

inspire

NUMERO 136
AGOSTO 2006

Today



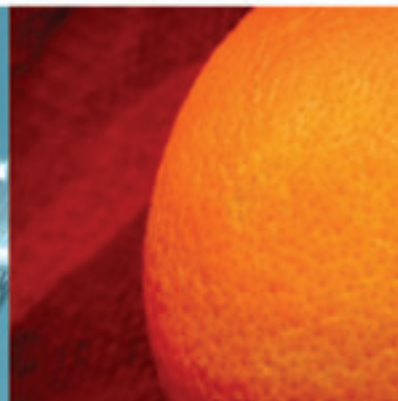
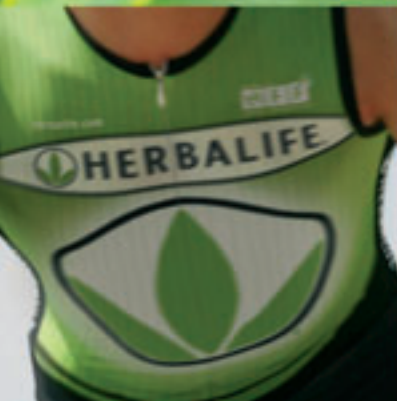
Il potere delle fibre!

Vuoi aumentare energia e benessere?

Prova a considerare il tuo apparato digerente come una specie di MOTORE. Per funzionare senza intoppi, questo motore ha bisogno tutti i giorni di fibre e di acqua. Senza di esse, rischia di bloccarsi, di ingolfarsi!



Per saperne di più sulle fibre, continua a leggere...



Tutto quello che avresti sempre voluto sapere sulle...

Fantastiche fibre!

Le fibre assolvono a molti compiti vitali che contribuiscono a mantenere l'intero organismo al massimo della condizione:

- Le fibre solubili (avena, segale, frutta, verdura, crusca, legumi) aiutano a rallentare l'assorbimento del glucosio, regolare i livelli di insulina e prevenire gli sbalzi della concentrazione di zuccheri nel sangue.
- Forniscono alimento ai 'batteri amici' presenti nel colon, che in cambio producono diverse vitamine essenziali.
- Un pasto ricco di fibre sazia di più e quindi è utile per controllare l'appetito.
- Le fibre accelerano il transito nell'organismo delle sostanze di scarto che nel loro percorso assorbono le tossine.
- È stato dimostrato che un adeguato apporto di fibre coadiuva il benessere dell'apparato cardiovascolare, diminuisce il colesterolo nel sangue ed è utile per la prevenzione dei disturbi intestinali.
- Aiutano a mantenere in salute l'apparato digerente, contribuendo a migliorare tono e aspetto della pelle, dare lucentezza ai capelli e favorire una linea più snella.

E tu, ne consumi abbastanza?

L'apporto medio giornaliero è di circa 17 g – non abbastanza! I nutrizionisti raccomandano un apporto di 18-30 g al giorno. Fortunatamente non è una quantità difficile da assumere: è sufficiente aumentare l'apporto di acqua, frutta, verdura, insalata, cereali, frutti col guscio, legumi e riso non brillato, diminuire il consumo di cibi lavorati. Le fibre saziano in modo naturale, quindi mangiandone di più non si avverte la fame – una magnifica notizia per chiunque desideri perdere peso!



Controlla questo elenco: oggi come pensi di assicurare al tuo organismo i 18 grammi di fibre?

- una patata arrostita con la buccia, grande – 4 g
- quattro fichi – 4 g
- un mango – 4 g
- 80 g di frutta mista col guscio – 5 g
- 85 g di mandorle – 6 g
- una porzione di pasta di farina integrale – 7 g
- una porzione di piselli verdi – 7 g
- 100 g di fagioli rossi – 7 g
- mezza tazza di crusca di frumento – 10 g
- una tazza d'avena – 10 g
- una tazza di semi di girasole – 10 g
- un cavolfiore grande – 10 g
- un muffin di crusca – 15 g

Quando si aumenta l'apporto di fibre alimentari, è essenziale aumentare anche quello di acqua; entrambi questi elementi svolgono un grande lavoro di squadra e aiutano a tenere in movimento il tratto digerente!

Cod.
3114



LO SAPEVI?

Esistono due tipi di fibre
– solubili e insolubili:

- Le fibre idrosolubili sono presenti in frutta, verdura e semi.
- Le fibre insolubili si trovano nella crusca di frumento e in altri cereali.

Come integrare il Potere delle Fibre nella dieta:

- Poiché le fibre sono concentrate nella buccia di frutta e verdura e negli strati esterni dei cereali, è consigliabile grattare le verdure piuttosto che sbucciarle.
- Il processo di raffinazione dei cereali elimina il prezioso contenuto di fibre! Scegli pane, pasta e farina integrali e riso non brillato. Dimentica gli equivalenti 'bianchi': hanno perso tutte le loro fibre.
- Aggiungi frutta e semi alla tua colazione – un porridge caldo con fette di fragole, banana e kiwi, più un cucchiaino di semi di girasole garantiscono un pasto appagante e ricco di fibre.
- Concediti una bella insalata croccante a pranzo, aggiungendo frutti col guscio e semi per dare più sapore.
- Rinforza il pasto serale con un paio di verdure in più o un'insalata di contorno.
- A metà mattina e metà pomeriggio sostituisci patatine fritte e merendine con della bella frutta fresca.
- Aggiungi lenticchie, riso non brillato, grano e fagioli a minestre e stufati.
- Sostituisci le patate bollite con patate arrostiti da mangiare con la buccia!
- Frullato veloce alla frutta – quando vai di corsa, centrifuga della frutta tagliata a pezzi insieme a un po' di latte o yogurt.

- Cuoci le verdure al vapore cercando di mantenerne la consistenza – una cottura eccessiva diminuisce il contenuto di fibre.
- Lascia stare torte, biscotti, pasticcini, dolci, pasti pronti, alimenti lavorati o in scatola, cibi da fast food e snack ricchi di zuccheri e grassi – sono tutti carenti di fibre e possono intasare il sistema digerente.
- Aggiungi alla tua alimentazione quotidiana un buon integratore di fibre.

Il segreto sta nell'iniziare lentamente – aumenta l'apporto di fibre per gradi, insieme ad un maggiore apporto di acqua, per aiutare l'organismo ad abituarsi al nuovo regime. In pochi giorni sentirai sicuramente i vantaggi!

Una dieta ad alto valore nutrizionale, ricca di frutta fresca, insalata, verdure, frutta col guscio, semi e cereali integrali fornisce un ottimo carburante all'organismo, mentre il contenuto di fibra assicura un funzionamento ottimale dell'apparato digerente...
BUON APPETITO!

Integratori di supporto

È facile capire perché le fibre siano così importanti per la salute, vista la grande portata dei loro benefici. Un integratore di fibra può aiutarti a soddisfare il fabbisogno giornaliero e ad assicurare all'organismo questi preziosi benefici. Multifibre – Integratore alimentare di fibre è la scelta ideale: grazie alla sua speciale miscela di erbe, sai di poter contare su un valido alleato!

Cod. 3114

Prezzo al pubblico: 22,00 €

PV: 9,00



Meno problemi Più fibre

ShapeWorks® Multifibre – Integratore alimentare di fibre

Le fibre sono importanti per una buona digestione, riducendo i tempi di permanenza del cibo all'interno dell'apparato digerente. Siccome però la dieta occidentale è spesso carente di fibra, puoi aiutare il benessere del tuo organismo con Multifibre – Integratore alimentare di fibre.



Il tuo piano per una vita di benessere inizia OGGI!

La straordinaria gamma di prodotti Herbalife scientificamente all'avanguardia per la nutrizione, il controllo del peso e la cura della persona è accompagnata da un servizio di assistenza clienti personalizzato ed una garanzia 'soddisfatti o rimborsati' di 30 giorni. Chiedi una copia del catalogo prodotti: Cod. 6240

Il tuo Distributore Indipendente/Incaricato alle vendite Herbalife:



Issue 136 – Insert
Italian
#5921-IT-36