

Wellness Courier

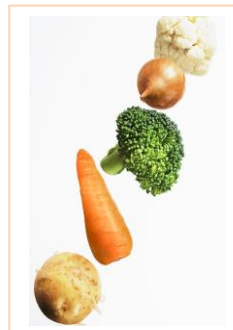
SFATURI UTILE PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS



Potrivit specialiștilor, un mare beneficiu al unui stil de viață sănătos este acela că metabolismul nu este supus schimbărilor bruște, așa cum se întâmplă în cazul adoptării unei diete drastice. Este esențial de știut că adoptarea unui stil de viață sănătos ne ajută să slăbim și să ne păstrăm silueta fără a depune prea mari eforturi. Este important să avem o alimentație echilibrată, să facem multă mișcare, să ne odihnim suficient, să avem o viață socială echilibrată, să ne îngrijim și să mâncăm sănătos. Și cum un stil de viață sănătos începe cu o alimentație corespunzătoare, trebuie lămurit faptul că, pentru a mânca sănătos, nu trebuie să renunți complet la mâncărurile preferate și să treci numai pe legume și fructe, ci să te simți bine întreaga zi, să fii plin de energie și echilibrat.

ALIMENTAȚIA TREBUIE SĂ FIE VARIATĂ

Pe cât posibil, consumă alimente bio, netratate chimic, legume de grădină, cereale integrale, fructe, mai precis alimente bogate în carbohidrați, fibre, vitamine și minerale, slabe în grăsimi și fără colesterol. Redu sarea cât de mult poți, folosește oțet de mere și înlocuiește zahărul cu mierea. Este recomandat să consumi cel puțin o porție de fructe sau legume pe zi- sunt surse incontestabile de vitamine, minerale și sunt recomandate pentru detoxifierea organismului.



Wellness Courier

ȘTIATI CĂ...

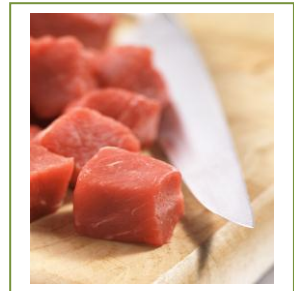
Vitaminele și mineralele ajută la controlul greutății, la asigurarea vitalității și a unei stări bune de sănătate. Ele sunt esențiale pentru creșterea și dezvoltarea normală a organismului, ne ajută să luăm energie din alimente și permit pielii, oaselor și mușchilor să crească și să se refacă.

Fibrele sunt esențiale pentru o digestie sănătoasă, asigurând echilibrul sistemului digestiv.

Proteinele sunt esențiale pentru creșterea celulelor și refacerea țesuturilor. Ele ajută la dezvoltarea masei musculare și la refacerea țesutului muscular, contribuind la o mai bună sănătate a oaselor, ajută la controlul apetitului, prelungind starea de sațietate, sunt esențiale pentru energie și ajută sistemul imunitar să funcționeze corespunzător.

Grăsimile sănatoase ajută creierul și sistemul nervos, contribuie la absorbția grăsimilor solubile în grăsime, conferă gust alimentelor, ne păstrează ochii, pielea, oasele și unghiile sănătoase.

Carbohidrații sunt o sursă majoră de combustibil pentru organism, esențială pentru funcționarea zilnică a acestuia, inclusiv pentru exerciții fizice.



MĂNÂNCĂ REGULAT ȘI MODERAT ÎN ACELAȘI TIMP



Nu sări peste mese! Deși nu este indicat să mănânci imediat după ce te trezești, este foarte important să mănânci dimineața. Cei care iau mereu micul-dejun își controlează mai bine greutatea, în timp ce persoanele care obișnuiesc să sară peste acesta au tendința de a compensa la prânz, mâncând prea mult. Porțiile trebuie să fie moderate. Nu mânca pe fugă, la nervi sau la ore târzii. Evită să mănânci atunci când ești stresat (stresul poate compromite digestia), în timp ce conduci, muncești sau te uiți la TV.



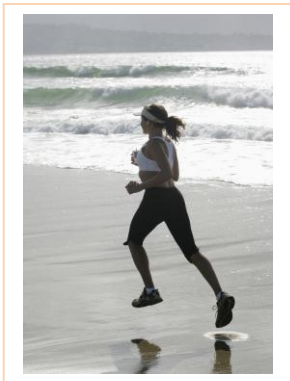
Wellness Courier

CONSUMĂ MULTE LICHIDE

Ia mereu cu tine o sticlă de apă. Trebuie să bei cel puțin 8 pahare de apă pe zi. Este indicat să bei un pahar cu apă cu 20-30 de minute înainte de masă. Vei avea o senzație de saturație și nu vei mai simți nevoia să mănânci mult în timpul mesei. În plus, o ceașcă de ceai pe zi te va ajuta la digestie.



PUNE-TE ÎN MIȘCARE



Pune-te în mișcare! Nicio alimentație sau dietă sănătoasă nu dă cele mai bune rezultate fără exerciții fizice. În acest sens ai o varietate de opțiuni: poți alerga, poți încerca cycling-ul sau înota. Diversifică exercițiile, modificând anumite părți ale antrenamentului fizic, astfel încât să nu te plictisești, iar dacă obișnuiești să mergi la sală, alternează uneori și cu câte o ședință în aer liber.

Important este să faci schimbări mici, dar semnificative care să te ajute să te trezești în fiecare dimineață mai sănătos și mai plin de viață. Poți începe ziua cu 10 minute de exerciții de stretching- te vor ajuta să te trezești mai ușor, îți oferă energie, îți îmbunătățesc flexibilitatea și coordonarea, circulația și capacitatea de a te relaxa.

Planul tău de sănătate pentru o viață întreagă începe **ASTĂZI**

Gama excelentă de produse de nutriție, controlul greutății și îngrijire corporală Herbalife este susținută de servicii personalizate, prietenoase și de o garanție de returnare a banilor în 30 de zile. Pentru mai multe detalii, consultați Distribuitorul dvs. Independent Herbalife.

Distribuitorul dvs. Independent Herbalife este :