

Qualità non quantità!

**Con il passare degli anni,
la qualità è più importante
della quantità!**

Proprio così... per conservare
benessere, linea e forma fisica
servono meno calorie
e una nutrizione migliore.

*Sembra un'impresa difficile, vero?
Ma, siamo riusciti a rendere tutto
più semplice! Volta pagina...*



Cibi a basso Indice Glicemico e ricchi di antiossidanti!

Il perfetto regime dietetico 'qualità, non quantità':

Non molto tempo fa, giornali e televisioni sostenevano che fosse più sano ridurre l'apporto di grassi; si iniziò a parlare molto dei carboidrati e nacque una nuova tendenza che può essere riassunta con lo slogan 'meno grassi e più carboidrati'...

I carboidrati possono anche contenere meno grassi, ma assumendone troppi si rischia che le quantità in eccesso vengano convertite in grasso dal nostro organismo.

Poiché le persone identificavano i carboidrati soprattutto con amidacei come pane e pasta, questa nuova tendenza ha prodotto un incremento sempre maggiore del giro vita! Per nostra fortuna anche frutta e verdura contengono carboidrati del tipo comunemente detto 'complesso'. Questi sono i 'carboidrati buoni' perché vengono digeriti lentamente, aiutando così a ridurre lo stimolo della fame ed a mantenere stabili i livelli di zuccheri nel sangue.

È facile riconoscere i carboidrati buoni: sono quelli contenuti in frutta e verdura fresca dai colori vivaci, come peperoni, carote, pomodori e spinaci. E adesso, parliamo un po' dell'IG...

IG = Indice Glicemico

L'Indice glicemico indica la velocità con cui il cibo viene digerito e convertito in glucosio presente nel sangue. Un cibo con un alto IG causa un rapido aumento degli zuccheri nel sangue, mentre un basso IG determina un aumento più lento dei livelli di glucosio.

L'IG è espresso con un numero compreso tra 0 e 100 ed ha come valore di riferimento il glucosio puro, che ha l'indice massimo di 100.

Esempio: una banana, che ha un IG di 62, innalza il livello degli zuccheri nel sangue del 62% rispetto a quanto farebbe il glucosio puro, quindi il 38% in meno.

I cibi con un IG inferiore a 55 sono classificati come aventi un 'basso IG'; i cibi con un IG compreso tra 55 e 70 hanno un IG medio; un IG superiore a 70 è considerato alto:

Basso IG

Mele (39), arance (40), pere (38), semi di soia (15), fagioli (29), lenticchie (29), fiocchi d'avena (49), pane integrale di segale (41), mais cotto (35), arachidi (15).

Alto IG

Pane bianco (70), baguette (95), riso pilato (70), patate al forno (85), purè di patate (90), carote bollite (85).

- Ai cibi viene assegnato l'IG solo se contengono carboidrati; carne, pollame, uova, pesce e formaggio non vengono calcolati.
- Tuttavia, le carni lavorate come gli insaccati possono essere inserite, poiché contengono farina, e quindi carboidrati.
- I cibi a basso IG possono aiutare a controllare l'appetito dando una sensazione di sazietà più prolungata dopo i pasti e perciò sono ideali per chi desidera controllare il peso.
- Grassi e proteine rallentano l'assorbimento dei carboidrati, mentre l'IG degli alimenti può essere influenzato da fattori come cottura, lavorazione, grado di maturazione e varietà. Questo rende difficile una esatta valutazione dell'IG di un pasto normale.
- I cibi a basso IG possono avere un alto contenuto calorico; esempio, una ciotola di fagioli -215 calorie circa, 1/2 tazza di arachidi -450 calorie circa!
- I cibi ad alto IG sono indicati dopo l'esercizio fisico, quando le riserve di zuccheri dei muscoli devono essere reintegrate in tempi brevi.

Un pasto bilanciato ideale dovrebbe fornire una combinazione ideale di grassi, proteine e carboidrati. Consumando ad ogni pasto cibi a basso IG, l'organismo impiega più tempo ad assorbire i carboidrati e questo aiuta a rallentare il processo generale di assorbimento ed a mantenere costanti i livelli di zuccheri nel sangue tra un pasto e l'altro.



A cosa servono i cibi 'ricchi di antiossidanti'?

Con l'avanzare dell'età l'organismo diventa meno efficiente nel produrre antiossidanti contro l'invecchiamento; per questo dobbiamo aumentare l'apporto di frutta e verdura fresche, ricche di antiossidanti.

Attraverso cibi ricchi di antiossidanti e ad alto IG, l'organismo riceve contemporaneamente nutrienti antiossidanti e un apporto energetico stabile; chiedi al tuo Assistente ShapeWorks™ di aiutarti a scegliere "carboidrati sani" tenendo conto del loro apporto calorico e del loro IG.

Il vademecum per una dieta all'insegna della qualità e non della quantità...

- Scegli cibi con un elevato apporto di nutrienti.
- Aumenta la varietà in modo da ottenere un ampio spettro di vitamine e minerali.
- I carboidrati complessi forniscono energia più lentamente mentre i carboidrati semplici creano alti e bassi. Scegli cibi a basso IG ad ogni pasto per regolarizzare il rilascio energetico ed evitare che sopraggiunga lo stimolo della fame tra un pasto e l'altro.
- Non saltare mai la prima colazione: per iniziare la giornata col piede giusto bisogna fare il pieno di carburante e dare energie sufficienti alla mente e al corpo.
- Riduci al minimo i cibi lavorati, raffinati e 'bianchi' (pane, pasta, riso, merendine e biscotti). Dai la precedenza ai cibi integrali.
- Bevi acqua durante tutta la giornata per mantenere le cellule del corpo opportunamente idratate e 'fresche'. Le bevande gassate sottraggono minerali all'organismo – evitale!
- I pasti abbondanti causano affaticamento perché fegato e apparato digerente devono smaltire il cibo ingerito. Evita di riempire troppo lo stomaco facendo pasti più piccoli e frequenti: la sonnolenza diminuirà.
- Raddoppia l'apporto di verdure portandolo a 10 porzioni al giorno, metà sotto forma di insalate crude, il resto con verdure appena scottate o comunque poco cotte, per mantenere intatto il contenuto di nutrienti e fibra.
- Scegli prodotti coltivati localmente, di stagione e biologici per evitare i dannosi additivi usati in agricoltura.
- I grassi sono fondamentali per la salute; sostituisci i grassi saturi e idrogenati con gli acidi grassi Omega 3, 6 e 9 (oli di pesce, frutta col guscio, oli di semi, olio d'oliva).
- Le proteine provvedono a riparare e supportare le cellule del corpo – una funzione essenziale quando si è in là con gli anni. Prediligi la qualità alla quantità – carni magre e bianche, selvaggina, pesce, soia; riduci le carni rosse.
- Inserisci più soia nella dieta, uno dei cibi con l'IG più basso (vedi retro).
- Sostituisci il vino rosso con succo d'uva rosso, il più salutare di tutti i succhi di frutta oltre che un'ottima alternativa all'alcol, che invece accelera l'invecchiamento.
- Sostituisci il sale da tavola con sale marino organico, ricco di minerali.



Prova a sostituire il tè normale col tè verde, oppure prova il nostro Infuso a Base di Erbe!

La lista della spesa dei cibi ricchi di antiossidanti

Mirtilli, more, fragole, lamponi, ciliege, uva, susine, prugne secche, mele, pomodori, agrumi, kiwi, pesche, uva passa, broccoli, verdure a foglie larghe, cavoletti di Bruxelles, spinaci, barbabietola rossa, avocado, germogli di erba medica, patate dolci, peperoni dolci, cavolo, aglio, cipolla, crescione, zucca, carote, piselli. Erbe fresche: rosmarino, menta piperita, salvia, timo, origano e aneto. E poi: tè verde e succo d'uva rosso.



Ora sei tu ad avere il controllo!

Attraverso la combinazione 'basso IG' e 'alto contenuto di antiossidanti', puoi avere un maggiore controllo sul tuo benessere. Fai un ulteriore passo avanti, prendi qualche misura precauzionale scegliendo integratori nutrizionali unici...



Nutri il tuo corpo senza appesantirlo e facilita il lavoro dell'apparato digerente con un **frullato Formula 1** ricco di nutrienti e proteine di soia a basso IG. Scientificamente formulato per fornire un apporto bilanciato di proteine, carboidrati, grassi, vitamine, minerali e fibre, il frullato Formula 1 si prepara in pochi minuti; puoi scegliere tra cinque deliziosi gusti: **Vaniglia (Cod. 0141)**, **Cacao (Cod. 0142)**, **Fragola (Cod. 0143)**, **Frutti Tropicali (Cod. 0144)** e **Cappuccino (Cod. 1171)**. La soluzione ideale per chi conduce uno stile di vita frenetico, per chi vuole controllare il peso, per lo sportivo o come pasto d'emergenza quando la dispensa è vuota!

Cell Active – Sfrutta AL MEGLIO ciò che mangi. Anche il miglior piano alimentare può diventare poco efficace se non siamo in grado di sfruttarne tutti i benefici! Purtroppo sono molti i fattori che ostacolano l'assorbimento di nutrienti – stress, pochi succhi gastrici, ritmi di vita irregolari... l'elenco è lungo. Cell active è un integratore innovativo ed indispensabile che coadiuva l'organismo nell'assorbimento e nell'assimilazione dei nutrienti contenuti nei cibi.

Cod. 0104

Formula 2 Complesso Multivitaminico – A livello mondiale vengono fissate le 'Razioni giornaliere raccomandate' per i nutrienti essenziali, ma questi valori possono variare a seconda di altezza, peso, sesso, stile di vita, livelli di stress ed età. Allora come facciamo a sapere se prendiamo abbastanza vitamine e minerali, specie se non siamo più giovani? La risposta è semplice: difficilmente riusciamo a garantire al nostro organismo l'adeguato apporto di tali nutrienti. Nutrizionisti di tutto il mondo tendono a concordare che l'utilizzo quotidiano di un integratore di vitamine e minerali è un'eccellente precauzione,

Cod. 3115

Formula 3 Integratore proteico in polvere – La tua pelle non ha più il tono e l'elasticità di una volta? Hai notato la presenza di qualche rotolino di grasso là dove un tempo si vedevano i muscoli? È il momento di ricostituire la massa muscolare. I muscoli sono le nostre 'caldaie brucia-grassi'; accompagnato ad un regolare esercizio fisico e ad una dieta sana, l'integratore proteico in polvere è una soluzione semplice ed intelligente per aiutare l'organismo ad aumentare la massa magra e mantenersi in forma.

Cod. 0242

Multifibre Integratore alimentare di fibre – Il tuo corpo dispone di un sistema 'a senso unico': il cibo entra ed escono le scorie. Con l'età questo processo può subire rallentamenti provocando ostruzioni, pareti intestinali congestionate e costipazione. Una dieta ricca di frutta e verdura fresche e cereali dovrebbe fornire fibre alimentari sufficienti a garantire un adeguato funzionamento del tratto digerente. Tieni a portata di mano Multifibre per i momenti in cui hai bisogno di un aiuto: una speciale miscela di fibre ed erbe per coadiuvare il processo di eliminazione delle scorie.

Cod. 3114

RoseOx™* Tutti parlano di antiossidanti contro l'invecchiamento: più passano gli anni e più abbiamo bisogno di un aiuto per neutralizzare l'attività dei radicali liberi legata all'età. RoseOx, grazie alla combinazione di erbe, rosmarino e vitamine C ed E fornisce qualità + quantità: un'assicurazione sulla vita sottoforma di compresse!

Cod. 0139

Questo è solo un assaggio degli straordinari prodotti offerti da Herbalife. Chiedi al tuo Assistente ShapeWorks™ un catalogo per scoprire tutta la magnifica gamma dei nostri prodotti!

*La denominazione RoseOx™ è di proprietà della Zuellig Botanicals Inc.

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 130 Cod. 5921-IT-30

Questo inserto staccabile può essere riprodotto in fotocopia solo integralmente. Scarica l'inserto dal Business Tools On-line. www.herbalifecentral.com