



**CONTROLA  
TU PESO  
SIN PASAR  
HAMBRE**

**SUSANA SALOM**

Miembro de Herbalife

OS CUENTO  
UN POQUITO SOBRE MÍ



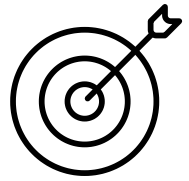
**Herbalife**  
*Cambió mi vida*

Como cualquiera de nosotros llegó un punto en mi vida que no me encontraba bien físicamente. El cansancio continuo se apoderaba de mí y la pandemia hizo que cogiera un extra de peso que no me beneficiaba en nada. Decidí que esto tenía que cambiar y aposté por empezar con herbalife.

En los primeros 3 días ya notaba que tenía más energía con lo que me apunté al programa mensual y en 4 meses bajé 11 kilos y 30 centímetros de volumen en todo el cuerpo. ¡Espectacular!

Decidí que tenía que ayudar a más personas a conseguir sus objetivos y desde ese momento cuento con un montón de clientes que, como yo, han decidido buscar su mejor versión. ¿Te animas tú también?

---



# ¿QUÉ OBJETIVO TIENE ESTA GUÍA?

Voy a darte la información justa y necesaria para que controles el peso que te sobra. Ni más ni menos.

No voy a andarme con rodeos ni te voy a dar un curso de 10.000 horas para que aprendas todos los procesos a nivel celular que ocurren cuando comes algo.

Ese no es el objetivo ahora mismo. Mi objetivo es que, en menos de 1.000 palabras (que es la longitud de este texto), sepas cómo has de comer para llevar tu cuerpo a un peso óptimo.

¿Te apuntas? Vamos allá.

---



# ¿CREEES QUE TE ESTÁS ESFORZANDO DONDE NO DEBES?

¿Sigues cada dieta que ves en las revistas?

¿Experimentas con tu cuerpo con lo que te recomienda tu amiga o tu vecina?

¿Aplicas cada consejo que da alguna famosa en televisión para mantenerse delgada y ves que eso no funciona contigo?

¿Has caído en la trampa de reducir tu ingesta calórica diaria a niveles infrahumanos?

Todas son técnicas para reducir peso, lo sé, pero estoy seguro que son agotadoras y sobre todo difíciles de mantener a largo plazo. Como mínimo pasarás hambre, ansiedad y desesperación.

---



Lo peor es que más pronto que tarde, comerás como solías antes de que “te pusieras a dieta”. ¿Y qué viene después?

Sí, tú y yo sabemos lo que viene después. **Habremos recuperado los kilos que habíamos perdido** durante “la hambruna” más otros tantos que generosamente nuestro organismo nos regala.

La conclusión está clara: **estás poniendo todos tus esfuerzos en técnicas equivocadas.**

Perder peso puede ser muy engañoso y hacerte ver que “progresas”. De hecho, algunos profesionales mienten sobre lo que funciona e incluso te hablan de técnicas y trucos que no han aplicado nunca.

Pero te diré algo: solo hay dos cosas que nunca te engañarán. Cosas que siempre te dirán si estás en el buen camino o en el mal camino.

Esas “cosas” **son la báscula y la cinta métrica.**

---



**UN POCO DE PERSEVERANCIA,  
UN POCO DE ESFUERZO Y LO  
QUE PARECÍA UN FRACASO  
DESESPERADO PUEDE  
CONVERTIRSE EN UN ÉXITO  
GLORIOSO**

**-ELBERT HUBBARD**

---

# ERRORES QUE SE COMETEN Y QUE PUEDES EVITAR



De forma simplista, se ha comparado durante mucho tiempo el organismo humano con una caldera quemando combustible. Los principios son sencillos:

- Si comes MÁS de lo que gastas, “lógicamente” ENGORDAS.
- Y si comes MENOS de lo que gastas, “lógicamente” ADELGAZAS.

Y ojo, que muchos presuntos “profesionales” de la dietética ahí siguen. Y por lo que veo, esto va para largo.

Así que si una mujer adulta, en condiciones normales puede estar consumiendo alrededor de 2.000 calorías al día, según este principio podemos ponerla a comer 1.500 calorías/día de torrijas que hace mi madre por Semana Santa que de seguro va a adelgazar ¿Verdad?

**¡¡NOOO!!**



Aquí es donde la dietética tradicional se equivoca y yo también me equivocaba hasta que mis ansias por encontrar respuestas dieron con la clave.


## **Y, ¿dónde está la clave? ¡Muy fácil!**

La clave se encuentra en el origen de esas calorías. No es lo mismo comer 1.000 calorías de azúcar que 1.000 calorías de proteína de origen vegetal.

Tu organismo reacciona de forma muy diferente ante uno que ante otro.

---





**MANTENER EL CUERPO EN  
BUENA SALUD ES UN DEBER; DE  
LO CONTRARIO, NO PODREMOS  
MANTENER NUESTRA MENTE  
FUERTE Y CLARA.**

- BUDA

---



## LA CLAVE: GLUCEMIA

GRÁBATE ESTO A FUEGO: **Si lo que has comido contiene muchos azúcares, el azúcar en tu sangre se disparará cual cohete rumbo a Marte.**

¿Y sabes lo que pasa en tu maravilloso cuerpo ante un pico de azúcar en sangre? (digo en serio lo de maravilloso)

Pues que tu organismo es extremadamente listo y está super-evolucionado, y se dispone a guardar todo ese azúcar sobrante “para el día de mañana por si acaso”; no vaya a ser que falte mañana la comida y tengamos que echar mano de la reserva.

### **¿Y cómo se almacena el azúcar?**

Exacto, en forma de michelín que asoma por encima de los leggins que tanto te gustaría ponerte el verano próximo.

Por tanto, tenemos que tratar de mantener nuestro organismo en unos niveles de azúcar moderados y sin esos picos que hacen que engordes.



Efectivamente, eso queremos.

En ausencia de picos de azúcar en sangre, tu cuerpo de forma natural adelgazará para tener el peso que corresponde para tu altura. Créeme.

¿O es que en la naturaleza ves animales gordos? Y no me vale que me digas que las focas están gordas, porque las focas son así de forma natural para mantener su temperatura corporal estable en la Antártida.

Te pregunto, si por ejemplo, has visto un león gordo o una águila obesa que no sea capaz de levantar el vuelo. ¿A que no?

Como sé que te puede resultar un poco complicado dar con aquellos alimentos que no te produzcan esos niveles altos de azúcar en sangre,

**Herbalife nos ha creado un producto completo que hará que mantengas tu azúcar en sangre en unos niveles óptimos.**

---



Se trata del batido **Herbalife Fórmula 1** .

Con el batido Fórmula 1 de Herbalife, sin darte cuenta empezarás a controlar a tu peso de forma natural y sin pasar nada de hambre.



## ¿Cómo tienes que tomar el batido Fórmula 1?

Muy sencillo. En esto, Herbalife también te lo pone fácil. Sólo tienes que sustituir dos comidas principales al día por un batido Fórmula 1.

Un batido en el desayuno y un batido en la cena, por ejemplo.

Para que esto te resulte divertido y fácil de seguir, a continuación te he preparado el plan nutricional 24x7 para una semana entera.

A person is captured in mid-air, performing a backflip on a sandy beach. The sun is low on the horizon, creating a bright, golden glow that silhouettes the person and casts long shadows. The person's hair is flying upwards, and their legs are spread wide in a classic backflip pose. The background shows the ocean with gentle waves and a clear sky.

**TIPS PARA  
QUE TE ENCUENTRES**

*Genial*

---

# COMPARTO CONTIGO UNOS CONSEJOS



## **Sobre nutrición:**

- En cada comida del plan nutricional, come todos los puntos que componen la comida (no son opcionales, son obligatorios ).
- No tomar bebidas carbohidratadas (Coca-Cola, Fanta, Nestea, etc.)
- No tomar alcohol.
- No tomar productos a base de harinas refinadas (harina blanca).
- No tomar alimentos pre-cocinados.
- En la medida de lo posible, evita añadir azúcar o sacarina a cafés o infusiones y usa stevia líquida (también disponible en Mercadona).

## **Sobre estilo de vida:**

- Vete a la cama a las 11 de la noche o antes si puedes.
  - Intenta realizar entrenamiento con pesas al menos 2 veces en semana (tranquila, no te vas a poner como una culturista).
  - Si sales a correr, sprinta de vez en cuando (corre lo más deprisa que puedas hasta que te tengas que parar).
  - Come despacio.
-