

NEWSLETTER HERBALIFE

Wellness Courier



Descoperă cinci metode
pentru a-ți păstra sănătatea!



NEWSLETTER HERBALIFE

1. Cinci-șapte fructe și legume pe zi

Cinci-șapte fructe și legume pe zi? Pot părea multe, dar tăiați-le în bucățele și veți vedea că veți reuși să consumați această cantitate în fiecare zi.

Mic dejun: Shake F1 Herbalife, amestecat cu una sau două bucăți de fructe. Bananele sunt întotdeauna un supliment ușor și gustos. Dar pentru varietate, încercați fructe congelate (de ex. afine, mure, zmeură, căpșuni) sau mango (folosiți mango din conservă dacă cel proaspăt nu este disponibil).

FRUCTE ȘI LEGUME NUMĂRATE: 1

Gustarea de dimineață / după-amiază: o bucată de fruct, morcov sau felii de țelină cu humus sau fructe tocate în iaurt neîndulcit reprezintă gustări sănătoase și delicioase, ce au rolul de a vă ține departe de gustările nesănătoase dintre mese.

FRUCTE ȘI LEGUME NUMĂRATE: 2

(unul de dimineață, unul după-amiază)

Prânz: Salatele sunt foarte bune deoarece puteți adăuga o mulțime de legume; salată verde sau spanac tânăr, roșii, castravete, avocado, ciuperci, ardei, fasole verde. Sau puteți să vă faceți un sandwich, cu pâinea integrală preferată de dumneavoastră, cu proteine pentru energie susținută.

FRUCTE ȘI LEGUME NUMĂRATE: 2

Cină: Sortimentele de legume pentru cină sunt nesfârșite. Mâncați o varietate colorată de legume fierte sau crude! Serviți-le împreună cu felul principal sau cu atât mai bine dacă alcătuiesc baza cinei dumneavoastră.

FRUCTE ȘI LEGUME NUMĂRATE: 2

TOTAL FRUCTE ȘI LEGUME CONSUMATE ZILNIC: 7



2. Cereale integrale



Cerealele integrale sunt carbohidrați complecși care sunt, în general, mai bogate în fibre, proteine și cu gust mai bun, în comparație cu carbohidrații simpli, cum ar fi produsele din cereale albe rafinate.

Optați pentru cerealele integrale care sunt mai sănătoase, în locul produselor din pâine albă. Pâinea integrală, pastele, orezul și legumele ca năutul, fasolea și linte reprezintă o alegere bună în privința carbohidraților complecși.

Cerealele integrale și carbohidrații complecși:

- Vă oferă o senzație de sațietate de lungă durată datorită conținutului mai ridicat de fibre.
- Susține sănătatea digestivă prin menținerea regularității și ajută la îndepărtarea reziduurilor și a toxinelor din organism.

NEWSLETTER HERBALIFE

3. Cinci mese mici în fiecare zi

Consumând cinci mese mici pe parcursul zilei, acestea vă ajută la reglarea nivelului de zahăr din organism și la controlul gustărilor constând în alimente nesănătoase. Adesea, gustările nesănătoase sunt acelea care strică planurile de control al greutateii.

Asigurați-vă că fiecare masă este echilibrată și conține unele proteine, carbohidrați complecși și grăsimi nesaturate. Fructele și legumele sunt o alegere bună, împreună cu cerealele integrale, carnea slabă și produsele lactate cu conținut redus de grăsime.

Dacă mâncați cinci mese mici pe zi, nu uitați să verificați dimensiunea porțiilor. Nu serviți aceeași cantitate de alimente ca în cazul programului de trei mese pe zi, altfel nu veți face altceva decât să adăugați calorii în plus.

Rețineți: controlul greutății = energie consumată > energie acumulată



4. Exercițiile fizice



Faceți mișcare moderată timp de 30 de minute pe zi, de 5 ori pe săptămână

Vă sună cunoscut? Dar când vă gândiți mai bine, faceți cu adevărat acest lucru?

Poate fi la fel de simplu ca atunci când coborâți din tren sau din autobuz, cu câteva stații înainte de locul de muncă / zona în care locuiți. Sau ieșiți la prânz pentru o plimbare rapidă de 30 de minute.

Faceți ce vi se potrivește mai bine stilului dumneavoastră de viață – atunci e cel mai probabil să faceți acest lucru!

Mișcarea face minuni pentru sănătatea dumneavoastră, pentru programul dumneavoastră de control al greutății și, de asemenea, vă redă buna dispoziție!

5. Hidratarea

Hidratarea pentru sănătate

- A rămâne sănătos înseamnă a te hidrata
- Menținerea hidratării corespunzătoare este esențială pentru buna funcționare a organismului
- Senzația de sete este o modalitate ușoară de a vă anunța când sunteți deshidratat; consumați lichide!

Hidratarea pentru concentrare

- Ați observat vreodată că atunci când sunteți deshidratat, procesul de gândire nu funcționează corespunzător? Consumul de apă se află în relație directă cu vigilența dumneavoastră mentală și cu concentrarea. Continuați să beți apă pe parcursul zilei.

Hidratarea pentru managementul greutății

- Data viitoare când simțiți că vreți să luați o gustare sau nu puteți rezista suficient până la masa următoare, încercați să beți mai întâi un pahar mare cu apă. Este surprinzător ce senzație de sațietate vă va oferi.
- Beți un pahar de apă de fiecare dată când serviți o masă principală. Acest lucru vă poate ajuta să controlați dimensiunea porțiilor mesei dumneavoastră, fiindcă lichidul consumat în plus poate „crește volumul” alimentelor.

NEWSLETTER HERBALIFE

În jurul lumii, milioane de oameni aleg shake-urile Formula 1 pentru controlul greutății și pentru o alimentație sănătoasă, în fiecare zi. Această masă servită într-un pahar, echilibrată nutritiv și delicioasă, este un mod bun pentru a vă începe ziua și se dovedește a fi o modalitate eficientă de a vă ajuta să vă controlați greutatea, ca parte a unui stil de viață sănătos și activ.



Shake-ul Formula 1

Shake-ul Formula 1

- Mai puțin de 220 de calorii per shake
- O combinație echilibrată de proteine din soia și carbohidrați, care vă ajută să aveți o senzație de sațietate de lungă durată și să vă păstrați nivelul de energie
- Bogat în proteine din soia pentru a ajuta la formarea unei mase corporale slabe și sprijină recuperarea musculară, ca parte a unui program de fitness
- Bogat în vitamine și minerale esențiale, pentru a vă ajuta să vă asigurați doza zilnică recomandată.

Obțineți varietate cu șase arome diferite: Vanilie, Căpșuni, Fructe Tropicale, Ciocolată, Frișcă și fursecuri sau Cappuccino.

Personalizați-vă shake-ul adăugând în plus proteine cu PPP Formula 3

Pliculețele cu shake-ul Formula 1 sunt disponibile, astfel încât nu trebuie să călătoriți niciodată fără shake-ul dumneavoastră preferat Formula 1



Batonul Formula 1 Express



Cu batonul F1 Express, nu există nicio scuză să nu serviți o masă sănătoasă când sunteți pe drum.

Batonul F1 Express reprezintă o masă sănătoasă, gustoasă și sățioasă, plină de macronutrienți esențiali, vitamine și minerale, într-un înlocuitor de masă sănătos.

- Doar 207 calorii per baton
- Bogat în fibre și proteine pentru o energie susținută și pentru a vă oferi senzația de sațietate de lungă durată
- Indice glicemic scăzut
- Adecvat pentru vegetarieni

Distribuitorul dvs. Independent Herbalife este :

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

Gama excelentă de produse de nutriție, controlul greutății și îngrijire corporală a Herbalife este susținută de servicii personale, prietenoase și de o garanție de returnare a banilor în 30 de zile. Pentru mai multe detalii, consultați ultima Broșură de Produse.