

inspire

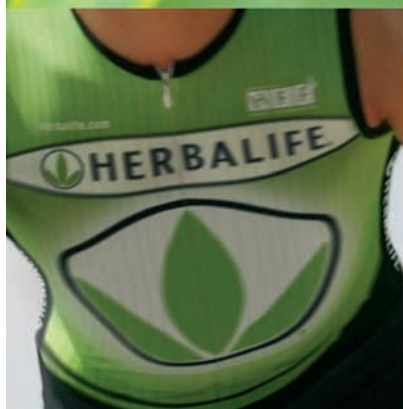
EDIZIONE ITALIANA NUMERO 141

Today


Benessere digestione –
comincia oggi stesso!

Inizia il 2007 in forma **SPLENDIDA!**

Hai lavorato sodo tutto l'anno, sono appena terminate le Feste di Natale e per recuperare devi prestare qualche attenzione in più al tuo organismo. Metti da parte stravaganti 'buoni propositi per l'anno nuovo' e concentrati sulle cose che servono davvero a depurare l'organismo e a ridargli energie...



HERBALIFE.

Procediamo con ordine...

Tutto quello che ingeriamo deve percorrere circa nove metri che compongono il nostro 'tratto digerente'. Questo viaggio può essere agevole e senza intoppi oppure laborioso e difficoltoso.

Ti presentiamo un piano post-natalizio in dieci punti che ti aiuterà a rimettere in carreggiata l'apparato digerente! Eccone una rapida sintesi:

- tornare ad abitudini più semplici
- massimizzare l'apporto di nutrienti
- aumentare l'apporto di fibre
- eliminare le tossine
- reintegrare i batteri utili al sistema digestivo
- masticare bene e senza fretta
- mangiare a intervalli regolari
- mangiare con calma
- gustare il cibo
- aumentare l'efficienza della digestione con gli integratori

Fegato e reni svolgono un ruolo molto importante nell'eliminazione delle tossine e hanno avuto un bel da fare con banchetti interminabili, alcol e stravizi dei giorni passati. Comincia fin da oggi a prenderti miglior cura di te stesso.

Semplificare

Il processo della digestione consuma una grande quantità di energie e nutrienti, quindi più un pasto è abbondante, maggiore è la sonnolenza del dopopranzo. I pasti complessi creano scompiglio nella digestione e sono causa di fastidi perché alcuni cibi sono 'acidi' e altri 'alcalini', e quindi producono sostanze in reciproco conflitto. Per evitare che ciò avvenga occorre fare pasti più semplici, leggeri, meno abbondanti ed a intervalli regolari durante la giornata; ciò servirà anche a regolare i livelli energetici ed ad evitare problemi di digestione. Un nutriente frullato Formula 1 Sostituto del pasto potrebbe essere la soluzione ideale!

Più nutrienti

Cibi lavorati, a base di zucchero e farina raffinati sono più difficili da digerire – e oltretutto mancano di molti nutrienti. Per massimizzare l'apporto di nutrienti e coadiuvare il pieno funzionamento dell'apparato digerente, aumenta l'apporto di alimenti integrali naturali, di frutta e verdura fresche. Aggiungi un integratore di vitamine e minerali di altissima qualità come Formula 2 Complesso Multivitaminico e avrai la certezza di dare all'organismo un ampio spettro di vitamine e minerali essenziali.

Più fibre

Alle feste spesso si mangiano cibi lavorati, ricchi di sale o di zuccheri, terribilmente carenti di benefiche fibre, che aumentano le probabilità di spiacevoli costipazioni. La verdura fresca e la frutta fresca o secca possono aiutare l'apparato digerente; un aumento dell'apporto di fibre permette una pulizia approfondita dell'intestino e agevola l'eliminazione delle tossine dall'organismo. Inoltre, le fibre solubili presenti in avena, segale, frutta, verdura, crusca e legumi aiutano a rallentare l'assorbimento del glucosio, evitando improvvisi cali di energia e dando una sensazione di maggiore vitalità! Fai assolutamente in modo che il tuo organismo abbia un adeguato apporto di fibre: usa anche un buon integratore come Multifibre – Integratore alimentare di fibre.

Freschezza

Mangiare troppo durante le Feste non fa bene, tanto più che alcuni tendono anche a esagerare un po' con gli alcolici! Come il tè e il caffè, l'alcol disidrata l'organismo, rallenta la digestione, affatica fegato e reni. Fortunatamente molti cibi, soprattutto quelli freschi, contengono acqua: riempi il piatto d'insalata o verdure e fai una prima colazione a base di frutta per dare una rinfrescata all'intestino. Un corpo idratato è più efficiente nell'eliminazione delle tossine; per questo è necessario bere i famosi 6-8 bicchieri d'acqua al giorno (1,5-2 litri). Se non ti piace l'acqua naturale, prova il gusto rinfrescante di Aloe Concentrato alle Erbe. Prova Mineral Complex – Integratore di Sali minerali con Vitamina C per coadiuvare il naturale processo di eliminazione delle scorie

Buoni e cattivi

I cibi delle feste, salati, dolci e pieni di carboidrati, possono turbare il naturale equilibrio batterico favorendo la proliferazione di batteri indesiderati nel sistema digerente. I batteri 'buoni' sono necessari per scomporre il cibo, per produrre le vitamine del gruppo B e per coadiuvare le difese immunitarie. I cibi ricchi di fibre aiutano a ripristinare l'equilibrio reintegrando i batteri buoni – un motivo in più per riempire il piatto di prodotti naturali freschi! Non sarebbe male, quindi, prendere in considerazione l'idea di usare un integratore di fibre come Multifibre – Integratore alimentare di fibre.

Calma

Masticare bene aiuta a placare la fame attraverso la produzione giornaliera di circa 1,7 litri di saliva! La saliva lubrifica il cibo e contiene enzimi che scompongono i carboidrati; ha anche un'azione disinfettante. Una masticazione insufficiente e frettolosa riduce queste importanti funzioni. Chi mangia in fretta di solito mangia anche di più ma digerisce peggio. Quindi: calma e mastica a lungo!

Mangiare regolarmente

Lo stomaco secerne succhi gastrici a intervalli regolari. Se nello stomaco non c'è materiale da 'lavorare', questi succhi vengono trasformati in acidi dannosi (probabilmente avrai già provato la sensazione di 'acidità' che precede la comparsa dei morsi della fame!) Per assecondare i naturali ritmi biologici dell'organismo è essenziale mangiare a intervalli regolari, se possibile ogni 4-6 ore; in questo modo il corpo avrà un rifornimento costante di carburante e nutrienti, si ridurranno i bruschi sbalzi d'umore, i morsi della fame ed i cali di energia. Se senti il bisogno di uno spuntino, scegli uno snack sano come le Barrette proteiche o una bustina di Noccioline di soia tostate.



Digestione pesante

Lo stress e gli stati d'animo ad esso associati possono attivare gli ormoni cosiddetti 'combatti o fuggi' che distolgono l'attenzione dal tratto gastrointestinale: in pratica il processo digestivo viene abbandonato a se stesso per consentire al corpo di prepararsi a entrare 'in azione'. Il cibo consumato in questi momenti non può essere adeguatamente digerito, quindi non ha senso mangiare quando si è arrabbiati, nervosi o sotto pressione. La soluzione è semplice: mangia quando sei rilassato e hai abbastanza tempo per concentrarti sul pasto. Mangiare in condizioni di stress è come condannarsi all'indigestione, ma se proprio non puoi farne a meno, prova le virtù lenitive di Aloe Concentrato alle Erbe o AloeMax.

Il piacere di mangiare

Se hai davvero intenzione di prenderti cura del tuo apparato digerente, ricorda questo semplice concetto: "Il cibo è il mio carburante; io sono ciò che mangio..." Quando fai la spesa, fai attenzione a quello che scegli e chiediti: quanto è nutriente questo prodotto? Prepara i pasti con amore e attenzione: sei veramente ciò che mangi! Un buon pasto deve farti venire l'acquolina in bocca, soddisfare l'occhio, invogliare il palato e lasciarti una sensazione di piacere e appagamento. Magari non sarà sempre possibile raggiungere questi livelli di gratificazione ad ogni pasto, ma pensa ai benefici che potresti avere se riuscissi a vivere più spesso momenti così intensi. Bastano pochi semplici cambiamenti per trovare una condizione di maggiore benessere.



Cod. 0125

Cod. 3122

Cod. 3114

Cod. 0141

Cod. 0025

Cod. 1137

Cod. 0048

Cod. 0258
- 0259
- 0260

Per finire, porta al massimo dell'efficienza il processo digestivo con i migliori integratori in commercio...

Aloe Concentrato alle Erbe: l'azione lenitiva dell'aloè fa piazza pulita dei problemi di digestione: crampi, indigestione, flatulenza e gonfiori. Rinfrescante e depurativa, questa bevanda rappresenta un delizioso tonico quotidiano per l'intestino. Una meravigliosa abitudine da adottare per l'anno nuovo! Oppure prova AloeMax la bevanda a base di Aloe con la massima percentuale di Aloe disponibile in un concentrato: 98%.

Cod. 0025 – Prezzo al pubblico: 26,00 € - PV: 17,50
Cod. 1137 – Prezzo al pubblico: 35,00 € - PV: 24,20

Formula 1 Sostituto del pasto: con Formula 1 nella dispensa non salterai più i pasti! Questo prodotto fantastico si digerisce facilmente, è nutrizionalmente bilanciato e ricco di vitamine e minerali. Ideale per chi conduce una vita frenetica, si prepara in modo rapido e semplice e rispetta l'apparato digerente.

**Vaniglia Cod. 0141 Cacao Cod. 0142 Fragola Cod. 0143
Frutti Tropicali Cod. 0144 Cappuccino Cod. 1171
Cookies & Cream Cod. 0146**
Prezzo al pubblico: 42,00 € - PV: 23,95

Formula 2 Complesso Multivitaminico e Mineral Complex – Integratore di Sali minerali con vitamina C: affaticamento da Dopo-Feste? Un corpo stremato ha bisogno di un integratore di qualità ricco dei nutrienti essenziali necessari per mantenere un benessere ottimale nonché di un integratore dalla miscela unica di erbe appositamente studiata per ripristinare il naturale equilibrio idrico nell'organismo

Cod. 3122 – Prezzo al pubblico: 18,00 € - PV: 10,00
Cod. 0125 – Prezzo al pubblico: 23,00 € - PV: 15,75

Multifibre – Integratore alimentare di fibre: gli esperti raccomandano di assumere almeno 24 grammi di fibre alimentari ogni giorno per accelerare il transito del cibo nel corpo ed eliminare meglio scorie e tossine. Sono buone fonti di fibre le albicocche

secche, le arachidi, le prugne, i semi di girasole, la crusca di frumento. Tre o quattro mele, tre arance o un cavolfiore grande forniscono circa 10 g di fibre. Per rendere tutto più semplice, usa Multifibre, un integratore dalla speciale miscela di erbe che lo rende ancora più efficace.

Cod. 3114 - Prezzo al pubblico: 22,00 € - PV: 9,00

Barrette alle proteine: fai uno spuntino intelligente! Di' addio a snack ricchi di grassi e calorie e scegli qualcosa in grado di placare la fame e fornire un apporto proteico di qualità. Le Barrette alle proteine riempiono il buco nello stomaco con buona nutrizione e non con cibo "spazzatura" !

Vaniglia / Mandorla Cod. 0258 Cioccolato / Arachidi Cod. 0259 Agrumi Cod. 0260
Prezzo al pubblico: 15,00 € - PV: 7,70

Per uno snack salato, l'alternativa ideale sono le Noccioline di soia tostate: ricche di fibre benefiche, insaporite con un sale minerale a basso contenuto di sodio, e con un contenuto di appena 100 calorie a bustina!

Cod. 0048 Prezzo al pubblico: 17,00 € - PV: 10,95

Se esternamente emani una luce sana e positiva, significa che internamente il tuo organismo è in forma!

Offri il meglio all'apparato digerente e chiedi DI PIÙ alla vita!

Per ulteriori informazioni su questi e tanti altri prodotti esclusivi, chiedi il Catalogo Prodotti al tuo Distributore Herbalife. Buon anno nuovo!

Il tuo piano per una vita di benessere comincia 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.

Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife:



Issue 141 – Insert
Italian
#5921-IT-41