

# NEWSLETTER HERBALIFE

## Wellness Courier



*Conceput special  
pentru tine!*

*Eliminăm confuzia  
legată de alimentele  
sățioase.*

*Plan alimentar  
personal pentru  
o săptămână*

## NEWSLETTER HERBALIFE

## Săptămâna 1

Un *plan alimentar*  
pentru un *stil de viață activ și sănătos*



Încercați acest plan alimentar sănătos și ușor de urmat. Este conceput pentru a fi echilibrat din punct de vedere nutritiv și pentru a vă asigura cele 5 mese pe zi. Următorul plan are la bază 1500 kilocalorii pe zi, distribuite în trei mese și două gustări care ajută la creșterea ritmului metabolic.

Țineți minte să fiți activi în fiecare zi și asigurați-vă că beți 1-2 litri de apă pe zi. Pentru a ajuta la reducerea nivelului de stres, încercați să evitați cofeina, alegând ceaiul de plante, mai sănătos. Pentru varietate, adăugați Concentratul Herbal Aloe.

Mesele pot fi înlocuite de altele cu o valoare calorică similară și puteți schimba ingredientele, cum ar fi tofu în loc de pui, pentru a asigura o sursă de proteine.

Amintiți-vă să verificați mereu de câte proteine aveți nevoie, adaptate stilului dumneavoastră de viață. O modalitate ușoară este să folosiți Rigla Proteică Herbalife pentru a afla de câte calorii și proteine aveți nevoie și apoi să variați cantitățile din acest plan alimentar în funcție de necesități. Folosiți acest plan ca sursă de inspirație pentru a găti și pentru a mânca mai sănătos.

*Shake-urile F1 pot fi folosite pentru a înlocui orice masă sau încercați batonul F1 Express când sunteți în mișcare. Batoanele Proteice Herbalife oferă o alternativă excelentă de gustare de după-amiază, cu aproximativ 140 kcal!*

	Mic dejun	Gustare
<b>Luni</b>	Iaurt natural cu caise proaspete, scorțișoară și fistic.  13g carbohidrați / 17g lipide / 11g proteine / 245 kcal	Nectar de banane cu 150g banane și 200g suc de mere.  54g carbohidrați / 65mg lipide / 2g proteine / 220 kcal
<b>Marti</b>	Omletă din 3 ouă cu 90g de spanac* (o parte tocat în omletă, o parte garnitură).  1,5g carbohidrați / 25g lipide / 21g proteine / 310 kcal	1 pară mică (150g) și 25g nuci.  15g carbohidrați / 17g lipide / 4,2g proteine / 232 kcal
<b>Miercuri</b>	400g salată mixă de fructe cu 25g semințe dovleac și 25g iaurt natural.  60g carbohidrați / 12,5g lipide / 10,3g proteine / 382 kcal	2 turte de ovăz cu 25g brânză și castravete.  14,3g carbohidrați / 14,3g lipide / 7g proteine / 210 kcal
<b>Joi</b>	Ovăz cu mere rase și scorțișoară.  30g carbohidrați / 3,3g lipide / 5g proteine / 156 kcal	1 portocală și 25 g alune de pădure.  13g carbohidrați / 1g lipide / 5,2g proteine / 215 kcal
<b>Vineri</b>	70g bacon sau șuncă cu o roșie la grătar și ciuperci feliate și o felie de pâine prăjită integrală.  37g carbohidrați / 17g lipide / 24g proteine / 392 kcal	7 curmale.  34g carbohidrați / 100mg lipide / 1,6g proteine / 135 kcal
<b>Sâmbătă</b>	Fructe de pădure amestecate cu musli fără zahăr și iaurt natural.  45g carbohidrați / 7,5g lipide / 12g proteine / 287 kcal	1 banană medie.  39g carbohidrați / 500 mg lipide / 2g proteine / 160 kcal
<b>Duminică</b>	100g somon afumat și 2 ouă omletă, cu o felie de pâine prăjită integrală.  15g carbohidrați / 14g lipide / 39,5g proteine / 346 kcal	1 măr și 15g migdale.  16g carbohidrați / 8g lipide / 3,7g proteine / 150 kcal

**Începeți astăzi și faceți primii pași către un stil de viață mai sănătos. Corpul dvs. vă va mulțumi pentru aceasta.**

## NEWSLETTER HERBALIFE

## ALIMENTELE SĂȚIOASE

**Atunci când încercați să vă controlați greutatea, alimentele care sporesc sațietatea sunt o alegere bună. Dar cât de mult ar trebui să mâncați?**

Alimentele bogate în proteine și fibre care ajută la sporirea sațietății:

### Proteinele

Încercați să consumați câteva porții de pește în fiecare săptămână, dintre care, cel puțin o porție, să fie pește gras. Ar trebui să mâncați două-trei porții de proteine în fiecare zi, atât din surse vegetale, cât și din surse animale.

Câteva exemple de porții (aproximativ de mărimea unui pachet standard de cărți de joc):

- 100 g pește (de ex. somon, sardine sau ton)
- 100 g carne de pasăre dezosată (de ex. pui sau piept de curcan)

- 100 g carne dezosată (de ex. carne de vită, miel sau porc fără grăsime)
- 2 ouă medii
- 3 linguri de semințe (de ex. semințe de floarea soarelui sau de dovleac)
- 3 linguri de nuci (de ex. migdale sau nuci)

### Fibrele

Majoritatea oamenilor au o alimentație săracă în fibre. Guvernele și profesioniștii din domeniul sănătății recomandă un aport zilnic de fibre de 25-30 g. Exemple de alimente bogate în fibre sunt: fructele și legumele (inclusiv coaja lor), ovăzul, orzul, fasolea, linte, năutul și nucile.

Dacă vă este foame între mese, încercați să consumați cinci mese mai mici pe parcursul zilei. Consumând cinci mese mai mici pe zi, puteți să controlați gustările nesănătoase, reglând nivelul ridicat de zahăr – dar nu uitați să controlați mărimea porțiilor!



Alimente bogate în fibre	Mărimea porției	Cantitatea de fibre / porție
Broccoli	100g	4,0g
Cartof cu coajă	100g	5,5g
Pară	1 medie	4,0g
Măr	1 mediu	2,3g
Orez brun	100g	3,5g
Pâine integrală de grâu	1 felie	2,2g
Năut uscat (fiert)	90g	10g
Orz gătit	1 ceașcă	6,5g
Spanac	100g	2,2g

\*CONȚINE MAI MULT DE JUMĂTATE DIN NECESARUL DUMNEAVOASTRĂ DE CALCIU ȘI ESTE BOGATĂ ÎN VITAMINA A ȘI VITAMINA B12

\*\*O SURSĂ EXCELENTĂ DE VITAMINA B12 ȘI VITAMINA B3 (NIACINĂ)

\*\*\*BOGAT ÎN VITAMINA C, VITAMINA A ȘI ZINC

### DACĂ SUNTEȚI

Foarte activ: Măriți porția de proteine, carbohidrați și legume la mesele principale.

Controlul greutății: Schimbați pâinea sau carbohidrații cu mai multe legume și consumați fructe ca gustări sau micșorați porția de gustare.

## NEWSLETTER HERBALIFE

Prânz	Gustare	Cină	Total kcal
Salată de ton și năut cu pătrunjel și sos de lămâie.  22g carbohidrați / 16g lipide / 50g proteine / 428 kcal	25g alune.  3g carbohidrați / 16g lipide / 50g proteine / 141 kcal	Cartof copt (200g) cu 100g avocado și 100g salată de varză ușoară.  78g carbohidrați / 17g lipide / 6,4g proteine / 487 kcal	1521
400g supă cu bucăți mari de legume și 1 felie de pâine de secară (100g).  35g carbohidrați / 16,8g lipide / 8g proteine / 317 kcal	100g șuncă slabă cu salată verde.  2,7g carbohidrați / 3,9g lipide / 19,4g proteine / 123 kcal	Grătar de carne de porc cu ardei și ceapă verde.  41g carbohidrați / 13,8g lipide / 69g proteine / 560 kcal	1542
Lipie cu pui și avocado.  27g carbohidrați / 23,8g lipide / 35g proteine / 457 kcal	150g supă de roșii.  11,8g carbohidrați / 6g lipide / 1,6g proteine / 104 kcal	300g pește-spadă la grătar cu 200g fasole verde**.  6g carbohidrați / 16,6g lipide / 72g proteine / 460 kcal	1613
Sandwich din pâine integrală cu creveți și salată.  64g carbohidrați / 8,7g lipide / 37g proteine / 460 kcal	1 iaurt de fructe.  26g carbohidrați / 1g lipide / 5g proteine / 135 kcal	Somon la grătar cu sparanghel și morcov.  5g carbohidrați / 27g lipide / 50g proteine / 465 kcal	1431
Omletă din 2 ouă cu legume și salată.  18,6g carbohidrați / 24,9g lipide / 17g proteine / 360 kcal	Hummus cu morcov feliat, 50g hummus și 100g morcov.  11,2g carbohidrați / 6,3g lipide / 4,5g proteine / 116 kcal	Creveți tailandezi și porumb dulce la tigaie cu orez brun.  74g carbohidrați / 6,5g lipide / 51g proteine / 547 kcal	1550
Legume fierte și paste cu brânză rasă***.  42g carbohidrați / 19g lipide / 25g proteine / 440 kcal	150g măsline fără sâmbure.  0 carbohidrați / 16g lipide / 1,3g proteine / 150 kcal	File de miel în sos de muștar cu mirodenii, cartofi dulci și salată de roșii.  24g carbohidrați / 21g lipide / 32g proteine / 420 kcal	1457
150g friptură de vită la grătar cu 100g cartofi noi și 200g mix de legume.  20g carbohidrați / 10g lipide / 56g proteine / 395 kcal	25g popcorn.  12g carbohidrați / 10g lipide / 1,5g proteine / 150 kcal	Supă de legume și brânză.  10g carbohidrați / 19g lipide / 14g proteine / 275 kcal	1316

## NEWSLETTER HERBALIFE

## Alimente care sporesc... sațietatea



Încercați să evitați gustările nesănătoase dintre mese și consumați alimente care sporesc senzația de sațietate.

Formula 1 asigură o masă sănătoasă, convenabilă și echilibrată din punct de vedere nutritiv.

Formula 1 este bogată în proteine și va ajuta la sporirea senzației de sațietate.

Consumați un shake Formula 1 sau un Baton Formula 1 Express la micul dejun sau la prânz și veți fi siguri că veți obține un echilibru bun de nutrienți, inclusiv proteine, fibre și carbohidrați complecși.

Pentru un supliment de proteine, adăugați Formula 3 Pudră Proteică Personalizată la shake-ul dumneavoastră F1.

Când aveți nevoie de o gustare în timpul zilei, nu apelați la mâncarea nesănătoasă și la îndemână. Alegeți un fruct, un iaurt cu conținut redus de grăsimi sau un Baton Proteic Herbalife bogat în proteine.

Tabletele Fibre și Plante Aromate sunt o alegere bună dacă aveți nevoie de un supliment de fibre în dieta dumneavoastră.



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

Gama excelentă de produse de nutriție, controlul greutateii 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 ultima Broșură de Produse.

Distribuitorul dvs. Independent Herbalife este :