

Nombre de la universidad

Universidad del sureste

UDS



Nombre de la materia

SEMINARIO DE TESIS

Nombre del catedrático

DANIELA MONSERRAT

MENDEZ GUILLEN

TEMA DE LA TESIS

INFLUENCIA DE LOS PRODUCTOS DE "HERBALIFE"

EN EL DEPORTE.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

El deporte es considerado de gran importancia para cada ser humano ya que garantiza las condiciones para que este pueda ser practicado libremente, el deporte es practicado por muchas personas ya que lo han considerado como un hábito o una rutina a diaria, ya sea por salud o para bajar de peso siendo el deporte parte de su vida.

Muchas de las personas dicen que han podido bajar de peso solo con el deporte y otras de las personas lo acompañan con dietas y otras personas lo combinan con otro tipo de productos en otro de los puntos sabemos que el deporte nos ayuda a estimular ciertas capacidades físicas, mentales o bien sociales depende de las personas que lo realizan.

Al igual como sabemos no solo existe un tipo de deporte específico se puede llegar a clasificar de distintas maneras por mencionar algunos de ellos podría ser el deporte acuático, deportes de mesa, deporte mental.

El correr, el bailar es considerado un deporte todo mundo puede practicar cualquier tipo de deporte.

En la realización frecuente del deporte puede brindar a las personas en algunos beneficios como lo pueden ser: mejorar la flexibilidad y fortalecer las articulaciones, nos ayuda a mantener nuestro peso corporal, mejora la resistencia física, a muchas personas la destreza, nos regula los niveles de presión arterial.

El deporte es considerado bueno para el cuidado físico dentro de la salud personal ya que se toma de gran importancia ya que con este se logra buen estado mental y físico como también es una forma de entrenamiento y como el uso de buen aprovechamiento del tiempo libre de cada una de las personas que se dedica al deporte físico como también en algunas personas es

utilizado en la reducción del estrés este mejora el aspecto físico aumenta la fuerza y la resistencia en cada una de las personas.

En ocasiones las personas piensan que hacer ejercicio de manera constante será la manera más rápida para perder peso, sin duda alguna el ejercicio es una de las bases para lograr el objetivo, pero también existen otras variables que se deben tomar en cuenta para lograr que unas personas se mantengan físicamente bien, como por ejemplo el dormir las 8 horas establecidas, mantener una buena alimentación, entre otras cosas.

Los deportistas necesitan saber cómo serán las rutinas del deporte cada cuanto deben darle un descanso a su cuerpo que es lo que necesitan saber sobre el consumo de productos como ellos pueden prevenir ciertas cosas que deben o no deben tomar eso les servirá para llevar un control de su cuerpo.

Se puede decir que los beneficios del deporte también son de gran importancia porque les ayuda a relacionarlos con otras personas como también es importante en el cuerpo para tener una buena alimentación y tener una hidratación adecuada al realizar cualquier tipo de entrenamiento en caso de consumir algún productos muchos de las personas usan el consumo de barras de proteínas estas ayudan a alcanzar el peso y a llevar un estilo de vida activa y saludable.

En México, poco más del 42% de la población de 18 años en adelante, practica algún tipo de deporte o bien ejercicio físico en su tiempo libre, porcentaje similar al que se registró desde 2013.

De acuerdo con el módulo de práctica deportiva y ejercicio físico del instituto nacional de estadística y geografía el 49.8% de los hombres realizan actividad física en el tiempo libre de cada uno de ellos, mientras que solo el 36% de las mujeres hace algún tipo de ejercicio.

En ambos casos a medida que se incrementa la edad, los porcentajes de población en la actividad física disminuyen.

De la población de 18 y más años en adelante que no ha concluido su educación básica, la proporción de activos físicamente fue de 27.6%, mientras que la cifra se duplica en grados de educación superior 57.6%.

La organización mundial de la salud OMS nos dice que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo.

(nuestra historia , s.f.)

1.1 preguntas de investigación.

1. ¿afecta el ejercicio en la frecuencia cardiaca?
2. ¿qué aporta nutricionalmente los productos de Herbalife?
3. ¿cuáles son los beneficios a nivel físico de consumir Herbalife?
4. ¿en que nos beneficia el Herbalife con el deporte?
5. ¿qué propiedades contienen los batidos de Herbalife?

1.2.1 Objetivos generales.

Involucrar a la población en la práctica de alguna actividad física.

Desarrollar la actividad física y el deporte en la población, promocionando la mejor calidad de vida.

Integrar la actividad física y deportiva dentro de las escuelas.

Con el deporte fomentar la convivencia entre ambas personas.

1.2.1 Objetivos específicos.

Establecer indicadores de gestión de participación y resultados deportivos evaluando los resultados de cada una de las personas.

Presentar el deporte como actividad alternativa y preventiva sobre la drogadicción y alcoholismo.

Ofrecer a nuestra población nuevas actividades deportivas que sean seguras y atractivas.

Programar actividades con la población sobre recreación y utilización de tiempo libre para toda la población en forma permanente.

1.3 Justificación

Importancia que tiene la práctica de actividad física, adecuadamente realizada, para contribuir a una mejora de la salud y de la calidad de vida de las personas lo cual no debería ser motivo de mucha profundidad.

Cada vez son más evidencias científicas las que concluyen que un adecuado estilo de vida incide de manera significativa en la mejora de la actividad física, siendo la actividad física uno de los parámetros que en mayor medida contribuye a alcanzar y mantener unos niveles de desarrollo físico, psíquico y social acordes a la evolución y necesidades de cada persona.

El deporte es parte fundamental para el desarrollo integral de las personas, así mismo también favorece la relación social de cada una de las personas. Es decir hoy en día se reconoce la importancia de la actividad física porque en primer lugar el ejercicio es pilar básico a la prevención y tratamiento de diferentes enfermedades, y en segundo lugar porque juega un papel fundamental en la prevención y tratamiento del declive en la capacidad funcional que se suele comenzar a manifestarse de modo muy significativo a diferentes edades.

Desde mi punto de vista la actividad física se hace indispensable para el mantenimiento, conservación y mejoramiento de las funciones del cuerpo humano. Al utilizar el movimiento corporal como medio para educar a la práctica de una vida activa se manifiestan nuevos movimientos.

La organización mundial de la salud define la actividad física como una variedad amplia de movimientos musculares que resaltan en un determinado gasto calórico. Los ejercicios moderados como caminar, bailar, montar bicicleta o subir escaleras permiten también activarnos y producen beneficios para la salud. Sin embargo en Chiapas el estilo de vida de la población en

general es cada vez más sedentario, por lo que aumentan los malestares y enfermedades físicas, psicológicas emocionales a edades cada vez más tempranas. Para que la población infantil y adolescente cuente con mejores condiciones de salud, es necesario fortalecer espacios pequeños para que reciban una actividad física adecuada.

Con el apoyo de la población se puede transformar un espacio pequeño que promueva hábitos de vida saludable y que fomente la actividad física como elementos imprescindibles para el desarrollo integral de cada familia.

1.4 HIPOTESIS

El consumo de Herbalife provoca daños en la salud de las personas que realizan actividad física.

Herbalife tiene mayor efecto en el rendimiento deportivo.

1.4.2 Variables independientes.

Tiempo.

Peso.

Ritmo.

1.4.2 Variables dependientes.

Preparación física.

Rendimiento óptimo.

Cualidades físicas.

1.5 Diseño de la investigación.

1.5.1 Metodología.

La metodología de la investigación ha aportado al campo de la educación, métodos, técnicas y procedimientos que permiten alcanzar el conocimiento de la verdad objetiva para facilitar el proceso de investigación. Debido a la curiosidad del ser humano, la metodología de la investigación, se ha encargado de definir, construir y validar los métodos necesarios para la obtención de nuevos conocimientos. De este modo, en la presente unidad, se abordaran los fundamentos introductorios de la investigación.

También se detallaran los referentes conceptuales que se deben considerar antes de realizar una indagación. De igual forma se expone el concepto de investigación y metodología de la investigación, se describen sus etapas y dimensiones, resaltando las que son por fuente de obtención de datos, por profundidad, por extensión, por medición, por manejo de variables y por objetivo. También se puntualizan los métodos generales que existen para realizar una investigación adecuada, es decir el método inductivo, deductivo, analítico y sintético.

1.5.2 Tipo de investigación.

Investigación documental:

La investigación documental o bibliografía es aquella que procura obtener, seleccionar, compilar, organizar, interpretar y analizar información sobre un objeto de estudio a partir de fuentes documentales, tales como libros, documentos de archivo, hemerografía, registro audiovisuales, entre otros.

Este tipo de investigación es muy usada en las ciencias sociales y es característica del modelo de investigación cualitativa, donde constituye un objetivo en sí mismo.

Las características de la investigación documental:

Es común a todo tipo de investigación con fundamentación teórica o referencial sea en ciencias naturales o ciencias sociales.

Obtiene datos a partir de la revisión de documentos de diferentes tipos.

Organiza los datos recolectados de manera coherente.

Brinda solidez a las conclusiones del investigador.

Fuentes de la investigación documental:

Las fuentes de investigación primaria son aquellas que dan información de primera mano sobre el objeto de estudio se caracterizan por aportar información original y relevante.

Las fuentes de investigación secundarias son aquellas que han obtenido información de otras fuentes y la han sometido a un proceso de reestructuración, análisis y crítica.

Documentación impresa: se compone de libros, publicaciones periódicas.

Documentación gráfica: pinturas, fotografías, mapas, esquemas, infografías entre otras.

Documentación audiovisual: registros de video, grabaciones de audio, películas, documentales entre otros.

Documentos electrónicos: además de documentos digitalizados, podemos identificar blogs, información en redes sociales etc.

Elementos de la investigación documental.

Unidad documental es decir el espacio físico o virtual en el que se encuentran las fuentes disponibles.

Documentos o fuentes de información. Fichas de estudio para organización de apuntes de lectura.

Hay diferentes tipos de investigación documental como lo son:

Informativa, exploratoria.

Estructura básica de un trabajo de investigación documental:

Estado de cuestión.

Planteamiento del problema.

Objetivos generales y específicos.

Límites y alcances.

Marco teórico/metodológico.

Análisis de la cuestión.

Conclusiones.

Fuentes consultadas.

Anexos (si aplica).

Pasos para la investigación documental:

Una vez identificado el tema definir el tipo de fuentes necesarias para la investigación sobre la base de los siguientes criterios.

Pertinencia, exhaustividad, actualidad.

Llevar un registro de las fuentes consultadas con base en alguno de las normas de referencias vigentes.

Organización y análisis de la información obtenida de las fuentes documentales.

(investigacion documental , 21)

1.5.4 Tipo de enfoque y cronogramas de actividades.

Enfoque mixto es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en una misma investigación o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento y justifica la utilización de este enfoque en su estudio considerando que ambos métodos (cuantitativo y cualitativo) se entremezclan en la mayoría de sus etapas por lo que es conveniente combinarlos para obtener información que permita la triangulación como forma de encontrar diferentes caminos u obtener una comprensión e interpretación, lo más amplia posible, del fenómeno en estudio.

Marco histórico.

La historia del deporte evidencia la evolución que ha vivido esta actividad que paso de ser algo físico utilitario para la satisfacción de cada ser humano conocido también como una disciplina regida y controlada por diversas empresas que la combinan con diversos productos, como las selecciones y asociaciones deportivas tanto nacionales como mundiales. La actividad física es conocida como el conjunto de actividades físicas que además de mejorar la salud y la calidad de vida, nos ayuda a mantenernos en mejores condiciones tanto mentales, emocionales y físicas.

La evolución del deporte las formas del deporte habrían ido evolucionando conforme evolucionaba la sociedad, anterior mente descrita, adaptándose a la sociedad, reflejando esas características y reforzando en sus miembros esos principios de organización social. Más que un cambio de unos a otros deportes distintos según el grado evolutivo del grupo o sociedad, sería un cambio en las formas, de los miembros o parecidos deportes.

Los ejes evolutivos del deporte serian blanchard y cheska:

La identidad social juega entre conocidos, familiares, sin importar grandemente el sexo o la edad tampoco importa demasiado el resultado. Esa identidad social se va haciendo menor conforme evoluciona la sociedad.

El significado adaptativo o ecológico es evidente la función de sus juegos o deportes.

A lo largo de la historia diferentes civilizaciones y culturas han considerado a la actividad física como un medio eficaz para preservar o mejorar la salud física y mental. En la edad media la antigua medicina griega que proponía el uso del ejercicio como herramienta terapéutica fue preservada por los árabes y luego traducida al latín como el conocido manual de la medicina *tacuinum sanitatis*.

La investigación sistémica acerca de los beneficios de la actividad física en la salud comenzó a mediados del siglo pasado. Luego de la II guerra mundial en 1949 Londres fue el escenario donde se iniciaron las primeras investigaciones científicas en relación en la actividad física laborar y la enfermedad coronaria.

Existen evidencias que indican que el origen de los deportes clásicos se remonta al 4000ac. Aproximadamente en el antiguo Egipto se encontraron herramienta, utensilios y estructuras que son los precursores de deportes que hoy se practican, como el lanzamiento de jabalina y el salto en alto.

Por otro lado la lucha y la maratón tienen su origen en la antigua Grecia. El termino maratón surge gracias al soldado griego filipides quien murió de fatiga tras recorrer 37 kilómetros en 490ac. Desde la localidad maratón hasta la ciudad de Atenas para notificar la victoria sobre el ejército persa.

La cultura griega dio mucha importancia al deporte y creo los juegos olímpicos de la antigüedad base de los juegos olímpicos modernos que se desarrollaron desde el 776ac. Hasta 393dc.

Tipos de deporte: deporte de combate, deportes de pelota, deportes de atletismo, deportes acuáticos, deportes de montaña, deportes de motor, deportes ecuestres.

Herbalife nutrition es una compañía mundial de nutrición que ha ayudado a las personas a lograr vidas activas y saludables desde 1980.

Por más de 40 años. Herbalife nutrition ha construido la visión de su fundador y primer distribuidor Mark Hughes (1956-2000) para ofrecer una buena nutrición y una oportunidad de negocio inigualable a todas las personas alrededor del mundo.

1980-1986

Mark Hughes inaugura Herbalife en los Ángeles en febrero de 1980 y comienza a reescribir la historia de mercadeo en red.

Se establece un consejo consultor de nutrición.

Herbalife nutrition inicia sus actividades por primera vez en un país europeo, en el reino unido.

Jim Rohn, filósofo de negocios y orador motivacional de renombre internacional, se une a Herbalife nutrition.

Herbalife nutrition inicia sus actividades en México.

1990-1999

Herbalife nutrition celebra el 10 aniversario de la empresa.

Mark Hughes funda la organización de beneficencia mundial fundación familia Herbalife nutrition (actualmente Herbalife nutrition foundation, HNF).

Herbalife nutrition traslada su sede corporativa a 1800 century park east, century city, california.

Mark Hughes recibe el “premio de empresario del año del área de los Ángeles”.

Durante los años de 2000 a 2010

Fallecimiento prematuro y pérdida trágica de nuestro querido fundador y visionario Mark Hughes, 1956-2000.

Herbalife nutrition es adquirida por las empresas privadas inversionistas J.H. Whitney y Co., LLC y Golden Gate Capital, inc. como empresa privada.

Herbalife nutrition abre las instalaciones de innovación y fabricación H.I.M por sus siglas en ingles en el sur de california permitiendo un mejor control del desarrollo global de los productos y la cadena de suministros.

2010-2015

Herbalife nutrition celebra su histórico 35 aniversario.

La fundación Herbalife nutrition foundation celebra su XX aniversario con más de 120 programas casa Herbalife en el mundo.

Herbalife nutrition se asocia con los juegos mundiales de las olimpiadas especiales, realizadas en los Ángeles, para apoyar a más de 700 deportistas de todo el mundo.

El fundador de Herbalife nutrition, Mark Hughes, soñó con un “futuro brillante más allá de cualquier comparación” ayudando a las personas a mejorar sus vidas a través de una mejor nutrición y una oportunidad de negocio inigualable.

Es así como Mark Hughes señalo que el nombre de Herbalife nació porque el inicio con plantas herbarias por eso surgió el nombre de Herbalife.

(sitio oficial herbalife nutrition mexico , 21)

(deporte, 21)

Marco conceptual.

Deporte Es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista entre otras) a menudo asociada a la competitividad deportiva por lo tanto la Actividad física Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o jardín son unos pocos ejemplos de actividad física, como podría participar la Competitividad Es también un buen indicador de rendimiento en las personas que practican un deporte para que esto ocurra la competitividad no puede estar orientada a ser mejor que el otro sino a perseverar a esforzarse un poco más y no ceder al Ejercicio físico ya que es cualquier actividad física que mejora y mantiene la actividad física, la salud y el bienestar de la persona manteniendo una Alimentación saludable ya que es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse la Energía alimentaria es la energía química que los animales, incluidos los humanos derivan de los alimentos a través del proceso de respiración celular por ello los Deportistas de alto rendimiento Tiene como meta la obtención de logros deportivos del más alto nivel, generalmente siguiendo el ciclo nacional, poseen un talento innato en la actividad deportiva y con muchas horas de entrenamiento diario por eso la Nutrición deportiva es una rama especializada de la nutrición humana aplicada a las personas que practican deportes intensos, como pueden ser el culturismo o fitness, la diferencia con la Nutrición humana Es la obtención de nutrientes por los humanos para obtener los consumos necesarios que dan soporte a la vida Los Nutrientes Es un producto químico procedente de la célula y que esta necesita para realizar sus Funciones vitales del nutriente Los nutrientes cumplen básicamente con tres funciones en el organismo proporcionan energía para

las actividades diarias, reparan y renuevan el organismo y por ultimo regulan las reacciones químicas que se producen en las células por ello surge la Historia del deporte que nos dice que existen evidencias que indican que el origen de los deportes clásicos se remonta al 4000ac.

Aproximadamente en el antiguo Egipto se encontraron herramientas, utensilios y estructuras que son precursores del deporte que hoy se practican como el lanzamiento de jabalina y el salto en alto como también surge la Historia de la actividad física moderna nació a principios del siglo XIX en suiza y Alemania con deportes como saltos, carreras y luchas al aire libre, natación, equilibrio, danza, escalamiento, como también surge la existencia del Herbalife Es una corporación de marketing multinivel que desarrolla, promociona y vende productos relacionados con la nutrición, el control de peso, las dietas deportivas y el cuidado personal como el Fundador Mark R. Hughes fue el empresario estadounidense que fue el fundador presidente y CEO de Herbalife internacional en la empresa de marketing multinivel quien Fallece el 21 de mayo de 2000 mailibu, california estados unidos.

Marco teórico

La mayoría de las personas cuando hablan de realizar actividad física, ejercicio y deporte, piensan que es lo mismo. Sin embargo, es importante hacer notar las diferencias entre cada área para tener una idea más clara de lo que estamos practicando o queremos practicar en su momento.

De acuerdo a la organización mundial de la salud, la OMS, se define a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía.

Es decir que el solo hecho de moverse para barrer, lavar un baño, trapear, sentarse o pararse continuamente en el trabajo puede considerarse actividad física.

Ahora bien cuando se habla de ejercicio se trata de la actividad física planificada, estructurada y repetitiva que busca un fin como mejorar la condición física de la persona y estar más saludable. Un ejemplo de hacer ejercicio es la caminata diaria durante un determinado tiempo, hacer una o dos horas de gimnasio o pasear en bicicleta en el parque. (nuestra historia , s.f.)

Finalmente cuando se trata de practicar deporte se trata de la actividad física especializada con un carácter competitivo que requiere un entrenamiento físico diario y que está reglamentado.

Es aquí cuando hablamos de entrenar en un equipo de futbol, correr varias horas durante la semana para participar en un maratón, tener una rutina de natación para prepararse para una competencia.

Cualquiera de las formas anteriores de activación física que una persona realice le puede beneficiar para su salud. Lo importante es que en su vida haya movimiento y no sea parte de las estadísticas de sedentarismo que hay en el mundo.

Los productos Herbalife nutrition no tienen como propósito el prevenir, aliviar, tratar o curar enfermedades, trastornos o estados fisiológicos. Herbalife nutrition recomienda consultar a tu médico antes de consumir cualquier productos Herbalife nutrition. Estos productos no son medicamentos.

Herbalife nutrition inicia sus actividades por primera vez en un país europeo, en el reino unido.

Jim Rohn, filósofo de negocios y orador motivacional de renombre internacional, se une a Herbalife nutrition. (nuestro fundador , s.f.)

Cada vez son más evidencias científicas las que concluyen que un adecuado estilo de vida incide de manera significativa en la mejora de la actividad física, siendo la actividad física uno de los parámetros que en mayor medida contribuye a alcanzar y mantener unos niveles de desarrollo físico, psíquico y social acordes a la evolución y necesidades de cada persona.

El deporte es parte fundamental para el desarrollo integral de las personas, así mismo también favorece la relación social de cada una de las personas. Es decir hoy en día se reconoce la importancia de la actividad física porque en primer lugar el ejercicio es pilar básico a la prevención y tratamiento de diferentes enfermedades, y en segundo lugar porque juega un papel fundamental en la prevención y tratamiento del declive en la capacidad funcional que se suele comenzar a manifestarse de modo muy significativo a diferentes edades. (amerike, 21)

Existen evidencias que indican que el origen de los deportes clásicos se remonta al 4000ac.

Aproximadamente en el antiguo Egipto se encontraron herramientas, utensilios y estructuras que

son precursores del deporte que hoy se practican como el lanzamiento de jabalina y el salto en alto.

El deporte es una práctica reproductora de la competición, la ley del más fuerte de marginación y de exclusión social no es en todos los aspectos ni en todos los deportes, pero en la mayoría se pueden encontrar estos casos.

El deporte es un invento del siglo XVIII, antes solamente se podía hablar de la actividad física y juegos.

Los hombres primitivos realizaban el deporte en las tareas diarias como correr, nadar entre otras actividades.

Los juegos olímpicos fueron creados por los griegos ya que para ellos era una parte muy importante de su cultura, tuvieron lugar en el año 776 ac. Duraban únicamente seis días y constaban de pocas pruebas deportivas: combates, carreras hípicas, carreras atléticas entre los participantes.

Aunque no fueran los actuales juegos olímpicos, si empezaban a tomar forma de lo que conocemos. El primer deporte que se creo fue el rugby, en los comienzos del castellano ya existía la palabra deporte con la significación de distracción y juego. (portilla, 2015)

La evolución del deporte las formas del deporte habrían ido evolucionando conforme evolucionaba la sociedad, anterior mente descrita, adaptándose a la sociedad, reflejando esas características y reforzando en sus miembros esos principios de organización social. Más que un cambio de unos a otros deportes distintos según el grado evolutivo del grupo o sociedad, sería un cambio en las formas, de los miembros o parecidos deportes. La mayoría de las personas cuando hablan de realizar actividad física, ejercicio y deporte, piensan que es lo mismo. Sin embargo, es

importante hacer notar las diferencias entre cada área para tener una idea más clara de lo que estamos practicando o queremos practicar en su momento. (davalos, 2016), (revelo, s.f.).

Bibliografía

(s.f.).

aisenstein, a. (2000). *los estudios sobre deporte y sociedad*. buenos aires : america latina
pp.11/32.

alabarses. (2008). *resistencia deportiva* . buenos aires eudeba: rodriges mg.

amerike. (15 de 03 de 21). Obtenido de deporte segun la oms : <http://amerike.edu.mx>

davalos, A. g. (2016). Obtenido de repositorio.uide.edu.ec

deporte. (15 de 03 de 21). Obtenido de conceptos de deporte.com

hughes, m. r. (1980). *iamherbalifenutrition.com*. Obtenido de es.m.nutritionherbalife

investigacion documental . (15 de 03 de 21). Obtenido de www.significados.com.investigacion

nuestra historia . (s.f.). Obtenido de www.herbalife.com.mx

nuestro fundador . (s.f.). Obtenido de www.herbalife.com.mx

portilla, J. d. (2015). Obtenido de repositorioinstitucional.buap.mx

revelo, d. (s.f.). *slideshare*. Obtenido de es.slideshare.net

sitio oficial herbalife nutrition mexico . (15 de 03 de 21). Obtenido de

<https://www.herbalife.com.mx>

