

# Conosci le basi del benessere?

È il momento di scoprirlo... Preparati un caffè (o, meglio ancora, un infuso alle erbe), prenditi una pausa di dieci minuti e divertiti a verificare la tua preparazione...



# Quiz

*Sei davvero ciò che mangi? O è solo un luogo comune?*

Se realizzi un punteggio superiore a 75, complimenti, sai il fatto tuo!

Se realizzi meno di 50 punti, forse è il caso di approfondire alcuni argomenti ed apportare qualche cambiamento al tuo stile di vita...

Il tuo Distributore Herbalife sarà felice di aiutarti!



## Vitamine & C.

- 1** I nutrienti definiti "essenziali" non possono essere prodotti dall'organismo.  
a) Vero b) Falso
- 2** Quanti sono i nutrienti "essenziali"?  
a) 25 b) 38 c) 50 d) 94
- 3** Cosa può accadere se si consumano integratori di sali minerali a stomaco vuoto?
- 4** La glucosamina è un nutriente ritenuto utile contro i disturbi infiammatori.  
a) Vero b) Falso
- 5** Quando ci vengono prescritti degli antibiotici, quali provvedimenti aggiuntivi possiamo adottare per coadiuvare il ripristino della flora batterica?
- 6** Gli antiossidanti sono nutrienti che combattono l'attività dei radicali liberi. Sai dire i nomi di almeno tre nutrienti antiossidanti?
- 7** La carenza di zinco nella dieta può ridurre la percezione del gusto e dell'olfatto.  
a) Vero b) Falso
- 8** Le arance contengono più fibra delle mele.  
a) Vero b) Falso
- 9** Quante proteine bisognerebbe consumare ogni giorno?  
a) 1 grammo per chilo di peso corporeo  
b) 1,5 grammi c) 2 grammi
- 10** Quali disturbi può provocare una carenza di Vitamina C?

- 11** Latte e formaggio sono essenziali per il loro contenuto di calcio.  
a) Vero b) Falso
- 12** Un adeguato apporto giornaliero di fibra è essenziale per il benessere dell'apparato digerente.  
a) Vero b) Falso
- 13** Quali vitamine contrastano gli effetti dell'alcol?
- 14** La Vitamina C è contenuta soltanto nella frutta.  
a) Vero b) Falso
- 15** Qual è la Razione giornaliera raccomandata (RDA) di Vitamina C?  
a) 60mg b) 150mg c) 500mg d) 1000mg
- 16** Quali vitamine sono idrosolubili e non vengono accumulate nell'organismo?
- 17** Una sigaretta priva l'organismo di 25 mg di Vitamina C.  
a) Vero b) Falso
- 18** Le patate al forno sono un'ottima fonte di potassio.  
a) Vero b) Falso
- 19** Magnesio, calcio e zinco sono considerati nutrienti "calmanti" e quindi è preferibile prenderli prima di andare a letto.  
a) Vero b) Falso
- 20** In generale l'apporto giornaliero raccomandato di fibra è di 15 grammi.  
a) Vero b) Falso

## Pelle

- 1** Le vitamine A, C ed E sono essenziali per dare alla pelle consistenza, elasticità e un aspetto giovanile.  
a) Vero b) Falso
- 2** Quale vitamina viene prodotta dall'organismo in seguito all'esposizione della pelle alla luce solare?
- 3** L'alcol provoca l'invecchiamento precoce della pelle; sapresti dire altre tre cause di invecchiamento dell'epidermide?
- 4** L'aloè vera viene usata da secoli per le sue proprietà lenitive e calmanti sulla pelle. Per quale altra proprietà è ritenuta estremamente utile?
- 5** Cosa si può fare per aiutare a ridurre la comparsa della cellulite?

## In giro per il mondo

- 1** Per la medicina cinese, se una persona ha le occhiaie, qual è l'organo "non bilanciato"?
- 2** Ippocrate classificava tutti gli alimenti come "caldi, freddi, asciutti o umidi".  
a) Vero b) Falso
- 3** Cosa sono il 'Qi', il 'Prana' e il 'Chi'?
- 4** Nel Medioevo diversi tipi di urina venivano usati come medicinali.  
a) Vero b) Falso
- 5** Nella medicina degli indiani d'America, a cosa serviva la "capanna del sudore"?



## Capelli

- 1** In media, quanti capelli perdiamo naturalmente ogni giorno?  
a) 25 b) 50 c) 75 d) 100
- 2** L'uso regolare del balsamo può aiutare a proteggere i capelli riducendo l'esposizione agli agenti inquinanti.  
a) Vero b) Falso
- 3** Quale tipo di cuscini genera cariche elettrostatiche e scompiglia le cuticole del capello durante il sonno, i cuscini di piume naturali o quelli di poliestere?  
a) Piume naturali b) Poliestere

- 4** Di cosa sono fatti principalmente i capelli?
- 5** Il numero totale dei capelli che avremo nel corso della vita è determinato alla nascita.  
a) Vero b) Falso

## Grassi e oli

- 1** Gli oli di pesce sono notoriamente utili per i problemi alle articolazioni; sapresti dire il nome di un altro nutriente benefico per le articolazioni?
- 2** I grassi saturi/di origine animale sono comunemente associati ad un aumento di malattie cardiache, obesità, infarti e tumori.  
a) Vero b) Falso
- 3** I grassi saturi sono grassi "buoni"; i grassi insaturi sono grassi "cattivi".  
a) Vero b) Falso
- 4** Più o meno in che percentuale il cervello è composto di acidi grassi essenziali?  
a) 70% b) 50% c) 15% d) nessuna
- 5** Quali vitamine sono liposolubili e possono essere immagazzinate nell'organismo?
- 6** Che tipo di acido grasso essenziale risulta di norma carente in una dieta?
- 7** Di solito qual è il primo indizio di una carenza di acidi grassi essenziali (acidi buoni) nella dieta?
- 8** L'olio di semi di lino è l'equivalente "vegetariano" dell'olio di pesce.  
a) Vero b) Falso
- 9** La margarina è una sostanza grassa più sana del burro.  
a) Vero b) Falso
- 10** Le cellule adipose dell'organismo sono capaci di moltiplicarsi quando diventano troppo congestionate.  
a) Vero b) Falso



## Controllo del peso

- 1** Qual è una delle conseguenze benefiche della perdita di peso e dell'aumento dell'attività fisica?
- 2** Yoga, Tai Chi, Pilates e forme di esercizio fisico analoghe possono migliorare l'elasticità della muscolatura, la postura, la forza e la massa magra del corpo.  
a) Vero b) Falso
- 3** Che effetto ha un esercizio fisico moderato e regolare sul metabolismo?
- 4** Che effetto hanno gli esercizi di pesistica sulle ossa?
- 5** Quali sono i cinque cambiamenti di stile di vita più efficaci se si vuole perdere peso?
- 6** Tenere costantemente in esercizio la mente con "stimoli intellettuali" favorisce la longevità.  
a) Vero b) Falso
- 7** Esercizio fisico intenso o allenamenti eccessivi possono compromettere il sistema immunitario.  
a) Vero b) Falso
- 8** Quante calorie si bruciano all'incirca percorrendo di corsa un chilometro e mezzo?  
a) 100 b) 300 c) 475
- 9** Quante calorie si bruciano all'incirca con una passeggiata a passo spedito di 30 minuti?  
a) 220 b) 250 c) 320 d) 410
- 10** I dolcificanti artificiali sono utili nella dieta perché aiutano a prevenire la fame.  
a) Vero b) Falso

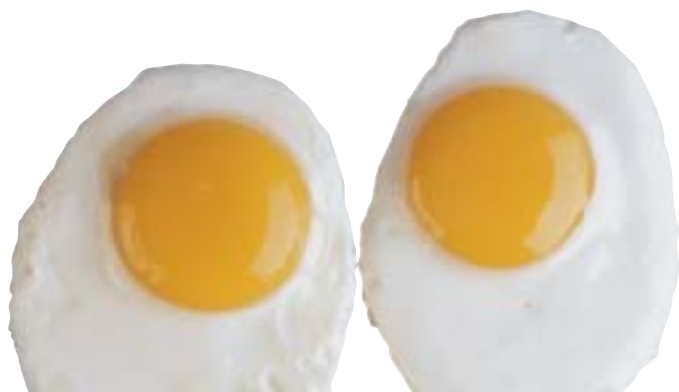


## Riservato alle donne!

- 1** Le fibre alimentari, rallentando l'assorbimento dei cibi, aiutano a prevenire gli sbalzi d'umore legati al tasso di zuccheri nel sangue.  
a) Vero b) Falso
- 2** Quale gruppo di nutrienti è considerato utile durante i periodi di stress?
- 3** Lo stress psicologico e fisico possono influire sulla digestione e ridurre la capacità dell'organismo di assorbire i nutrienti.  
a) Vero b) Falso
- 4** Durante il ciclo mestruale le donne hanno maggiore bisogno di determinati nutrienti.  
a) Vero b) Falso
- 5** Diverse erbe sono considerate benefiche durante i periodi di stress. Sapresti citarne qualcuna?
- 6** Quale vitamina, se assunta ad alti dosaggi, è ritenuta non adatta alle donne in gravidanza?
- 7** Le donne possono perdere fino al 10 percento della massa ossea nei 5-7 anni successivi alla menopausa.  
a) Vero b) Falso
- 8** L'integrazione di quale nutriente è raccomandata dagli esperti alle donne in gravidanza?
- 9** Prima del ciclo le donne possono acquistare da 0,5 a 2 chili di peso.  
a) Vero b) Falso
- 10** Cosa significa "osteoporosi"?  
a) ossa fragili b) ossa piccole c) ossa porose d) ossa leggere?

## Da uomo a uomo...

- 1** Cosa significa il termine "andropausa"?  
a) 150 b) 250 c) 350 d) 450
- 2** Quanti muscoli abbiamo all'incirca?  
a) 150 b) 250 c) 350 d) 450
- 3** Una delle cause più comuni dell'impotenza negli uomini con più di 55 anni sono i disturbi alla prostata.  
a) Vero b) Falso
- 4** In che percentuale gli uomini con più di 50 anni presentano la tipica perdita di capelli maschile?  
a) 30% b) 40% c) 50% d) 60%
- 5** È risaputo che diversi nutrienti sono benefici per la prostata; sapresti dirne qualcuno?



## Cibi e bevande

- 1** Perché il succo di frutta non è un buon sostituto della frutta nella dieta?
- 2** È preferibile non mangiare la frutta a fine pasto perché fermenta rapidamente nello stomaco e potrebbe provocare gonfiore.  
a) Vero b) Falso
- 3** Alcuni mal di testa sono dovuti a disidratazione.  
a) Vero b) Falso
- 4** Quando il grano viene trasformato in farina bianca, qual è all'incirca la percentuale di nutrienti che viene eliminata?  
a) 5 b) 15 c) 25 d) 40
- 5** Lo zucchero fornisce all'organismo preziosi nutrienti; sapresti citarne qualcuno?
- 6** In genere, con quale metodo di conservazione si mantiene il più alto valore nutrizionale?  
a) Congelamento rapido b) inscatolamento c) essiccazione
- 7** Qual è il modo più sano per cucinare i cibi?  
a) microonde b) bollitura c) vapore d) arrosto
- 8** Cos'è il kelp?
- 9** Cosa accade in genere alle verdure quando le cuciniamo?
- 10** Raramente le persone manifestano allergie a cioccolato, agrumi, formaggio e uova.  
a) Vero b) Falso
- 11** I pomodori contengono licopene, un nutriente considerato importante per il benessere maschile. Sai perché?
- 12** Le ossa cotte (il pesce in scatola) sono un'ottima fonte di calcio.  
a) Vero b) Falso
- 13** Quale frutto di bosco è un noto rimedio per alleviare le infezioni del tratto urinario?
- 14** Le allergie alimentari più comuni sono quelle per i latticini ed il frumento.  
a) Vero b) Falso
- 15** Carote, pastinaca (erba), rape e patate sono cibi a basso indice glicemico.  
a) Vero b) Falso
- 16** Nel corso della storia diverse erbe e cibi sono stati usati dagli erboristi per facilitare la perdita di peso. Sai fare qualche esempio?
- 17** Cosa succede al contenuto di nutrienti di frutta e verdura quando queste vengono conservate troppo a lungo?
- 18** Un elevato consumo di carne può portare ad una diminuzione di calcio nelle ossa.  
a) Vero b) Falso
- 19** Perché è bene evitare di bere liquidi quando si fa un pasto abbondante?
- 20** Quale frutto comune ha la proprietà di aiutare a ridurre la pressione alta, alleviare bruciore di stomaco e indigestione e proteggere dalle ulcere?

## Il tuo corpo

- 1** Quale gruppo di alimenti tende maggiormente a creare in alcune persone problemi sinusali e catarro?
- 2** L'apparato digerente ospita 1-2 chili di batteri.  
a) Vero b) Falso
- 3** Lo stato di salute dell'apparato digerente determina le condizioni del benessere generale.  
a) Vero b) Falso
- 4** A che età le ossa cominciano a deteriorarsi naturalmente?  
a) 35 b) 45 c) 55
- 5** Quale ghiandola del corpo è responsabile del mantenimento del giusto bilancio di glucosio?
- 6** Il colesterolo è una sostanza essenziale, prodotta dall'organismo.  
a) Vero b) Falso
- 7** Ispezionando la lingua, cosa potrebbe indicare la presenza di pallore, patina biancastra e segni dei denti?
- 8** Normalmente quanto tempo rimane il cibo nello stomaco?  
a) 1-2 ore b) 2-4 ore c) 4-6 ore?
- 9** Una persona normale fa circa 26.000 respiri ogni 24 ore.  
a) Vero b) Falso
- 10** In media il corpo umano contiene 60 litri d'acqua.  
a) Vero b) Falso



# Le risposte...

## Vitamine & C.

- 1 a) Vero.
- 2 c) 50.
- 3 Può subentrare un senso di nausea.
- 4 a) Vero.
- 5 Fare una cura di probiotici.
- 6 Vitamine A, C, E, selenio, zinco, luteina, licopene, acido lipoico, tè verde, picnogenolo, curcumina, co-enzima Q10.
- 7 a) Vero.
- 8 b) Falso. Una mela ne contiene circa 4 grammi, un'arancia solo 1,6 grammi.
- 9 Tutte giuste – il fabbisogno dipende da età, sesso, peso e livello di attività dell'individuo!
- 10 Lo scorbuto.
- 11 b) Falso. Esistono fonti di calcio più facilmente digeribili.
- 12 a) Vero.
- 13 La Vitamina C.
- 14 b) Falso.
- 15 a) 60mg.
- 16 Vitamina B e Vitamina C.
- 17 a) Vero. Alcuni frutti talvolta ne contengono ben 50 mg!
- 18 a) Vero.
- 19 a) Vero.
- 20 b) Falso. 25-35 grammi.

## Pelle

- 1 a) Vero.
- 2 La vitamina D.
- 3 Zuccheri, sale in eccesso, fumo, scarsa idratazione, radiazioni.
- 4 Disturbi della digestione.
- 5 Una dieta ricca di nutrienti, massaggi, esercizio fisico, manipolazione della pelle, un adeguato apporto di liquidi.

## In giro per il mondo

- 1 I reni.
- 2 a) Vero.
- 3 L'“energia vitale” dell'organismo
- 4 a) Vero.
- 5 In caso di malattia, serviva a espellere tossine e batteri attraverso il sudore.

## Capelli

- 1 d) 100.
- 2 a) Vero.
- 3 b) Poliestere.
- 4 Acqua.
- 5 a) Vero.

## Grassi e oli

- 1 Glucosamina o MSM.
- 2 a) Vero.
- 3 b) Falso. I grassi insaturi sono benefici!
- 4 b) 50%.
- 5 Le vitamine A, D, E, K.
- 6 Omega-3 (oli di pesce).
- 7 Cattive condizioni della pelle.
- 8 a) Vero.
- 9 b) Falso. Le margarine sono grassi artificiali, sottoposte ad elevate temperature, estremamente lavorate e difficili da digerire ed eliminare.
- 10 a) Vero.

## Controllo del peso

- 1 Un aumento dell'ENERGIA!
- 2 a) Vero.
- 3 Contribuisce ad aumentarlo/potenziarlo.
- 4 Aiutano ad aumentare la densità delle ossa.
- 5 1. Consumare cibi ricchi di nutrienti al posto di cibi con basso valore nutrizionale. 2. Fare pasti più piccoli e frequenti per contrastare la fame. 3. Prediligere i cibi ad assorbimento lento e con basso indice glicemico. 4. Provvedere ad un'adeguata idratazione. 5. Fare esercizio fisico moderato regolare. 6. Fare in modo che l'apporto proteico soddisfi il fabbisogno giornaliero.
- 6 a) Vero.
- 7 a) Vero.
- 8 b) 300 – pari a due fette di toast!
- 9 b) 250.
- 10 b) Falso. Possono provocare il manifestarsi di morsi di fame!

## Riservato alle donne!

- 1 a) Vero.
- 2 1. Le vitamine B perché lo stress tende a consumarle.
- 3 a) Vero.
- 4 a) Vero. Soprattutto di vitamina B6 e zinco.
- 5 Garcinia cambogia, finocchio, mele, aceto di sidro, kelp (alga marina), Uva Ursina, Buchu (erba), bacche di ginepro, peperoncino, radice di tarassaco, tè verde, guaranà, crusca di Pysillium.
- 6 La vitamina A.
- 7 b) Falso. Possono arrivare anche al 20 per cento!
- 8 L'acido folico.
- 9 a) Vero.
- 10 c) Ossa porose.

## Da uomo a uomo...

- 1 Menopausa maschile.
- 2 Circa 350.
- 3 a) Vero.
- 4 c) 50%.
- 5 Zinco, vitamina E, palmetta della Florida, oli di pesce, radice di ortica.

## Cibi e bevande

- 1 Di solito non contiene fibre ed è praticamente privo di nutrienti (a meno che non siano aggiunti dal produttore).
- 2 a) Vero.
- 3 a) Vero.
- 4 c) 25.
- 5 Non ne fornisce alcuno!
- 6 a) Il congelamento rapido.
- 7 c) Vapore.
- 8 Un'alga marina altamente nutriente.
- 9 Più a lungo le cuociamo più si riduce il valore nutrizionale.
- 10 b) Falso. Sono tra gli allergeni più diffusi!
- 11 Il licopene può aiutare a prevenire il tumore alla prostata.
- 12 a) Vero. Ma anche: semi, tofu, verdure a foglie scure.
- 13 Il mirtillo palustre.
- 14 a) Vero.
- 15 b) Falso. Sono cibi con un alto contenuto glicemico e a “rapido assorbimento”.
- 16 Ginseng, schizandra, astragalo (pianta erbacea), iberico (erba), luppolo.
- 17 Si ossidano e perdono il contenuto di vitamine e minerali.
- 18 a) Vero.
- 19 Pulendo le secrezioni digestive, i liquidi potrebbero rendere più difficile la digestione.
- 20 La banana.

## Il tuo corpo

- 1 I latticini.
- 2 a) Vero.
- 3 a) Vero.
- 4 a) 35.
- 5 Il pancreas.
- 6 a) Vero.
- 7 Stress, IBS, indigestione, tensione premestruale.
- 8 b) 2-4 ore.
- 9 a) Vero.
- 10 b) Falso. Ne contiene circa 40.

*È vero!*

# Tu SEI ciò che mangi...

... e per questo vogliamo che tu offra al tuo corpo il MEGLIO IN ASSOLUTO!

Così come ci preoccupiamo per tempo del nostro benessere economico stipulando polizze assicurative e pensioni, anche il benessere del nostro organismo va tutelato e difeso sul lungo periodo. Ecco sei dei nostri migliori prodotti per il benessere: gli "ingredienti essenziali" per un migliore benessere per il futuro.

**Formula 1 – Sostituto del pasto per il controllo del peso:** Mai più pasti veloci e insalubri. Formula 1 rappresenta la soluzione perfetta per chi è sempre di fretta: un pasto pratico ricco di nutrienti, formulato scientificamente per offrire un apporto bilanciato di proteine, carboidrati, grassi, vitamine, minerali e fibre, assicurando all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita per un rendimento ottimale. Un pasto da bere squisito e nutriente che si prepara in pochi istanti, senza complicazioni. Disponibile in cinque deliziosi gusti:

Vaniglia Cod. 0141 Cacao Cod. 0142 Fragola Cod. 0143  
Frutti Tropicali Cod. 0144 Cappuccino Cod. 1171

**Formula 2 – Complesso multivitaminico:** Serenità significa consapevolezza di dare al proprio corpo ciò di cui ha bisogno: ogni compressa è ricca di quei nutrienti essenziali che non possono mancare in una dieta sana e variata. Lo stress fisico e mentale consuma le "riserve di nutrienti" dell'organismo, mentre l'inquinamento ambientale è fonte di ulteriore stress. Integra la tua dieta con un integratore multivitaminico ricco di vitamine e minerali per ripristinare le riserve di nutrienti e supportare il sistema immunitario.

Cod. 3115

**Cell Active** – Sfrutta al MASSIMO il cibo che mangi. Il benessere generale dipende da un efficace assorbimento dei nutrienti presenti nel cibo che mangiamo. Cell active è un prodotto innovativo che aiuta a ottimizzare l'assorbimento e l'impiego dei nutrienti contenuti in alimenti e integratori. Cell Active: un protagonista del benessere a lungo termine.

Cod. 0104

**Multifibre – Integratore alimentare di fibre:** Il corpo è un sistema "a senso unico": entra il cibo ed escono gli scarti. Una dieta carente può rallentare questo processo provocando costipazione e congestionando l'intestino. Il consumo quotidiano di grandi quantità di frutta e verdura fresche e cereali può fornire un sufficiente apporto di fibre e garantire un funzionamento ottimale dell'apparato digerente. Ma sei sicuro di consumarne abbastanza? Soddisfa il fabbisogno del tuo organismo con un integratore alimentare di fibre di qualità; la miscela unica di fibre ed erbe appositamente selezionate favorisce il processo di eliminazione delle scorie dall'intestino.

Cod. 3115

**Formula 3 – Integratore proteico in polvere:** Le proteine sono essenziali per i processi di crescita, riparazione e manutenzione della muscolatura. Mantenere un peso corporeo sano è fondamentale per favorire un benessere sul lungo periodo. I muscoli sono essenziali per bruciare i depositi adiposi. L'Integratore proteico Formula 3 aiuta il corpo a mantenere la massa magra riducendo l'accumulo di grassi. L'Integratore proteico in polvere è ottimo per i vegetariani, che potrebbero non assumere una sufficiente quantità di proteine, ma anche per chiunque cerchi di perdere peso, chi segue un regime alimentare a base di proteine, e anche per gli sportivi, che hanno bisogno di un apporto extra di proteine che dia loro maggiore "potenza muscolare".

Cod. 0242

**Mineral Complex:** Mineral complex contiene una combinazione unica di nutrienti che, uniti ad una adeguata assunzione giornaliera di acqua, assolvono a tre funzioni principali: aiutare l'organismo a riacquistare il naturale equilibrio idrico, agevolare il processo di eliminazione delle scorie; ridurre la comparsa della pelle a buccia d'arancia.

Cod. 0125

*Pensa al BENESSERE A LUNGO TERMINE.  
Pensa Herbalife.*

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:



Insero italiano Today 128 Cod. 5921-IT-28

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)