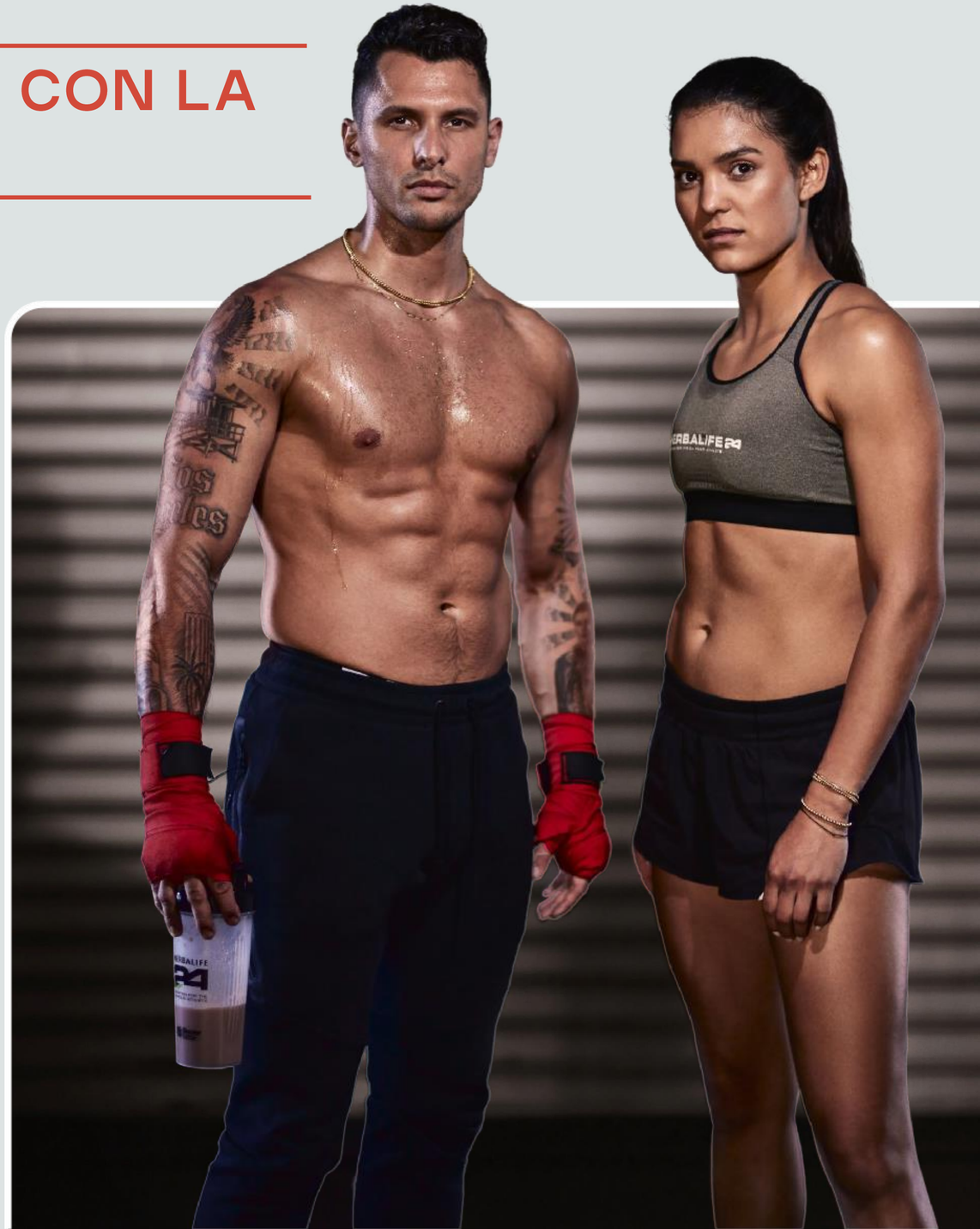
LÍNEA H24, EN ECUADOR YA CUENTA CON LA CERTIFICADO NSF PARA DEPORTE*

Los productos Herbalife 24 cuentan con la certificación NSF para Deporte.

Es una certificación que ayuda a atletas, dietistas, entrenadores y consumidores de todo el mundo a tomar decisiones más seguras a la hora de elegir suplementos deportivos, alimentos funcionales y productos de cuidado personal.

La certificación valida que el producto es:

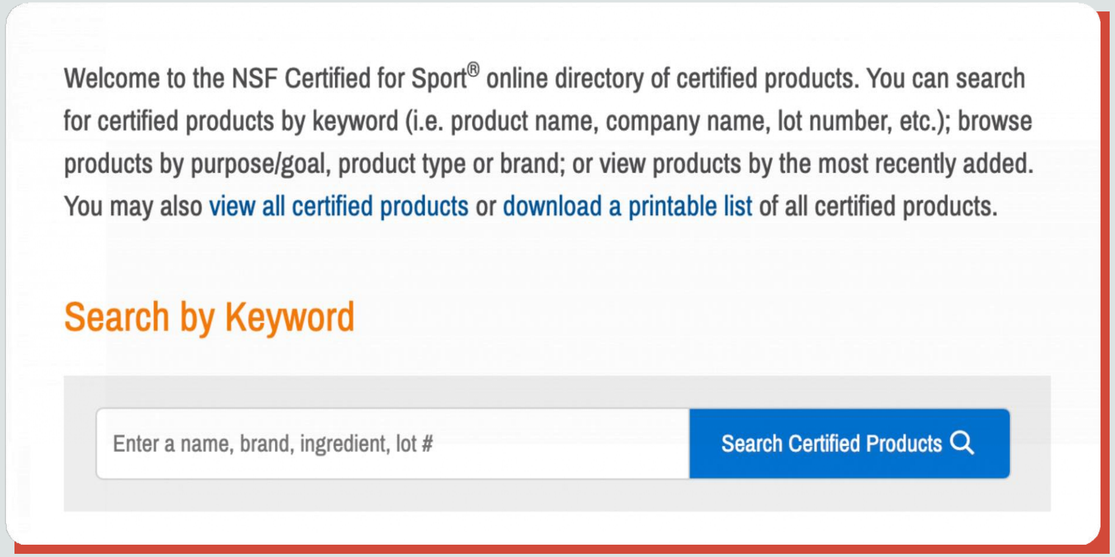
- **PROBADO -** Libre de sustancias prohibidas por las principales organizaciones deportivas.
- **VERIFICADO -** Cumple con la descripción de la etiqueta y criterios de contaminantes.
- **AUDITADO -** Cumple con Buenas Prácticas de Fabricación (BPM) y es auditado por NSF para verificar su calidad y seguridad

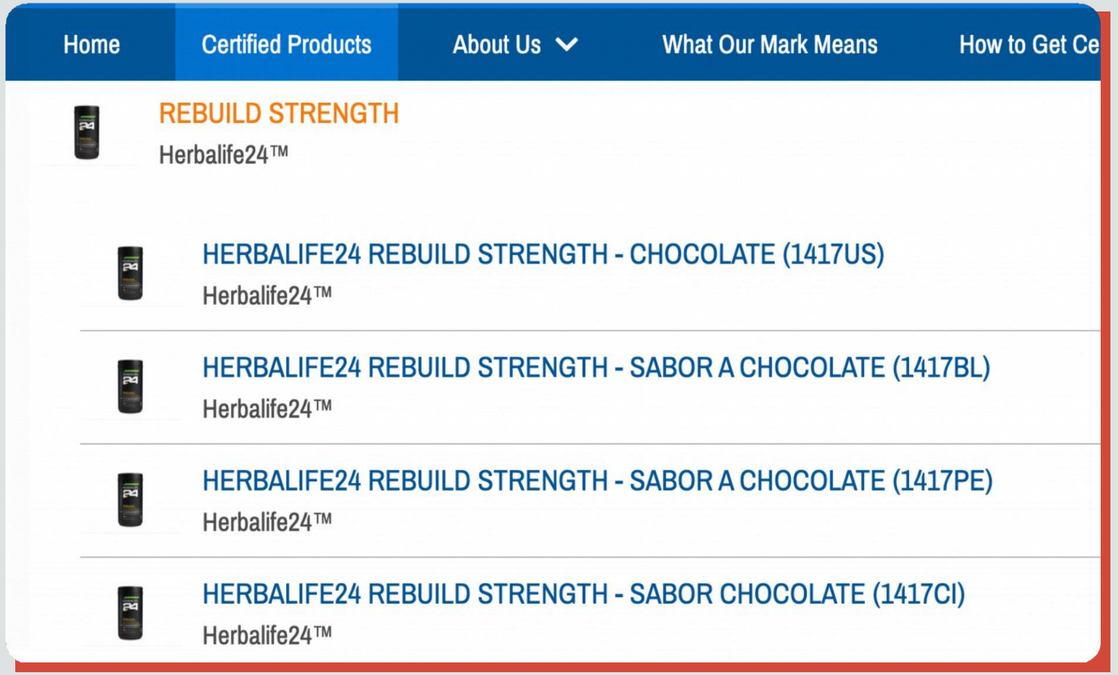


*El Certificado NSF para deporte se encuentra disponible solamente en algunos países. Para mayor información, verifica la etiqueta del producto. Los productos Herbalife no tienen el propósito de tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna, y han sido formulados para su consumo por adultos. Revise su etiqueta antes de consumirlos. Los productos disponibles, etiquetas, sabores y categorías de registro pueden variar según el país.

CERTIFICADO NSF PARA DEPORTE*

Puedes verificar que un producto cuenta con la certificación en la página web **https://www.nsfsport.com/**





*El Certificado NSF para deporte se encuentra disponible solamente en algunos países. Para mayor información, verifica la etiqueta del producto. 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. Los productos disponibles, etiquetas, sabores y categorías de registro pueden variar según el país.

HERBALIFE24

¿Cómo incluir los produtos en la rutina de entrenamiento?

TIPO DE ACTIVIDAD	ANTES	DURANTE	DESPUÉS	OPCIONES DE APOYO GENERAL
Fuerza Levantamento de pesas, crossfit, calistenia, HIIT				
Resistencia Running, natación, futbol, tenis, pádel, HIIT				
Bienestar Caminata, yoga, zumba				

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. Los productos disponibles, etiquetas, sabores y categorías de registro pueden variar según el país. Para Chile: NO RECOMENDABLE PARA MENORES DE 15 AÑOS, EN EMBARAZO NI LACTANCIA. Para Perú: No se recomienda su consumo por niños menores de 15 años, ni mujeres embarazadas o en período de lactancia. Los productos dietéticos no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. No superar la dosis diaria expresamente recomendada. DE-4476. DE-2750. DE-1529. N-R-G: este producto contiene cafeína y no se recomienda su consumo en niños, mujeres embarazadas o en período de lactancia personas sensibles a la cafeína

HERBALIFE24