

## **Herbalife Nutrition da consejos prácticos para recuperar el metabolismo luego de las vacaciones**

### **Herbalife Nutrition ha preparado cinco consejos para mantener la salud digestiva y recuperar el metabolismo después de las vacaciones**

La práctica de ejercicios y una sana alimentación puede devolver el peso ideal a quienes vieron cambios drásticos luego de las vacaciones de verano, pero el cambio de rutina afecta los procesos digestivos y puede bloquear la respuesta del organismo. Ante esto, se recomienda tomar ciertas medidas que aceleren el metabolismo.

Un estudio del 2017 determinó que el ejercicio combinado con una dieta nutritiva y alta en fibras puede ayudar a aumentar la cantidad de bacterias “buenas” en el organismo, las cuales ayudan a procesar los alimentos, extraer y absorber sus nutrientes, formar proteínas y eliminar los desechos.

Cuidar del sistema digestivo debe ser una prioridad para prevenir trastornos y sus molestos síntomas como calambres, acidez estomacal y estreñimiento, que además dificultan la realización de cualquier actividad física.

En aras de promover la salud digestiva y el ejercicio, la multinacional especializada en nutrición y estilo de vida saludable, Herbalife Nutrition, ha preparado estos 5 consejos prácticos que ayudarán a recuperar el peso ideal:

Consumir fibra de forma regular. Se obtiene en alimentos como las frutas, los vegetales y los granos. Se estima que los adultos deberían ingerir una media de 30 gramos de fibra al día.

Ingerir líquidos. Un adecuado funcionamiento del sistema digestivo requiere que se consuma agua de forma regular, así como antes, durante y después del ejercicio. En caso de sesiones prolongadas de actividad física, se recomienda también consumir bebidas “deportivas” que reponen electrolitos.

Promover la reproducción de bacterias “buenas” en el organismo. Los probióticos o bacterias “buenas” se encuentran en los yogures y otros alimentos fermentados, así como en la soja o los pepinillos.

Controlar lo que se come. Llevar un control diario de qué alimentos se consumen y cuándo se consumen puede ser beneficioso para regular la cantidad de calorías que se están ingiriendo y para detectar el origen de cualquier anomalía en el sistema digestivo.

Aumentar la cantidad y la intensidad de los ejercicios de forma progresiva. Un entrenamiento agresivo

solo traerá molestias al sistema digestivo, articulaciones y músculos, por lo que siempre es recomendable optar por un plan de ejercicios de baja intensidad que se puede ir incrementando con el tiempo.

#### Sobre Herbalife Nutrition Ltd

Herbalife Nutrition es una compañía global de nutrición que tiene como propósito hacer el mundo más saludable y feliz. La compañía tiene como misión la nutrición, cambiando la vida de las personas con excelentes productos y programas de nutrición desde 1980. Junto a sus distribuidores independientes de Herbalife Nutrition, están comprometidos en la búsqueda de soluciones para los problemas mundiales de malnutrición y obesidad, el envejecimiento poblacional, el creciente coste de la asistencia sanitaria pública y el aumento de emprendedores de todas las edades. Herbalife Nutrition ofrece productos de alta calidad respaldados por la ciencia, la mayoría producidos en instalaciones propias de la compañía, sesiones personalizadas con un distribuidor independiente de Herbalife Nutrition y un enfoque comunitario de apoyo que inspira a los clientes a adoptar un estilo de vida más saludable y activo.

Los productos de nutrición objetiva, control de peso, energía, fitness y cuidado personal de Herbalife Nutrition están disponibles exclusivamente a través de sus comprometidos distribuidores independientes en más de 90 países.

En sus esfuerzos en responsabilidad social corporativa, Herbalife Nutrition apoya a la Herbalife Nutrition Foundation (HNF) y sus programas Casa Herbalife para ayudar a proporcionar una buena nutrición a niños necesitados. Herbalife Nutrition también se enorgullece de patrocinar a más de 190 atletas, equipos y eventos alrededor del mundo.

Herbalife Nutrition cuenta con aproximadamente 8.900 empleados en el mundo y sus acciones se cotizan en la bolsa de Nueva York (NYSE:HLF), con unas ventas netas anuales de aproximadamente 4.900 millones de dólares en 2018. Para saber más, visite [Herbalife.com](http://Herbalife.com) o [IAmHerbalife.com](http://IAmHerbalife.com).

La compañía también invita a los inversores a visitar su página web de relaciones con los inversores en [ir.herbalife.com](http://ir.herbalife.com), donde encontrarán toda la información financiera actualizada, así como las últimas novedades.

#### **Datos de contacto:**

José Domingo Guariglia  
917818090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>