NEWSLETTER HERBALIFE

Wellness Courier

Gustări sănătoase

Nivelurile de energie

Supa de Roşii Gourmet

NEWSLETTER HERBALIFE

Gustările dintre mese nu reprezintă în mod obligatoriu un obicei nesănătos. Nu este un lucru neobişnuit să ți se facă foame între mese, mai ales dacă intervalul dintre acestea este unul de lungă durată. Cheia este să te asiguri că ai la îndemână alimente sănătoase, acasă şi la locul de muncă, şi că ai îndepărtat alimentele nesănătoase din lista ta de cumpărături.

Cele mai sănătoase gustări sunt:

- Cerealele integrale bogate în carbohidrați complecşi
- Fructele şi legumele – acestea îți asigură vitaminele şi mineralele fără să aducă un aport inutil de grăsimi
- Produsele lactate cu nivel scăzut de grăsime – conțin mult calciu, proteine şi minerale

Trebuie doar să te asiguri că toate acestea au un nivel scăzut de grăsime şi zahăr. Este important să înțelegi că, să flămânzeşti în aşteptarea următoarei mese, nu este întotdeauna o decizie corectă. Dacă ți-ai propus să slăbeşti sau pur şi simplu să îți controlezi greutatea, gustările sunt importante pentru că îți mențin metabolismul pregătit. Consumând mai multe mese pe zi, te va împiedica să te înfometezi şi astfel nu vei mai fi tentat să te grăbeşti să consumi alimente nesănătoase. De asemenea, asigură-te că îți iei mesele la timp şi mai ales că nu le ratezi.

Consumul în exces de carbohidrați duc la nedorita creştere în greutate pentru că determină acumularea depozitelor de grăsime. Nu este greşit să mâncăm între mese, însă este foarte important să facem alegeri sănătoase.

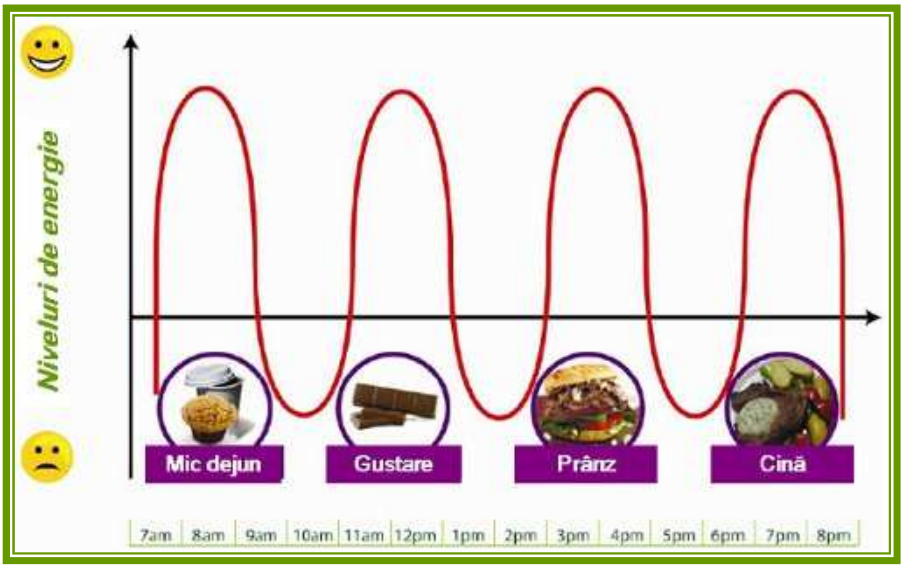
Herbalife îți oferă câteva produse extraordinare care te vor ajuta să consumi doar gustări sănătoase.

Batoanele proteice sunt gustările perfecte.
Acestea conțin vitamine esențiale, carbohidrați şi proteine care te vor susține până la următoarea masă, nu conțin îndulcitori artificiali şi au 140-150 de calorii. Purtând cu tine un baton proteic, te asiguri că vei consuma gustări sănătoase.

Cea mai nouă gustare sănătoasă oferită de Herbalife este **Supa de Roşii Gourmet**. Are un aport controlat de calorii, se poate consuma în timpul zilei sau ca aperitiv, înainte de prânz sau cină. Supa este un aliment cu volum mare, conținut energetic scăzut, conferind o senzație de saţietate fără caloriile suplimentare întâlnite adesea în gustările la îndemână, consistente sau mai puțin sănătoase.

NEWSLETTER HERBALIFE

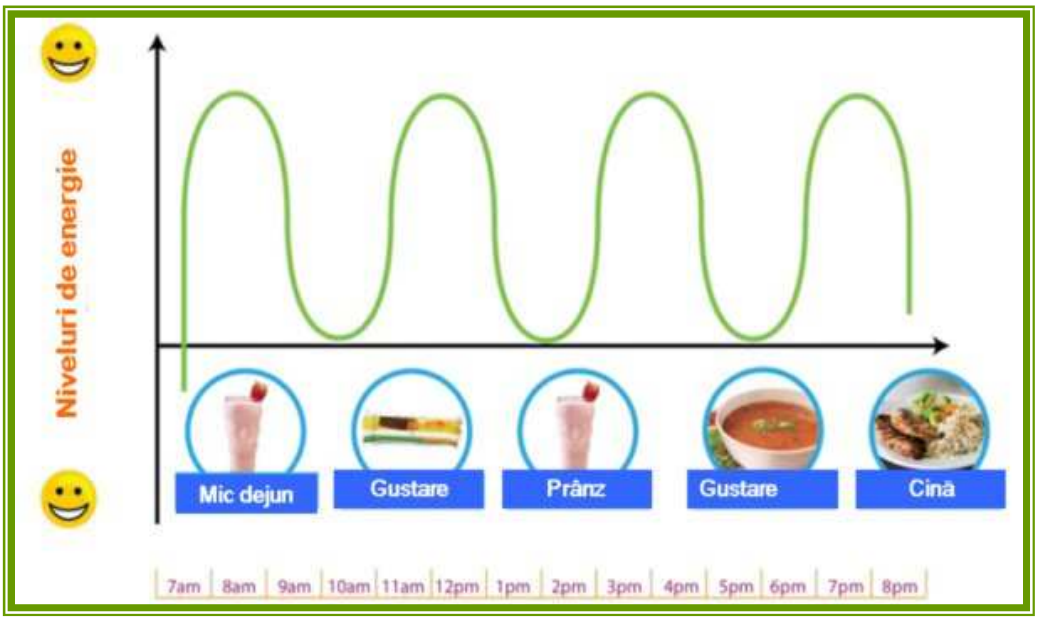
În mod tradițional, mulți dintre noi consumăm 3 mese zilnic. Acesta este un mod bun de a mânca, recomandat acelora care se pot abține de la gustările nesănătoase. Atunci când consumăm 3 mese mari, nivelul energetic ajunge la un punct maxim după fiecare dintre acestea, ceea ce ne dă un plus de energie. Însă, imediat după ce am mâncat, nivelul de energie scade, ajungând uneori mai mic decât era înainte de a mânca. Această scădere generează dorința de a lua o gustare la îndemână, bogată în zahăr, îngreunând astfel controlul caloriilor pe care le mâncăm.



Dar cum am putea evita acest ciclu al gustărilor nesănătoase, între cele 3 mese principale?

5 mese mici pe zi vă ajută să păstrați un nivel energetic constant şi, astfel, apetitul este stabil şi nevoia de gustări nesănătoase, cu mult zahăr, scade.

Consumul unor porții variate şi echilibrate din punct de vedere nutrițional, mai des, este o bună metodă de a evita fluctuațiile mari de energie, resimțite în mod normal, atunci când consumăm 3 mese consistente.



NEWSLETTER HERBALIFE

Deci, aceste 5 mese mici, consumate mai frecvent, vă ajută să vă sprijiniți metabolismul şi să vă controlați greutatea. Gustările sănătoase sunt un suport valoros pentru menținerea unui nivel optim de energie şi pentru menținerea apetitului sub control.
O astfel de gustare vă propune Herbalife: **Supa de Roşii Gourmet**, o gustare caldă, savuroasă şi hrănitoare, uşor de preparat. Aceasta combină noutățile din domeniul nutriției, cu fibrele de inulină prebiotică şi licopenul ce se regăseşte în mod natural în roşii. Aromele tradiționale de busuioc şi oregano vă oferă un gust tipic mediteranean. Este un fel de mâncare cu volum ridicat, dar cu conținut energetic scăzut. Astfel, conferă senzația de sațietate, fără calorii suplimentare.

O gustare sănătoasă şi săţioasă

- ca parte a planului de 5 mese mici pe zi -

- De 8 ori mai multe proteine decât în supa obişnuită de roşii*
- Conține fibre din inulină prebiotică şi licopen ce se regăseşte în mod natural în roşii
- Nivel ridicat de proteine şi fibre pentru asigurarea energiei şi pentru o senzație de sațietate de lungă durată
- Îmbogățită cu arome tradiționale mediteraneene de busuioc şi oregano
- Potrivită pentru vegetarieni

Supa de Roșii Gourmet: ca parte a planului de 5 mese mici pe zi

- Gustoasă și sățioasă – se prepară ușor și rapid

Savurați Supa de Roșii Gourmet ca o gustare sănătoasă, cu aport controlat de calorii, în timpul zilei sau ca aperitiv, înainte de prânz sau cină.

Mic dejun sănătos	Gustare sănătoasă	Prânz sănătos	Gustare sănătoasă	Cină sănătoasă
F1 Shake Ceai instant pe bază de plante Concentrat Herbal Aloe	SAU Baton proteic sau Un fruct şi un pumn de nuci	SAU F1 Shake sau Baton Express F1	SAU Baton proteic sau Supa de Roşii Gourmet	1500 kCal

NEWSLETTER HERBALIFE

Caldă, savuroasă și nutritivă!

Noua Supă de Roșii Gourmet

Noua supă Herbalife: formulă avansată din punct de vedere ştiinţific, conţine licopen din roşii şi fibre de inulină prebiotică.

O gustare sănătoasă ce are numai 104kcal, ideală pentru controlul greutăţii şi pentru o alimentaţie zilnică sănătoasă.

- Nivel ridicat de proteine şi fibre pentru a oferi o senzaţie de saţietate de lungă durată
- Licopen din roşii, un antioxidant puternic
- Fibre de inulină prebiotică, pentru sănătatea sistemului digestiv
- Arome tradiţionale mediteraneene de busuioc şi oregano

Supa de Roșii Gourmet ca parte a planului dvs. zilnic de 5 mese mici

Noua Supă de Roşii Gourmet se încadrează perfect în planul dvs. de alimentaţie sănătoasă, constituind una din cele 5 mese.

Bucuraţi-vă de această gustare caldă, savuroasă şi nutritivă, dimineaţa târziu, după-amiaza sau chiar ca aperitiv, înainte de cină.