



La nostra guida rapida che ti aiuterà  
a fare le scelte migliori in materia di  
cibo quando vai a mangiare fuori.

# Mangiare fuori casa senza pensieri

# Presti la giusta attenzione al controllo del peso? Cerchi di mangiare in modo sano?

## Sì?

### Allora come fai quando...

- Ti invitano a una cena?
- Vai a mangiare al ristorante?
- Ti invitano a una festa di compleanno o a una ricorrenza?

**Immediatamente immagini tutto quel 'cibo tentatore' tramutarsi in chili di troppo? Ti senti improvvisamente a disagio e pensi subito a una scusa per declinare l'invito?**

Non bisogna essere troppo rigidi con se stessi. Mangiare fuori dall'ambiente sicuro della propria cucina non deve diventare un'esperienza negativa. In qualunque situazione è possibile fare un pasto sano e sostanzioso senza mettere a repentaglio la propria linea. Immagina il tuo piatto pieno di tante verdure diverse, alcune crude, altre cotte, con sopra un delizioso petto di pollo magro cotto alla griglia o qualcosa di simile... un piatto ricco di nutrimento e con pochissime calorie!

È tutta una questione di scelte. Concentrandoti sui tanti cibi sani a disposizione puoi acquistare sicurezza e controllo quando mangi fuori casa. Puoi scegliere di goderti la serata. Puoi scegliere cibi gustosi e nutrienti al posto di piatti elaborati e poco sani.

**Puoi scegliere il successo!**



Un menu è concepito per offrire piatti allettanti e deliziosi. Oppure con carboidrati, grassi e zuccheri... tante calorie e chili in più! Pensaci prima: cerca un ristorante che può soddisfare le tue esigenze; parla col direttore e chiedi se è possibile pre-ordinare un pasto speciale. Se è un buon ristorante, saranno felici di accontentarti.

## Scegli un ristorante attento a queste esigenze

### Consigli

- Limitati a due portate. La scelta naturale è non prendere i dolci.
- Salta l'antipasto con pane e burro.
- L'insalata è la protagonista. Pensa a cibo variopinto: più 'colori' mangi, più è ampia la gamma di nutrienti che assumi.
- Il condimento dell'insalata può aggiungere ben 200 calorie, quindi è bene chiedere che sia servito a parte.

- Evita i pasticci di carne, gli stufati, le pietanze fritte, al barbecue o arrostiti perché le alte temperature e la cottura lenta riducono i nutrienti.
- Scegli metodi di cottura che rispettano i nutrienti: al vapore, saltato in padella, alla griglia, lessati.
- Se possibile, scegli verdure e insalate biologiche, del luogo, fresche, di stagione e crude.

## Il dilemma delle feste

Ti hanno invitato a una festa e molto probabilmente ci sarà un buffet pieno di stuzzichini – cibo che certamente non è amico della tua linea! Se possibile, telefona qualche giorno prima e con il tatto necessario fai sapere ai padroni di casa che devi assolutamente evitare cibi che potrebbero farti ingrassare. È possibile che il giorno della festa troverai anche dei cibi più sani! In alternativa, mezzora prima di uscire di casa, prendi uno shake Formula 1 Sostituto del Pasto per non cedere alle tentazioni del buffet!



## Alcol: sì o no?

Calorie vuote a rapido assorbimento sono un buon motivo per abituarsi a dire NO!

- Un piccolo bicchiere di vino rosso contiene in media 85-120 calorie.
- 500ml di birra possono contenere 150-300 calorie
- 500ml di sidro contengono 210-600 calorie.
- 25ml di liquore o di un superalcolico possono contenere 50-80 calorie.

### Esistono alternative sane e rinfrescanti

- Acqua con limone spremuto o una fetta di limone e un rametto di menta.
- Prova il tè freddo con limone, caffè freddo o tè alle erbe.
- Il vino bianco secco contiene meno calorie di tutti e può durare il doppio del tempo diluendolo al 50% con una soda dietetica.



# Divertiti con i colori

**Se sei tu che devi organizzare una cena, che fai? Ti fai prendere dal panico? Gli ospiti vogliono cibi appetitosi, non piatti tristi, buoni per chi sta a dieta!**

È facile offrire ai tuoi ospiti una cena memorabile, deliziosa e veramente sana. Saranno talmente meravigliati che forse riuscirai perfino a lanciare una moda! Il 'trucco' sta nel sedurre la vista...

## Concentrati sulla presentazione

La gente mangia con gli occhi, quindi alletta i tuoi ospiti con una serie di piatti presentati in modo creativo e con tutti i colori dell'arcobaleno. Stuzzica il gusto con una gamma di sapori mediante un uso sapiente di erbe e spezie aromatiche. Decora in

modo artistico la tua tavola con frutta, fiori e composizioni vegetali fresche. Scegli tovaglia e tovaglioli che s'intonino in modo armonico alle portate, aggiungi qualche piccola decorazione floreale... et voilà! Una tavola degna di un gourmet. Usa la tabella riportata qui sotto per creare una varietà di piatti sani...

Insalate verdi	Insalate colorate	Piatti con verdure tiepide o calde	Dai più consistenza con...	Condimenti e aromi	Zuppe	Frutta
Cavolo Cicoria Foglie di Cavolo Foglie di cavolo Germogli di erba medica Indivia Lattuga Rucola Senape bianca Spinaci	Avocado Barbabietole Carote Cetrioli Cipolle Fagioli Finocchio Mele Peperoni Piselli Pomodori Porri Rape Sedano	Asparagi Broccoli Carciofi Cavoletti di Cavolo Bruxelles Cavolfiore Cavolo Cavolo rapa Melanzane Pastinaca Scalogno Sedano rapa Zucchine	Anacardi Castagne Datteri Funghi Germogli di fagioli Mandorle Mirtilli Noce di cocco (fresca) Noci Pinoli Pistacchi Prugne Semi di girasole Semi di lino Semi di zucca	Aglio Chillie Cipolla fresca Cipolline Lime/succo Limone/succo Menta Prezzemolo Senape Zenzero  Più... Aceti Oli Panna acida dietetica Yogurt Bio	Cavolo navone Ceci Cous Cous Fagioli/Legumi Lenticchie Mais Pasta di farina integrale Patata dolce Patate (novelle, fredde) Riso integrale/non brillato	Albicocche Arancia a fette Ciliegie Fichi Fragole Kiwi Lamponi Mirtilli Olive Ravanelli Ribes Uva

## Stuzzichini

Le salse fatte in casa sono una buona scelta per diminuire il numero di calorie. Prova lo yogurt e la panna acida con pochi grassi come ingredienti base per formaggi magri e pesce in salamoia inscatolato. Usa strisce di peperoni, sedani e carote, fiori di taccola e di zucca da intingere nelle salse al posto di patatine fritte e cracker.

## Antipasti

Semplicità: melone/prosciutto crudo, un passato tiepido di verdure, un'insalata di avocado; punta tutto sulla portata principale.

## Proteine

Pollo o tacchino biologici senza pelle cotti alla griglia, carne di cervo alla griglia, bistecca magra alla griglia, pesce al forno/lessato/cotto a vapore, crostacei alla griglia, tofu saltato in padella, verdure al forno. Per i vegetariani, aggiungi ad ogni pasto una porzione di Integratore proteico in polvere (vedi retro).

## Dessert

Preparane due: uno più ricco di calorie, ed un altro più leggero come un sorbetto alla frutta.

## Salse e condimenti

Aggiungi gusto e 'brio' ai piatti asciutti, ma senza esagerare: un piatto sano può trasformarsi in una portata ad alto contenuto calorico se immerso in un condimento.



### Ricorda:

**Se prepari del cibo sano per te e i tuoi ospiti, potrete mangiare insalate e verdure a sazietà. L'importante è non esagerare con zuppe, frutta e grassi, che contengono un maggior numero di calorie.**

# E quando mangi in casa...

**Perché alcune persone hanno sempre fame?** Gli 'ideatori' di cibi sono molto abili a creare prodotti di 'consumo' supergustosi in modo da indurci a desiderarne sempre di più; ma questi cibi di solito hanno un valore nutrizionale minimo, e quando c'è una carenza di nutrienti, ecco che sorge la fame. Con una dieta ad alto contenuto di nutrienti, l'organismo riceve tutti i nutrienti di cui ha bisogno per un funzionamento ottimale. I cibi che

trovi nei fast food, così come sono concepiti, non soddisfano le esigenze nutrizionali dell'organismo. Per quanto si possa prestare attenzione alla propria dieta, è sempre bene aggiungere integratori ricchi di nutrienti per contribuire a ridurre la fame ed il cibo in eccesso e sfruttare meglio le potenzialità di benessere dell'organismo...

**Formula 1** Il sostituto del pasto perfetto, nutrizionalmente bilanciato, facile da assorbire ed assimilare. Dai al tuo organismo una nutrizione di qualità e di addio alla fame! E poiché non è necessario seguire una dieta per godere degli incredibili benefici di Formula 1, fallo provare a tutta la famiglia. Vaniglia Cod. 0141; Cacao Cod. 0142; Fragola Cod. 0143; Frutti Tropicali Cod. 0144; Cappuccino Cod. 1171

**Integratore di vitamine e minerali** Assumiti la responsabilità del tuo benessere. Oltre a sostituire cibi molto lavorati con alimenti freschi e ad alto contenuto nutrizionale, offri alla 'banca dei nutrienti' del tuo organismo un aiuto generoso con il nostro complesso multivitaminico. Cod. 0133

**Integratore proteico in polvere** L'organismo necessita di proteine per i processi di riparazione, mantenimento e crescita delle cellule. Questo prodotto contiene una qualità di proteine facilmente digeribile ed assimilabile, che aiuta a soddisfare il tuo fabbisogno proteico giornaliero. Semplice e rapido da usare, aggiungine una porzione al tuo shake di Formula 1 o a qualunque altro pasto. Cod. 0242

**Cell Active** Prodotto innovativo che aiuta ad ottimizzare l'assorbimento e l'utilizzazione da parte dell'organismo dei nutrienti presenti nei cibi e negli integratori. Per aiutarti a ottenere il massimo da ciò che mangi, usa ogni giorno questa formula esclusiva. Cod. 0104

**Integratore dietetico di fibra alimentare** 5 porzioni di verdura, 4 porzioni di frutta e 6-11 porzioni di cereali contengono 25-35 grammi di fibra, la quantità consigliata dagli esperti nutrizionisti per un'ottimale funzione digerente. Perché è così importante? Perché il sistema digerente estrae e ridistribuisce i nutrienti di cui il corpo ha bisogno per mantenere il benessere. Fai il pieno con questo integratore di fibra di qualità per dare una mano alla tua digestione. Cod. 0126

**Herbalifeline** I grassi buoni sono necessari per controbilanciare i grassi 'cattivi'. Il pesce contiene questi grassi buoni sotto forma di acidi grassi essenziali Omega 3. Mangi ogni settimana 3-4 porzioni di pesce? Se la risposta è no, probabilmente il tuo organismo ha carenze di Omega 3. Prenderlo è semplice: bastano tre capsule al giorno – nessun retrogusto di pesce, solo i benefici! I grassi buoni in una capsula facile da ingoiare. Cod. 0065

**Tè a base di erbe** Un consumo eccessivo di caffeina fa male alla salute. Questa bevanda deliziosa e corroborante può aiutarti a ridurre l'assunzione quotidiana di caffeina perché ogni tazza contiene due terzi di caffeina in meno rispetto ad una normale tazza di caffè. Con una miscela di cinque ingredienti vegetali ad azione rapida, è una bevanda che rispetta il tuo organismo. Gusto naturale 50 g Cod. 0105 - 100 g. Cod. 0106; Limone Cod. 0255; Lampone Cod. 0256; Pesca Cod. 0257

**Noccioline di soia tostate** Perfette per le feste e i momenti di relax, queste croccanti noccioline di soia sono l'alternativa ideale agli snack ricchi di grassi e di sale. Contengono 6 grammi di fibra e sono condite con un esclusivo sale minerale a basso contenuto di sodio. Non potresti desiderare uno snack più sano. Cod. 0048

**Barrette alle proteine** Concediti un momento di dolcezza senza sensi di colpa: prova le nostre Barrette alle proteine, deliziose ed energetiche. Avrai la carica extra fornita da 12 grammi di proteine di qualità unita al piacere che solo il cioccolato può dare! Cod. 0290



Herbalifeline –  
Nessun retrogusto  
di pesce: solo  
i benefici!



Cod. 0065

## Il vostro piano per una vita di benessere inizia OGGI

Herbalife: soluzioni nutrizionali scientificamente all'avanguardia. I prodotti Herbalife sono accompagnati da un servizio di assistenza clienti personalizzato.

Il tuo Distributore Herbalife:



Issue 113 – Insert Italian #5921-IT-13

Questo inserto staccabile può essere riprodotto in fotocopia solo integralmente. Scarica l'inserto dal Business Tools On-line. [www.herbalifecentral.com](http://www.herbalifecentral.com)