

# inspire

EDIZIONE ITALIANA NUMERO 139  
NOVEMBRE 2006

Today

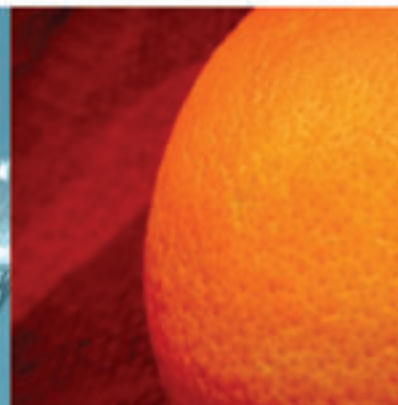
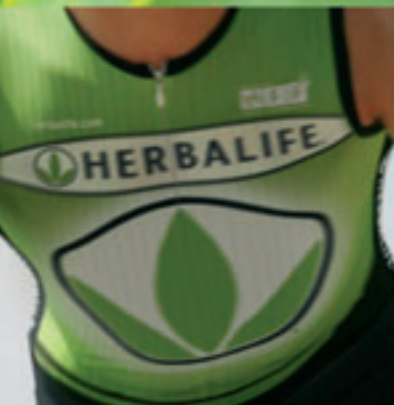


## Straordinaria Formula 1!

**Ci sono cibi che vorremmo avere sempre con noi... E in questa lista di 'irrinunciabili' c'è sicuramente la Formula 1 Sostituto del pasto.**

È un sostituto di un pasto da consumare ovunque e in qualsiasi momento. Versatile, facile da preparare e gustoso.

Ma oltre ad essere pratico, è soprattutto altamente nutriente. Scopri quello che può fare per te Formula 1 Sostituto del pasto...



# Impossibile farne a meno!

## Perfettamente 'prêt-a-porter'

Non tutti i cibi possono essere trasportati facilmente. Formula 1 Sostituto del pasto è 'portatile' al 100%! Il prodotto è racchiuso in un robusto barattolo che lo preserva perfettamente. Portalo al lavoro o in vacanza per prepararti un frullato in qualsiasi ora della giornata: potrai consumare un pasto sano e bilanciato ovunque sarai e tenere così la fame e le tentazioni di pasti grassi alla larga!

## Rapido, sano e semplice da preparare

Niente complicazioni: aggiungi il latte parzialmente scremato (o di soia o di riso), frulla o mescola fino ad ottenere uno shake omogeneo e cremoso. Più semplice di così! Ogni giorno un gusto diverso: puoi creare un'infinità di ricette originali e squisite anche con l'aggiunta della frutta, e diventare un esperto di frullati alla frutta!

Ti capitano mai quei momenti in cui lo stomaco sembra dirti qualcosa ma non riesci a capire cosa desidera esattamente? Tenendo sempre a portata di mano un barattolo di Formula 1 Sostituto del pasto, sarai sempre in grado di accontentare il tuo stomaco grazie all'ampio spettro di nutrienti che il prodotto contiene, evitando, allo stesso tempo, l'assunzione di calorie di troppo. E che dire delle volte in cui hai fame ma non hai tempo per mangiare qualcosa, e quando finalmente puoi fermarti un attimo per mettere qualcosa sotto i denti, ti avventi su quello che capita, senza pensare al suo valore nutrizionale? Nelle situazioni di emergenza e quando vai di corsa, un frullato Formula 1 è il pasto veloce ideale: tutta la nutrizione di un pasto bilanciato..... in un semplice frullato! Tienine sempre una scorta in cucina o al lavoro, ma ricorda: i cibi gustosi sono sempre i primi a finire – quando avrai scoperto il suo gusto delizioso ed apprezzato la sua praticità d'uso, un barattolo svanirà in men che non si dica!

## Versatile

Chiunque può beneficiare di Formula 1 Sostituto del pasto; è un prodotto versatile che può essere usato per diversi scopi:

**Nutrizione sana e bilanciata:** Una volta raggiunto il tuo peso ideale, sostituisci un pasto al giorno con un frullato. Aggiungi almeno un frullato Formula 1 alla tua alimentazione giornaliera: avrai la certezza di nutrirti al meglio!

**Controllo del peso:** sostituisci due pasti al giorno con altrettanti frullati preparandoli con latte parzialmente scremato (o di soia o di riso).

**Per chi fa sport:** tutti coloro che amano praticare sport possono fare affidamento sul ricco contenuto di nutrienti del nostro Sostituto del pasto per dare il giusto carburante al loro corpo e mantenere uno stile di vita attivo.

## Per chi ha uno stile di vita frenetico

Cosa hanno in comune le mamme e i papà super impegnati, gli studenti sotto esame e gli uomini d'affari sempre in viaggio? Spesso si dimenticano di mangiare! Troppo impegnati per fermarsi a mangiare! Uno stile di vita frenetico necessita di una regolare fornitura di 'carburante' di qualità per mantenere stabili i livelli di zuccheri nel sangue e fornire nutrienti essenziali ed energie nell'arco dell'intera giornata. Pasti irregolari e cibi grassi possono essere la causa di affaticamento e aumento di peso: è fondamentale fare pasti sani a intervalli regolari di tempo. La soluzione è semplice: Formula 1: tutto in un frullato – un pasto 'LAMPO', immediato, gustoso, nutriente!

## Ottima fonte di proteine

Le proteine forniscono i 'mattoni' della vita, gli aminoacidi. Tutte le cellule dell'organismo hanno bisogno di aminoacidi. Le proteine assolvono a un gran numero di funzioni nel corpo, come il mantenimento della massa muscolare, la riparazione dei tessuti danneggiati e la produzione di ormoni ed enzimi. In media un adulto ha bisogno quotidianamente di 70-100 g di proteine; un frullato di Formula 1 gusto vaniglia, ad esempio, fornisce 17,5 g di proteine per porzione di cui 9 g di proteine di soia, benefiche per il sistema cardiovascolare. Un'ottima fonte per raggiungere l'apporto proteico giornaliero di cui tutti noi abbiamo bisogno.

## Ma non finisce qui! Ecco altri benefici:

Se sei preoccupato per il tasso di colesterolo o se il tuo medico ti ha detto che devi farlo scendere, Formula 1 Sostituto del pasto può esserti di aiuto. La fonte principale delle proteine presenti in Formula 1 Sostituto del pasto è la proteina di soia

(da 5,8 a 9 g a porzione, a seconda dei gusti); alcuni studi hanno dimostrato che un apporto di almeno 25 g di proteine di soia in una dieta a basso contenuto di grassi saturi, può aiutare a ridurre i livelli di colesterolo nei saturi.

Dopo i pasti ti senti appesantito? Forse mangi troppo o assumi cibi ricchi di grassi e poveri di nutrienti. Le grandi mangiate sottopongono a stress il sistema digerente: non è uno scherzo scomporre, assorbire e assimilare il contenuto di un pasto. L'organismo è molto più efficiente se si fanno pasti leggeri e ricchi di nutrienti. Possiamo aiutare l'apparato digerente a lavorare in modo più efficiente scegliendo porzioni ridotte, ad alto valore nutrizionale e facilmente digeribili – e Formula 1 Sostituto del pasto risponde perfettamente a questi requisiti. Ogni frullato contiene da 2,5 a 5,2 grammi di fibre alimentari (a seconda del gusto): un'ottima fonte per raggiungere il fabbisogno giornaliero raccomandato. Come forse sai, le fibre agiscono prevalentemente sul funzionamento del tratto gastrointestinale svolgendo un'azione benefica sull'apparato digerente – quindi, allevia lo stress della tua digestione sostituendo un pasto al giorno con un frullato Formula 1!

Hamburger e panini hanno un apporto di ben 400-800 calorie ed un contenuto minimo di vitamine e minerali. Come hai visto, un frullato Formula 1 fornisce ottimi livelli di preziosi nutrienti e soltanto 217 calorie se preparato con latte parzialmente scremato.

Inoltre, puoi scegliere il tuo frullato tra 5 fantastici gusti: Vaniglia, Fragola, Cacao, Frutti Tropicali, Cappuccino. Vedrai che inizierai con il tuo gusto preferito e poi.....non potrai fare a meno di provare anche gli altri!



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

**Formula 1 Sostituto del pasto, informazioni nutrizionali (per porzione con 250 ml di latte parzialmente scremato):**

- Da 5,8 a 9 gr di proteine di soia (a seconda del gusto), benefiche per il sistema cardiovascolare
- Ricco di importanti vitamine (Vitamina A, D, E, C, B1, B2, B6, B12) e minerali (Calcio, Ferro, Fosforo, Magnesio, Zinco, Iodio, Potassio, Rame, Selenio e Manganese)
- Contiene fibre alimentari (da 2,5 a 5,23 gr)
- Basso contenuto di grassi saturi (3,1 g)
- Solo 217 calorie

Adesso è più chiaro perché è impossibile fare a meno di Formula 1 Sostituto del pasto !

Dai un'occhiata all'etichetta della Formula 1: non potrai non rimanere colpito dal lungo elenco di nutrienti. Ognuno di essi svolge una funzione specifica e il risultato della loro combinazione è un pasto bilanciato, nutriente e pronto in un attimo! Per dartene un'idea, leggi qui di seguito quali cibi dovresti mangiare per assumere lo stesso apporto nutrizionale fornito da un frullato Formula 1:

	<b>Corrispondente alla</b>	<b>% Razione Giornaliera Raccomandata</b>
<b>Vitamina A</b>	120g di formaggio cheddar	47%
<b>Vitamina C</b>	100g di cavolo bollito	29%
<b>Vitamina D</b>	50g di tonno in scatola	50%
<b>Vitamina E</b>	50g di anacardi tostati	51%
<b>Vitamina B6</b>	100g di lenticchie cotte	33%
<b>Vitamina B12</b>	due uova crude	154%
<b>Calcio</b>	80g di tofu	52%
<b>Zinco</b>	85g di polpa di granchio cotta	32%
<b>Magnesio</b>	248ml di succo di carota	18%
<b>Ferro</b>	155g di bistecca	38%
<b>Potassio</b>	100g di semi di soia cotti	ND
<b>Rame</b>	un avocado	ND
<b>Selenio</b>	90g di fegato	ND
<b>Fibre alimentari</b>	4 fette di pane integrale	20%



# Ma c'è dell'altro...!

Formula 1 Sostituto del pasto fa parte di una gamma di prodotti altrettanto straordinari, come:



## Formula 2 – Complesso Multivitaminico

Mantieni il tuo organismo in ottima forma assumendo nutrienti essenziali. Formula 2 fornisce un ampio spettro di vitamine e minerali che completano l'apporto nutrizionale di Formula 1.

Cod. 3115  
Prezzo al pubblico: 18,00 €  
P.V.: 10,00

## Multifibre – Integratore alimentare di fibre

Consumi ogni giorno cinque porzioni di frutta e verdura e 6-11 porzioni di cereali? Il loro apporto complessivo è di 25-35g di fibre alimentari, l'apporto giornaliero consigliato dai nutrizionisti per un'ottimale funzionalità dell'intestino. La speciale combinazione di erbe e fibre contenuta nel nostro integratore risulta delicata ma efficace, ed aiuta a soddisfare il fabbisogno corporeo di fibre mantenendo l'apparato digerente in condizioni ottimali.

Cod. 3114  
Prezzo al pubblico: 22,00 €  
P.V.: 9,00

Sfoggia il catalogo prodotti e comincia subito a beneficiare delle straordinarie proprietà dei prodotti Herbalife!

## 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

Distributore Indipendente/Incaricato alle vendite Herbalife:



Issue 139 – Insert  
Italian  
#5921-IT-39