

NEWSLETTER HERBALIFE

HIDRATAREA ȘI ROLUL ACESTEIA ÎN MENȚINEREA SĂNĂTĂȚII**SOLUȚIA HERBALIFE PENTRU O BUNĂ HIDRATARE**

Menținerea unei greutate normale poate fi un exercițiu destul de dificil, având în vedere abundența de alimente bogate în calorii și a stilului de viață ce reduce tot mai mult ocaziile pentru activitatea fizică atât la locul de muncă, cât și în timpul liber. În Europa, astăzi, 6 din cei 7 factori importanți de risc de moarte prematură – tensiune arterială, colesterol, exces de greutate, consum inadecvat de fructe și legume, sedentarism și exces de alcool – se leagă de cum mâncăm, bem și ne mișcăm.



Astăzi vom aborda **hidratarea și rolul acesteia în menținerea sănătății, a unei greutate normale și a unui stil de viață echilibrat.**

În organismul uman, apa este fluidul în care se desfășoară toate procesele bio-chimice. Iată câteva din cele mai importante roluri ale apei și fluidelor corpului uman:

- asigură transportul nutrienților în organism
- reglează și menține temperatura corpului în limite normale (evaporarea transpirației prin piele și răcirea organismului)
- menține constante volumul și presiunea sângelui
- menține structura moleculelor mari, precum proteinele și glicogenul
- participă la reacțiile metabolice
- acționează ca dizolvant pregătind moleculele mici pentru procesele metabolice (vitamine, minerale, aminoacizi, glucoza și alte molecule mici).



Apa nu conține calorii, ci doar minerale, în proporție diferită, în funcție de sursă.

Indiferent de sezonul în care ne aflăm, este ideal să consumăm minim 2 litri de apă pe zi. Pentru a avea un corp sănătos, o siluetă armonioasă, un ten proaspăt și ferm, nu trebuie să neglijăm hidratarea zilnică.

Multe femei beau puțină apă, crezând că aceasta le umflă. Ei bine, nu este adevărat! Cu cât bei mai puțină apă, cu atât celulele din organism rețin mai multă apă. Astfel, dacă organismul tău reține apa, este bine să bei 8-10 pahare cu apă pe zi.

Tendința generală care s-a creat, potrivit căreia persoanele cu kilograme în plus rețin apa, este falsă. Procentul de apă din organismul lor este sub limita normală, deci ele suferă de deshidratare. Astfel apa este un element central în curele de slăbire:

- îți reglezi metabolismul, apa fiind un fel de catalizator pentru absorbția intestinală;
- este cel mai bun diuretic natural, vei avea un tranzit intestinal corect deoarece apa va scăpa de toxicitatea deșeurilor alimentare și ajută la evacuarea lor.

NEWSLETTER HERBALIFE

Dacă nu ești obișnuit/ă să bei apă constant, pe parcursul zilei, este bine să începi prin efectuarea unei hidratări corecte, adică să consumi treptat apă, cu înghițituri mici, la intervale scurte de timp. După un timp, acest procedeu se va transforma într-un obicei sănătos.

Herbalife îți oferă o soluție delicioasă și reconfortantă care te va ajuta să consumi un aport zilnic adecvat de lichide:

Băutura Concentrată Herbal Aloe Vera cu aromă de Mango



Este o băutură ce conține suc de aloe vera, fără adaos de zahăr, cu un gust tropical răcoritor. Fie că încerci să îți controlezi greutatea, fie că ai un stil de viață activ și ocupat, poate fi dificil să asiguri organismului tău cantitatea de 2-2,5 litri de lichide pe zi.

Consumarea Băuturii Concentrate Herbal Aloe cu aromă de Mango reprezintă un mod ideal de a te bucura de o băutură sănătoasă, răcoritoare și delicioasă, ajutându-te să crești consumul de lichide.



BENEFICIILE CHEIE

- **Conține 40% suc de aloe vera** extras din frunza de aloe vera
- **Fără adaos de zahăr și cu un aport scăzut de calorii**
- Adaugă Băutura Concentrată Herbal Aloe Vera în apă pentru a obține un gust răcoritor ce te poate ajuta să consumi mai ușor cantitatea recomandată de 2-2,5 litri de apă pe zi

473ml, 31 de porții

MOD RECOMANDAT DE UTILIZARE

Amestecă 3-4 capace (15-20ml) într-o jumătate de cană (120ml) de apă.



NEWSLETTER HERBALIFE



Băutura Concentrată Herbal Aloe Vera cu aromă de Mango este primul produs fabricat în regiunea EMEA folosind programul Herbalife „De la sămânță la consumator” (Seed to Feed).

HIM este **Centrul Herbalife de Inovație și Producție**, o locație ultramodernă cu un echipament de laborator și de producție de ultimă generație, ce respectă cele mai înalte standarde științifice și de siguranță în dezvoltarea și fabricarea produselor. Sistemele noastre de control al calității și strategia “De la sămânță la consumator” garantează că produsele Herbalife se numără printre cele mai bune produse de nutriție din lume.

Beneficiile fiecărui ingredient folosit la crearea produselor Herbalife sunt demonstrate prin dovezi științifice. Știm cu exactitate de unde provin ingredientele noastre, a căror puritate este verificată în laboratoare de ultimă generație. Materia primă este transformată în produs finit, în urma unor bune practici de producție, atent controlate.



“Gelul din interiorul frunzei de aloe vera este o combinație naturală și complexă de carbohidrați cu proprietăți de îngrijire.”

Dr. David Heber
Președintele Consiliului Consultativ de Nutriție al Herbalife