

# Cómo utilizar la cuchara de Herbalife

Utilice esta sencilla guía para asegurarse de que toma la cantidad adecuada de cada uno de los productos de Herbalife®



## Fórmula 1



+



+



- Utilice la cuchara con la leyenda **F1/PDM 28cc** para obtener 2 cucharas rasas de polvo de Fórmula 1.
- Mezcle con 250ml de leche semidesnatada para elaborar un batido saludable y sustitutivo de una comida.

## Fórmula 3 Polvo de Proteínas Personalizado



+



+



- Dé la vuelta a la cuchara y encontrará otra con la leyenda **PPP 15cc**.
- 1 cuchara rasa le proporciona 6 gramos de proteínas. Es perfecto para añadir a su batido Fórmula 1 y personalizar su ingesta de proteínas.

## Bebida con Proteínas en Polvo



+



+



- 2 cucharas rasas (utilizando la cuchara con la leyenda **F1/PDM 28cc**) le proporcionarán 28 gramos (1 ración) de la Bebida con Proteínas en Polvo.
- Mezcle con 250ml de agua para elaborar un aperitivo delicioso de alto contenido en proteínas y calorías controladas.

## Bebida Instantánea de Extracto de Té



+



+



- Si gira la cuchara encontrará otra con la leyenda **HTC 3cc**. Una cuchara rasa le proporciona 1,7 gramos (1 ración) de la Bebida Instantánea de Extracto de Té.
- Mezcle con 250ml de agua para elaborar una bebida refrescante baja en calorías que contiene té verde y té negro.

## Guaraná en Polvo

Sólo disponible en algunos mercados



+



+



- Al lado opuesto de la cuchara encontrará otra con la leyenda **NRG 2.3cc**. Una cuchara rasa proporciona 1 gramo de Guaraná en Polvo.
- Mezcle con 200ml de agua para una bebida con cafeína.