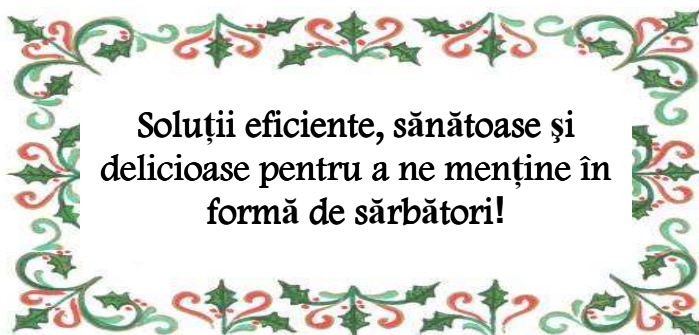


NEWSLETTER HERBALIFE



Wellness Courier



Soluții eficiente, sănătoase și
delicioase pentru a ne menține în
formă de sărbători!



NEWSLETTER HERBALIFE

DECEMBRIE este luna sărbătorilor de iarnă. Acum își face loc vremea bucuriei, a răsfățului, a inocenței și a copilăriei pentru cei mari și mici deopotrivă. Acum este momentul cel mai potrivit să ne recompensăm față de cei dragi pentru tot timpul pe care îl petrecem departe unii de ceilalți: cu daruri minunate, gândite cu grijă pentru fiecare, cu mâncăruri alese, pregătite de gospodine din suflet, cu surprize din cele mai colorate. Acum dăruim fără să așteptăm nicio răsplată în schimb.



Este momentul când aproape orice este permis, când porțiile nu se mai cântăresc, dulciurile nu mai sunt ascunse în dulapuri departe de ochii pofticioșilor fără măsură, mai mult, sunt lăsate la discreție, sub brad, în crengi, în semn de sărbătoare și belșug.



Este perioada în care căutăm să fim mai fericiți ca oricând, dăm frâu liber poftelor, uităm de reguli și echilibru, mai ales când vine vorba despre mâncărurile tradiționale și dulciuri. La români, prin tradiție, nicio sărbătoare nu este deplină dacă nu mâncăm într-o zi cât pentru o săptămână. Astfel, perioada sărbătorilor de iarnă pune la grea încercare silueta tuturor, fără excepție, fiind predispuși să luăm în greutate mai mult ca oricând.

Așteptăm mereu cu drag sărbătorile de iarnă, cu siguranță, acestea sunt cele mai așteptate, cele mai pline de frumusețe și magie din tot anul. Totuși, este bine să nu uităm că există viața și după sărbători și este mult mai greu să îi facem față cu câteva kilograme bune în plus. Va fi mult mai greu să scădem în greutate după săptămâni de festin, decât să fim ponderați, să ne bucurăm de toate bunătățile cu măsură.



NEWSLETTER HERBALIFE

Și ca să nu creștem în aceste sărbători cât alții în ani, Herbalife vine cu sfaturi și soluții eficiente, sănătoase, și mai ales delicioase!

Vei afla că te poți simți bine și consumând mâncare sănătoasă cu ocazia Sărbătorilor, fără să îți sacrifici silueta.



Încearcă să alegi alimente cu cât mai puține grăsimi și calorii, când pregătești masa de sărbători. Nu uita să adaugi cât mai multe salate și garnituri din legume.

În privința farfuriilor de mâncare, încearcă să folosești unele cât mai mici. Astfel, farfuria o să pară plină, iar creierul tău va percepe că va mânca mai mult. De asemenea, ai grijă ca porțiile să nu fie foarte foarte mari, pentru o să ai tendința de a mânca tot din farfurie.

Pe toată perioada sărbătorilor încearcă să moderezi consumul de dulciuri, chiar dacă acestea îți ies în cale peste tot.



Mai degrabă optează pentru niște fructe.



În această perioadă este foarte importantă mișcarea. Încearcă să faci cel puțin 30 de minute de mișcare în fiecare zi. Dedică timp relaxării active, ieși în parc, mergi la dans, mergi la patinoar, ski.

NEWSLETTER HERBALIFE

De obicei, pe timp de iarnă, avem tendința de a scădea cantitatea de apă consumată zilnic, față de zilele toride de vară. Cu toate că nu este cald afară, tot doi litri de lichid este recomandat să bei. În afară de apă, ceaiurile sunt cele mai indicate.

Herbalife îți recomandă **Ceaiul Instant pe bază de Plante** ce se poate consuma rece sau cald, ca băutură revigorantă. Conține extracte de ceai pentru revigorare, ajută la menținerea și îmbunătățirea atenției și conține numai 6kcal per porție. Îl poți găsi în 3 variante:



Original



Lămâie



Piersică



De asemenea, **Băutura Concentrată Herbal Aloe Vera** te poate ajuta să consumi mai ușor cantitatea recomandată de 2-2,5 litri de apă pe zi. Conține 40% gel Aloe Vera, obținut din frunză de Aloe Vera. Adaugă Băutura Concentrată Herbal Aloe Vera în apă și vei obține o aromă surprinzător de revigorantă.



NEWSLETTER HERBALIFE



Nu sări niciodată peste micul dejun! O decizie neinspirată, cum ar fi aceea de a sări peste micul dejun sau de a servi unul bogat în carbohidrați, poate avea un impact negativ asupra întregii zile, dar și asupra alimentației unei persoane, pe termen lung. Printre efectele negative asociate unui mic dejun nesănătos se numără senzația persistentă de foame, pofta de dulce, dificultate în concentrare și lipsa de energie, pe parcursul întregii zile.

Herbalife îți propune o masă sănătoasă și delicioasă într-un pahar:
Shake-ul Formula 1 cu aromă de sezon, în ediție limitată.


Shake-ul Formula 1 cu aromă de măr dulce caramelizat și scorțișoară poate fi aliatul tău de nădejde în preajma sărbătorilor de iarnă, atunci când, mai mult ca oricând, mesele sunt exagerat de bogate în calorii, iar gândul kilogramelor în plus devine apăsător. În plus, te poți bucura din plin de aromele de Crăciun, în zilele friguroase de iarnă, shake-ul cu aromă de sezon putând fi consumat și cald.

Shake-ul Formula 1 este recomandat să fie consumat ca parte integrantă a unei diete zilnice echilibrate și a unui stil de viață sănătos, ce include activitate fizică regulată și consum adecvat de lichide, pentru cei care vor să își țină sub control greutatea.

Shake-ul F1 este un mic dejun delicios, hrănitor și ușor de preparat! Conținând toate elementele nutritive de care are nevoie organismul, acesta combină proteinele din soia cu carbohidrații vegetali, pentru a-ți oferi o senzație de sațietate mai mult timp, evitând, astfel, acele gustări nesănătoase de la jumătatea dimineții!



NEWSLETTER HERBALIFE



Să nu uităm de gustările dintre mesele principale, mai ales când intervalul dintre acestea este unul de lungă durată. Trebuie doar să te asiguri că toate acestea au un nivel scăzut de grăsime și zahăr. Este important să înțelegi că, să flămânzești în așteptarea următoarei mese, nu este nici în perioada sărbătorilor o decizie corectă.

Supa de Roșii Gourmet este cea mai nouă gustare sănătoasă oferită de Herbalife. 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 sațietate fără kaloriile suplimentare întâlnite adesea în gustările la îndemână, consistente sau mai puțin sănătoase. Este o idee fantastică de gustare sănătoasă pentru zilele friguroase de iarnă, și mai ales în perioada sărbătorilor, ajutându-ne să micșorăm porțiile de la mesele principale.



Acum, ai aflat că te poți simți bine mâncând moderat și sănătos de Sărbători și fără să îți sacrifici silueta.

Rămâne să alegi în ce formă îți dorești să începi Noul An.

