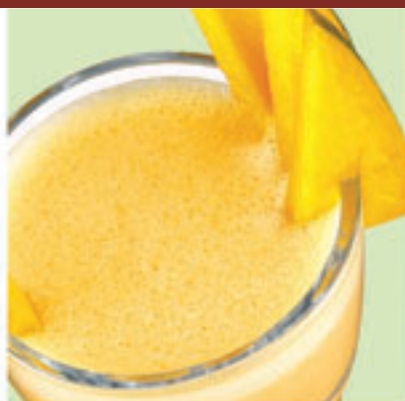


inspire

EDIZIONE ITALIANA NUMERO 140
DICEMBRE 2006

Today

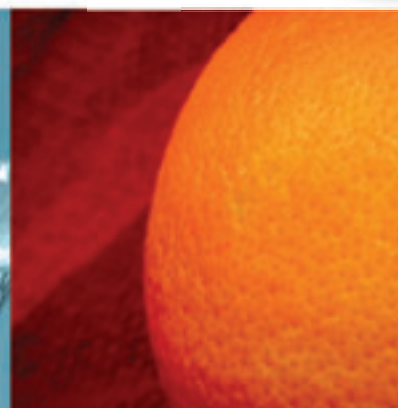
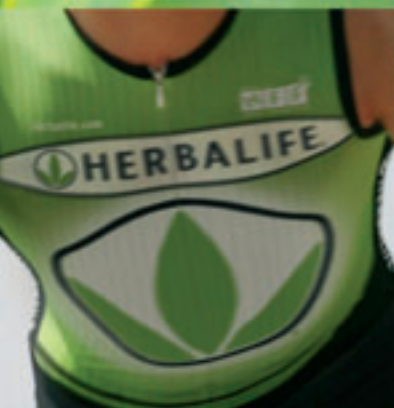


Il pasto equilibrato!

Se dovessi dare ai tuoi pasti quotidiani un voto di qualità da 1 a 10, che punteggio gli daresti? 5... 6... 7?



Ti serve un'aiuto per migliorare il tuo punteggio? Leggi le pagine seguenti...



I segreti per un pasto equilibrato!

Il tuo attuale stato di Salute dipende dallo stile di vita che hai condotto fino ad oggi.

Dipende da fattori quali stress, esercizio fisico, sonno e riposo, e ovviamente da quello che mangi e bevi. Non possiamo controllare tutto, ma sicuramente possiamo fare qualcosa per rendere i pasti più bilanciati. Il principio fondamentale è: quello che metti dentro, si vede fuori...

Nel pensare ai tuoi pasti, prendi in considerazione i seguenti fattori?

- per quanto tempo sono stati conservati gli alimenti
- l'apporto di micronutrienti (vitamine e minerali) e macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) di ogni pasto
- in che modo la cottura modifica gli alimenti
- se il pasto è appagante e gustoso
- la facilità con cui l'organismo digerisce ed assimila ogni pasto.

Perché un pasto sia giudicato 'sano ed equilibrato', deve ottenere un buon punteggio in diverse categorie:

- massimo contenuto nutrizionale (che non vada totalmente disperso con la cottura o la preparazione)
- varietà
- gusto
- capacità di saziare
- facilità ad essere digerito.

Ecco un esempio di un pasto equilibrato:

- ✓ Una grande insalata mista, di tutti i colori
- ✓ Insalata di patate preparata con due patate novelle, yogurt, olio d'oliva e prezzemolo fresco
- ✓ Petto di tacchino alla griglia marinato in salsa d'arancia e zenzero.

Il voto di un pasto così composto è 10: nutrizionalmente equilibrato, gustoso ed in grado di placare la fame.

Ma se non hai tempo di preparare un pasto equilibrato o conduci una vita talmente frenetica che salti regolarmente i pasti o hai soltanto 10 minuti per mangiare?

Alla lunga i cibi troppo lavorati e già pronti finiscono per appesantirti e spesso sono ricchi di grassi e poveri di nutrienti. Se vai sempre di corsa, esiste una soluzione sana ed efficace: un frullato Formula 1 Sostituto del pasto – aggiungi del latte parzialmente scremato, o di soia o di riso e bevi!

I frullati Formula 1 possono essere usati come ausilio per il controllo del peso, come soluzione affidabile e gustosa per garantire un apporto bilanciato di nutrienti con un basso contenuto di calorie e grassi, ma anche come un pasto sano e altamente nutritivo – il MIGLIORE dei 'cibi veloci'! Migliore perché un frullato Formula 1 fornisce l'equilibrato apporto di nutrienti che ogni pasto sano dovrebbe garantire: proteine, carboidrati, grassi, fibre più le vitamine e i minerali di cui l'organismo ha bisogno quotidianamente.

Tieni sempre Formula 1 nella credenza della cucina...

Puoi dire definitivamente addio ai pasti già pronti pieni di grassi e zuccheri! Se ad esempio sei una mamma super-impegnata che non ha il tempo o le energie per cucinare un pasto come si deve, preparati un bel frullato.

Tieni Formula 1 anche al lavoro...

Forse il lavoro ti assorbe talmente che non hai neanche tempo di uscire dall'ufficio per comprarti il pranzo: in questo caso, un frullato Formula 1 rappresenta una soluzione comoda e nutriente.

FORMULA 1... Il sostituto del pasto sano e nutriente!

- Alto contenuto di proteine di soia - il 36 % dell'assunzione consigliata di 25 grammi.
- Contiene vitamine e minerali essenziali
- Basso contenuto di grassi saturi e sodio
- Ricco di fibre di qualità

Mettiamo a confronto un frullato Formula 1 e una prima colazione normale:

Nutrienti	Una porzione (26 g) di Formula 1 preparata con 250 ml di latte parzialmente scremato (Nuovo gusto Cookies & Cream)	Una porzione di cornflakes (21 g) con circa 236 ml di latte parzialmente scremato
Valore energetico kcal/kj	200/847	198/828
proteine	18,6 g	9,46 g
carboidrati	17,9 g	29,63 g
grassi	6,47 g	4,83 g
fibra	5,12 g	0,9 g
calcio	422 mg	286 mg
magnesio	63 mg	30 mg
fosforo	430 mg	240 mg
potassio	547 mg	391 mg
sodio	0,334g	0,299 g
zinco	4,6 mg	1,15 mg
rame	0,39 mg	0,034 mg
manganese	0,49 mg	0,517 mcg
selenio	19,9 mcg	7,2 mcg
ferro	6,47 mg	4,12 mg
vitamina A	369 mcg	898 mcg
vitamina C	17,3 mg	0,5 mg
vitamina E	4,62 mg	0,12 mg
tiamina (Vitamina B1)	0,33 mg	0,281 mg
riboflavina (Vitamina B2)	0,88 mg	0,77 mg
niacina	5,6 mg	3,975 mg
acido pantotenico	2,5 mg	0,026 mg
vitamina B6	0,57 mg	0,469 mg
acido folico	75,5 mcg	71 mcg
vitamina B12	1,5 mcg	2,25 mcg

FORMULA 1 è una soluzione ideale per il controllo del peso:

Sostituisci due pasti al giorno con altrettanti deliziosi frullati, consumando comunque un ulteriore pasto bilanciato.

Per un pasto nutrizionalmente bilanciato e per mantenerti in linea:

Sostituisci un pasto al giorno con un frullato consumando comunque due ulteriori pasti bilanciati.

Il potere delle proteine

Per assumere i nove aminoacidi essenziali, un individuo medio ha bisogno di 70-100 g di proteine al giorno. Se non consumiamo abbastanza proteine, l'organismo dovrà prenderle dai muscoli.

L'integratore proteico in polvere Herbalife e Formula 1 Sostituto del pasto possono aiutarti a soddisfare il fabbisogno giornaliero di proteine.



Cod. 0242
Prezzo al pubblico: 33,00 €
PV: 17,95

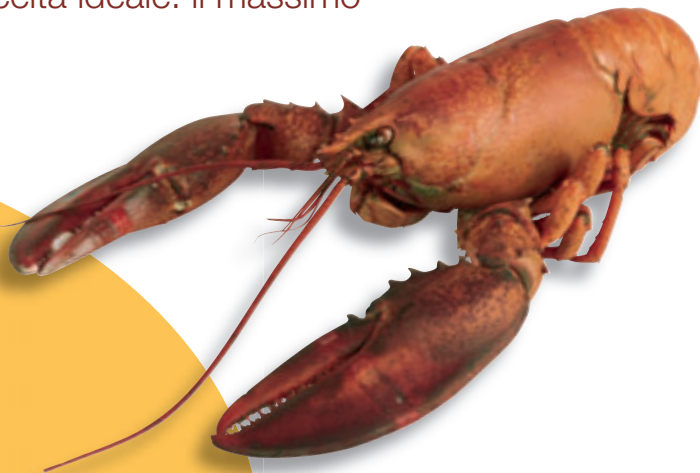


Cod. 0141 gusto vaniglia
Cod. 0142 gusto cacao
Cod. 0143 gusto fragola
Cod. 0144 gusto frutti tropicali
Cod. 1171 gusto cappuccino
Cod. 0146 gusto crema e biscotto
Prezzo al pubblico: 42,00 €
PV: 23,95

Come puoi vedere, un frullato Formula 1 può fare molto per il tuo stile di vita; la sua semplicità viene apprezzata in tutto il mondo dal 1980! Sia che desideri fare un pasto equilibrato o cerchi di perdere peso, un frullato Formula 1 è la scelta ideale: il massimo dei nutrienti con il minimo sforzo!

Poiché vogliamo che tu raggiunga un punteggio di 10 ad ogni pasto, e non solo quando prendi un nutriente frullato Formula 1, ecco un rapido promemoria per migliorare la qualità del tuo piano alimentare:

- ✓ consuma una volta al giorno una bella insalata colorata
- ✓ aumenta l'apporto di frutta e verdura fresche di stagione
- ✓ cuoci poco le verdure per non disperdere i nutrienti (la cottura a vapore è la più indicata)
- ✓ riduci al minimo il consumo di carne rossa grassa; opta per le carni magre come tacchino e pollo allevato biologicamente
- ✓ consuma più regolarmente che puoi pesce e molluschi
- ✓ sperimenta fonti di proteine diverse dalla carne, come tofu, miso, quorn, tempeh
- ✓ scegli cereali integrali, carboidrati non lavorati come riso non brillato, pane e pasta di frumento integrale
- ✓ cerca cibi biologici e varia la tua alimentazione
- ✓ cerca di non saltare i pasti ed evita gli snack poco sani: un frullato Formula 1 costituisce un pasto formidabile ma può essere anche uno spuntino buono ed equilibrato.



Oltre a introdurre questi cambiamenti positivi nella tua dieta, chiedi al tuo Distributore Herbalife maggiori informazioni sulla linea completa 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 140 - Insert
Italian
#5921-IT-40