

# Benessere e nutrizione

## ... le risposte alle tue domande!

Ti sei mai chiesto che differenza c'è tra vitamine e minerali o se bere un succo di frutta sia la stessa cosa che mangiare un frutto? Se vuoi sapere la risposta a queste e ad altre domande, continua a leggere...



1

**Che differenza c'è tra sale e sodio?** Il sale è sodio... Il sale è composto da due sostanze: sodio e cloruro; è il sodio contenuto nel sale a causare quei problemi di salute di cui stampa e televisione parlano continuamente. Nel normale sale da tavola (cloruro di sodio), il contenuto di sodio è intorno al 40%. Agli adulti si consiglia di non consumare più di 6g di sale al giorno (2,5g di sodio). Un buon modo per ridurre l'apporto di sale è sostituire il sale da tavola con un sale marino a basso contenuto di sodio, che tra l'altro può fornire altri minerali essenziali come il potassio e il magnesio.

4

**Cos'è più importante? I grassi, le calorie o entrambi?** Considera il cibo un carburante nutriente piuttosto che una fonte di grassi o calorie. Scegliendo oculatamente cibi ad alto valore nutrizionale e mangiando in base alle specifiche esigenze del tuo organismo, la dieta risulterà molto più efficace e appagante che non pensando esclusivamente in termini di grassi o calorie. Ricorda inoltre di includere anche dell'esercizio fisico moderato e regolare per aiutare l'organismo a bruciare i grassi accumulati e a dare una forma migliore al corpo.



Chiedi al tuo Assistente ShapeWorks® di mostrarti l'elenco dei cibi "da mangiare spesso" per scegliere insieme a te una dieta adatta alle tue esigenze ed al tuo stile di vita.

2

**Che differenza c'è tra vitamine e minerali?** Le vitamine sono composti organici essenziali – presenti nelle piante, negli animali o sostanze che un tempo erano vive, come il carbone. I minerali sono invece inorganici. Tutte le vitamine sono classificate come nutrienti essenziali perché l'organismo non è in grado di produrle e quindi deve procurarsele attraverso la dieta, mentre non tutti i minerali sono nutrienti essenziali. Le vitamine possono essere distrutte più facilmente da calore, luce, lunghi periodi di conservazione, cottura e processi di lavorazione.

5

**Qual è l'attività fisica più indicata per la perdita di peso?** Una combinazione di esercizi fisici anaerobici (sollevamento pesi e resistenza) e aerobici (marcia, corsa, velocità) è la soluzione che valorizza maggiormente i risultati di perdita di peso. Chiedi al tuo Assistente ShapeWorks® un consiglio sull'attività fisica più adatta al tuo stile di vita.



3

**Il succo di frutta fa bene come la frutta?** No, a meno che non lo prepariamo noi mantenendo tutte le fibre e consumandolo immediatamente. I produttori di succhi di frutta industriali scartano la parte migliore, la "polpa", poi surriscaldano il succo per uccidere eventuali batteri (pastorizzazione), e alla fine non rimane che un po' di "acqua zuccherata". Perciò: mangia la frutta!



6

**Non riesco a controllare la mia mania per i dolci. Che posso fare?** Non devi rinunciare del tutto ai dolci; è sufficiente trovare delle alternative più sane. Ricorda inoltre che al corpo occorrono da tre a sei settimane per abituarsi a delle nuove abitudini, quindi dovrai avere un po' di pazienza per superare il periodo iniziale di cambiamento. Prova con delle alternative ai dolci, come la frutta, le Barrette alle proteine e le Noccioline di soia tostate Herbalife.

7

**Quale dovrebbe essere il mio fabbisogno calorico?** Il tuo fabbisogno calorico giornaliero è legato ad altezza, peso, età, sesso ed anche a quanto è attivo il tuo stile di vita. Un approccio più pratico è quello basato non sulle calorie, ma sulle proteine, ovvero attraverso l'individuazione del tuo fabbisogno proteico giornaliero (chiedi al tuo Assistente ShapeWorks® un'analisi corporea gratuita). Se cerchi di perdere peso, è sufficiente sostituire due pasti al giorno con altrettanti frullati di Formula 1, e fare un terzo pasto sano e bilanciato. Una volta che hai raggiunto il tuo obiettivo di peso, sostituisci solo un pasto al giorno con un frullato. Per conoscere tutti i dettagli, chiedi al tuo Assistente ShapeWorks®... senza nessun conteggio di calorie!

8

**Quanto deve essere grande una porzione?** Le esigenze nutrizionali di una persona variano a seconda di alcuni fattori quali età, sesso, attività fisica, salute, struttura fisica e stile di vita: per determinare la porzione più adeguata ad una persona è necessario tenere in considerazione tutti questi fattori. A titolo indicativo, una porzione di frutta o verdura deve essere grande quanto il proprio pugno, mentre una porzione di cibo a base di proteine magre è grande più o meno come un mazzo di carte.



9

**Che differenze nutrizionali ci sono tra il latte di mucca e il latte di soia?** Il latte derivato dai mammiferi contiene lattosio, il latte di soia no; per chi soffre di intolleranza al lattosio, il latte di soia rappresenta un'ottima alternativa. Ma ci sono tante altre differenze: il latte di soia contiene quasi la metà dei grassi (e la metà delle calorie) del latte di mucca; il latte di soia contiene fibre, il latte di mucca no; il latte di soia ha un quarto del contenuto di sale del latte di mucca e non contiene colesterolo. Il latte di mucca fornisce una percentuale di aminoacidi maggiore del latte di soia, tanto che i produttori devono aggiungere il calcio al latte di soia perché ne contiene pochissimo. Infine, il latte di soia è una bevanda di origine vegetale!

10

**Perché quando sono a dieta soffro di più il freddo?** Un cambiamento di dieta può avere alcune ripercussioni sull'organismo prima che questo si adatti alle nuove abitudini; forse non si fornisce abbastanza 'carburante'. Prova a mangiare ogni 2-4 ore per tenere 'il fuoco alimentato', fai più esercizio e vestiti con qualche strato in più...



11

**Non mi piace il pesce. C'è un altro modo per assumere gli acidi grassi essenziali Omega 3, che si dice siano così importanti? Scegli un integratore di acidi grassi Omega 3 di qualità, come ad esempio Herbalifeline.**



12

**Perché quando sono a dieta mi sento sempre debole e stanco? Sbaglio qualcosa?** Devi mangiare abbastanza da alimentare l'organismo durante le ore più impegnative della giornata. Per questo è così importante fare un pranzo e una colazione abbondanti. Molte persone che seguono una dieta mangiano troppo poco e si sentono stanche. Cerca di mangiare a intervalli regolari (ogni 2-4 ore) e fai in modo che la cena sia il pasto meno abbondante per evitare di andare a letto a stomaco pieno!



13

**Ho sentito dire che la pelle secca è dovuta a carenze nella dieta. È vero?** Può dipendere da una carenza di acidi grassi essenziali dovuta ad un eccessivo consumo di grassi saturi. Questo provoca uno squilibrio dei livelli degli acidi grassi nell'organismo. Riduci l'apporto di grassi saturi, aumenta quello da pesci grassi (maccarello, sardine, salmone, aringhe, ecc.) e completa con un buon integratore come Herbalifeline.



14

**La ritenzione idrica è dovuta ad un apporto d'acqua insufficiente o eccessivo?** L'organismo percepisce quando le riserve d'acqua cominciano a scarseggiare, e saggiamente provvede ad immagazzinare liquidi da usare nei momenti di emergenza. Se la dieta prevede un apporto abbondante di cibi 'umidi' come frutta, verdura e insalate, oltre che un adeguato apporto di acqua, il corpo non avverte più il bisogno di "fare la scorta". Tuttavia, faresti bene a consultare il tuo medico, poiché la ritenzione idrica può anche essere dovuta ad un sistema linfatico congestionato, a malfunzionamenti di reni o vescica, ad allergie/intolleranze alimentari, a carenze di acidi grassi essenziali o anche ad una carenza di determinati nutrienti come magnesio, vitamina B6 e zinco.

15

**Che consiglio date a chi non ama le verdure?**

È fondamentale come si presentano sul piatto. Largo alla creatività! Ad esempio, insalate colorate guarnite con noci o nocciole e condite con una salsa appetitosa (yogurt, miele, mostarda e pepe nero) o della verdura mista scottata con striscioline di pollo magro accompagnata con ortaggi e formaggio gratinato - deliziose! La verdura cotta può scoraggiare persino un vegetariano incallito! I nutrienti contenuti nei cibi freschi sono fondamentali per la salute, quindi cerca di sottolineare i benefici a lungo termine e ricorda che puoi integrare la carenza di nutrienti contenuti nelle verdure con un integratore di vitamine e minerali come Formula 2 – Complesso Multivitaminico.



17

**I cibi congelati sono nutrienti come quelli freschi?** A volte sì, e nel caso di cibi conservati troppo a lungo o in maniera impropria, gli alimenti surgelati possono contenere più nutrienti di quelli freschi. Se ti preoccupa l'apporto di nutrienti, affidati a un buon integratore come Formula 2 – Complesso multivitaminico.



*Il tuo piano per una vita di benessere comincia oggi!*

18

**Certe volte quando sono a dieta soffro di costipazione. Che devo fare?** È piuttosto normale. Accertati di assumere abbastanza fibra e acqua (25-35g di fibra e otto bicchieri d'acqua al giorno). Una carenza di una di queste componenti o di entrambe può provocare seri problemi. Aggiungi un integratore di fibre al tuo regime quotidiano per tornare ad avere regolarità.



Prova Multifibre; grazie alla miscela unica di fibre ed erbe selezionate aiuta a ridurre i tempi di permanenza del cibo all'interno dell'apparato digerente.



16

**Ho 50 anni e sono preoccupato per l'osteoporosi. Viene a tutti?**

Sebbene i soggetti più a rischio siano soprattutto le donne che sono entrate in menopausa (a causa del calo dei livelli degli estrogeni), anche gli uomini non ne sono immuni. L'osteoporosi di solito interessa l'intero apparato scheletrico, ma il più delle volte provoca fratture delle ossa dei polsi, dell'anca e della colonna vertebrale. Come misura preventiva si consiglia di consumare cibi ricchi di calcio come latte, formaggio, sardine, tofu e verdure a foglia verde; regolari esercizi con i pesi, drastica riduzione dell'alcol, smettere di fumare, evitare le bibite gassate, seguire una dieta sana e bilanciata e usare un adeguato integratore che aiuti il benessere delle ossa. Chiedi informazioni al tuo Assistente ShapeWorks® su Formula 2 – Complesso Multivitaminico e Formula 1 - Sostituto di un pasto.

19

**Perché ho spesso raffreddori e piccole malattie?**

Malanni leggeri frequenti sono un segnale di difficoltà del sistema immunitario. Potrebbe essere il risultato di un indebolimento del sistema immunitario, nel qual caso dovresti aumentare l'apporto di cibi freschi e sani, ridurre lo stress, e supportare il sistema immunitario con un potente antiossidante: RoseOx\* e Formula 2 sono ottime soluzioni.



*Hai qualche domanda su nutrizione e benessere?*

*Chiedi al tuo Assistente ShapeWorks® oggi stesso...*

 **ShapeWorks®**

Controllo del peso per una forma perfetta.

Immagini a scopo illustrativo – i prodotti possono variare a seconda del Paese.

\*La denominazione RoseOx è proprietà di Zuellig Botanicals Inc.

20

**Come posso salvaguardare il benessere del sistema cardiovascolare con l'avanzare degli anni?**

Scegli una dieta a base di cibi sani, freschi e ricchi di nutrienti; diminuisci la carne rossa; mangia tre porzioni di pesce grasso a settimana, 25-35g di fibra e bevi otto bicchieri d'acqua al giorno; sostituisci i grassi saturi con grassi mono- e polinsaturi, il sale da tavola con un sale minerale a basso contenuto di sodio; fai regolare esercizio fisico.



Chiedi al tuo Assistente ShapeWorks® informazioni sui prodotti Herbalife per il "Benessere del sistema cardiovascolare", che comprende Herbalifeline e Niteworks™, integratori alimentari appositamente formulati per favorire il benessere dell'apparato cardiocircolatorio.

23

**Perché dopo un buon pasto mi sento così gonfio?** I motivi potrebbero essere diversi: stress, nervosismo o stanchezza influiscono sul rilascio dei succhi gastrici; il pasto era eccessivo, troppo ricco, troppo acido, oppure conteneva un alimento al quale sei sensibile, come grano o latticini. Mangia con calma e mastica bene ogni boccone, fai pasti più piccoli e, se sospetti di avere un'intolleranza per un particolare alimento, eliminalo per cinque giorni, usalo di nuovo e controlla la reazione. Se questi gonfiori creano problemi, consulta il tuo medico.

21

**Di quanta fibra ho bisogno e come faccio ad assumerne a sufficienza?** 25-35g al giorno. Ricorda che, se associato ad uno scarso consumo di liquidi, un eccessivo apporto di fibra può provocare costipazione. Ecco un esempio di come assumere 35g di fibra: quattro fichi secchi (4,5g), una scodella di avena (1,6g), un pomodoro crudo grande (1g), una porzione di piselli (7,4g), una porzione di broccoli (2,6g), una porzione di pasta integrale (6,3g), un mango crudo (3,9g), una pera (4g), due fette di pane di segale (3,7g) - totale: 35g. Se non riesci a raggiungere questa quantità, integra ogni giorno la tua alimentazione con l'integratore Multifibre Herbalife!

24

**È vero che la disidratazione può provocare mal di testa?** Sì! Fai una prova: quando hai mal di testa, bevi lentamente 2-4 bicchieri di acqua fresca. Se si tratta di un mal di testa da disidratazione, dovrebbe scomparire nel giro di mezz'ora, non appena l'acqua entra in circolo. Se il mal di testa persiste, la causa è un'altra.



22

**Conduco una vita frenetica e ho poco tempo per cucinarmi dei pasti nutrienti. Qualche idea?** Una soluzione rapida è l'approccio ShapeWorks®: due frullati Formula 1 ed un pasto bilanciato al giorno. In men che non si dica puoi prepararti un frullato che sostituisce un pasto nutriente! Poi cerca di dedicare mezz'ora al giorno alla preparazione di un pasto semplice e sano, come pollo, pasta e insalata.



25

**Sto eliminando gradualmente la carne dalla dieta. Cosa posso mangiare per garantire un adeguato apporto proteico?** Ecco alcuni prodotti che non sono di origine animale: tofu, tempeh (alimento fermentato ricavato dai fagioli di soia gialla), miso (condimento derivato dai semi della soia gialla) e soia, ormai tutti ampiamente disponibili in una serie di preparazioni stuzzicanti. Aumenta l'apporto di frutti col guscio, semi e legumi. Le donne dovrebbero mirare ad un apporto minimo di 20g di proteine a pasto; gli uomini 25g. Un frullato sostituito del pasto Formula 1 fornisce 17 g circa di proteine a porzione (latte compreso); aggiungi la quantità di Formula 3 – Integratore proteico adatto alle tue caratteristiche individuali ed avrai così soddisfatto senza tanti problemi il tuo fabbisogno proteico con alimenti di origine non-animale.

## 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 131 Cod. 5921-IT-31

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)