

# All'aria aperta!

**Il sole ci spinge a socializzare! Ogni fine settimana c'è qualcuno che dà una festa all'aperto, perché a tutti noi piace stare fuori, mangiare bene, stare in buona compagnia, respirare aria fresca, ridere...**

**E se stiamo cercando di perdere peso? Proprio quel "mangiar bene" potrebbe essere il motivo che ci porta a declinare ogni invito. Vorremmo tanto accettare, ma sentiamo di non essere tanto forti da resistere alla tentazione di una tavola bandita con cibi meravigliosi.**

**E invece non c'è motivo di rinunciare! In realtà è facilissimo andare a queste feste senza compromettere il giro vita! Riflettiamo...**



## La MIGLIORE alternativa all'alcol...

Di solito, quando si va ad una festa si usa portare qualcosa; perché non condividere con gli altri una bevanda analcolica come il Tè a Base di Erbe? Prepara una grande brocca di "punch energetico" usando fette di limone, lime, arance, pesche, kiwi, lamponi e Tè a Base di Erbe. Avrà un aspetto e un profumo fantastico, un gusto favoloso, e darà a tutti una carica in più!

# Rispondi: "Sì, grazie! Vengo volentieri", e...

**FAI UNA PASSEGGIATA** a passo veloce per 30 minuti o dedicati per un'ora ai lavori domestici prima di mangiare: in questo modo aumenterai il ritmo metabolico.

**GUSTA IL CIBO CON TRANQUILLITÀ.** Non stare a contare le calorie, non vivere nell'incubo dei grassi.

**SERVITI** dopo gli altri; probabilmente sarai anche l'ultimo a finire e avrai meno probabilità di voler fare il bis.

**MIGLIORA** l'apporto di micronutrienti riducendo i cibi ricchi di carboidrati come riso, pasta, patate, pane, patatine fritte, pasticcini, ecc. Punta sui cibi freschi!

**RIEMPI PER DUE TERZI** il piatto con insalata e verdure.

**RIEMPI** di proteine la restante porzione del piatto: carne magra, pesce, uova, semi/frutta col guscio, prodotti a base di soia, formaggio di capra. Evita la pelle ed il grasso di carne e pesce.

**NON BERE** più di un bicchiere di vino/birra: l'alcol ci rende meno capaci di resistere a un altro bicchiere! Bevi l'alcol dopo aver mangiato o, meglio ancora, sorseggia un tè alle erbe...

**SE POSSIBILE,** mangia seduto/a, posa forchetta e coltello tra un boccone e l'altro, mangia molto lentamente e mastica bene. La masticazione produce saliva, la quale aiuta la digestione e contribuisce a darti una sensazione di sazietà!

**SMETTI DI MANGIARE** prima di sentirti pieno/a; non sentirti in obbligo di finire ciò che hai nel piatto!

**SE PROPRIO** desideri prendere qualcos'altro, scegli insalate e verdure.

**QUANDO** hai finito, allontanati dalla zona in cui si mangia; se non vedi il cibo o non ne senti l'odore avrai meno probabilità di cadere in tentazione e ricominciare.

**DESSERT?** Se hai seguito questi consigli, probabilmente non avrai voglia del dessert. Se davvero desideri qualcosa di dolce, scegli un'alternativa sana come una barretta alle proteine o un frullato Formula 1 preparato con lo yogurt: rinfrescante e dolce ma rispettoso del tuo giro vita!



Vaniglia Cod. 0141  
Cacao Cod. 0142  
Fragola Cod. 0143  
Frutti Tropicali Cod. 0144  
Cappuccino Cod. 1171  
Prezzo al pubblico: € 41,98  
PV: 23,95

Immagine a scopo illustrativo – il prodotto può variare a seconda del Paese.

**ShapeWorks™ – se segui i Piani per il controllo del peso nei quali è previsto uno o due pasti colorati, puoi dire tranquillamente "sì" a ogni invito!**

## GODITI la festa!

\*Per tutti i particolari, rivolgiti al tuo Assistente Shapeworks...

### Il tuo 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:



Inserito italiano Today 123 Cod. 5921-IT-23

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)