



HERBALIFE 24

Ayuda a la
recuperación muscular
e **hidrata** tu cuerpo,
preparándolo para la actividad
física con los productos de la
línea Herbalife24.

HERBALIFE 24





Nutrición específica para la recuperación muscular.

Rebuild Strength

- Ayuda a la recuperación muscular.
- Mezcla de proteína de suero de leche, vitaminas del complejo B y Minerales.

Consuma **Rebuild Strength** dentro de los 30 minutos posteriores a la actividad física.

Hidratación avanzada más electrolitos y menos azúcar.

Hydrate

- Bajo en azúcar.
- Contiene electrolitos y vitaminas del complejo B.
- Solo 15 calorías por porción.
- 20 sobres individuales para llevar a cualquier lugar.
- Refrescante sabor a Mandarina.



Consuma **Hydrate** durante la actividad física o en cualquier momento

¿Cómo usar H24?



Antes del ejercicio
F1 Batido Nutricional



Durante el ejercicio
Hydrate



Después del ejercicio
Rebuild Strength

MANTÉNGASE HIDRATADO CON HYDRATE ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL EJERCICIO					PREPARACIÓN DE HYDRATE				
					Disuelva un sobre de 4,5 g de Hydrate en 500 ml de agua				
Tipo de ejercicio	Género	Peso (Kilos)	Frecuencia (Semanal)	Duración (En minutos)	Porción H24 Rebuild Strength (gramos)	Cantidad de agua (ml)	Complementar con		
Actividad de resistencia Correr, ciclismo, natación, etc.	Femenino	60	3 veces	60	50 g 2 cucharas medidora **	280 ml	1 plátano mediano	1 vaso de jugo de fruta	
	Masculino	80	3 veces	90			1 plátano mediano	1 vaso de jugo de fruta	3 cucharaditas de miel
Actividades Intermitentes Fútbol, baloncesto, tenis, etc.	Femenino	55	3 veces	90	50 g 2 cucharas medidora **	280 ml	1 plátano mediano	3 cucharaditas de miel	
	Masculino	75	3 veces	60			3 rebanadas de pan	3 cucharaditas de mermelada	1 fruta deshidratada
Construcción muscular Levantamiento de pesas	Femenino	65	2 veces	90	50 g 2 cucharas medidora **	280 ml	1 plátano mediano	1 taza de cereal	
	Masculino	85	3 veces	60			1 plátano mediano	1 taza de cereal	3 cucharaditas de miel

Ejemplo preparación de Rebuild Strength