

Conosci le basi del benessere?

È il momento di scoprirlo... Preparati un caffè (o, meglio ancora, un infuso alle erbe), prenditi una pausa di dieci minuti e divertiti a verificare la tua preparazione...



Quiz

Sei davvero ciò che mangi? O è solo un luogo comune?

Se realizzi un punteggio superiore a 75, complimenti, sai il fatto tuo!

Se realizzi meno di 50 punti, forse è il caso di approfondire alcuni argomenti ed apportare qualche cambiamento al tuo stile di vita...

Il tuo Distributore Herbalife sarà felice di aiutarti!



Vitamine & C.

1 I nutrienti definiti "essenziali" non possono essere prodotti dall'organismo.

a) Vero b) Falso

2 Quanti sono i nutrienti "essenziali"?

a) 25 b) 38 c) 50 d) 94

3 Cosa può accadere se si consumano integratori di sali minerali a stomaco vuoto?

4 La glucosamina è un nutriente ritenuto utile contro i disturbi infiammatori.

a) Vero b) Falso

5 Quando ci vengono prescritti degli antibiotici, quali provvedimenti aggiuntivi possiamo adottare per coadiuvare il ripristino della flora batterica?

6 Gli antiossidanti sono nutrienti che combattono l'attività dei radicali liberi. Sai dire i nomi di almeno tre nutrienti antiossidanti?

7 La carenza di zinco nella dieta può ridurre la percezione del gusto e dell'olfatto.

a) Vero b) Falso

8 Le arance contengono più fibra delle mele.

a) Vero b) Falso

9 Quante proteine bisognerebbe consumare ogni giorno?

a) 1 grammo per chilo di peso corporeo
b) 1,5 grammi c) 2 grammi

10 Quali disturbi può provocare una carenza di Vitamina C?

11 Latte e formaggio sono essenziali per il loro contenuto di calcio.

a) Vero b) Falso

12 Un adeguato apporto giornaliero di fibra è essenziale per il benessere dell'apparato digerente.

a) Vero b) Falso

13 Quali vitamine contrastano gli effetti dell'alcol?

14 La Vitamina C è contenuta soltanto nella frutta.

a) Vero b) Falso

15 Qual è la Razione giornaliera raccomandata (RDA) di Vitamina C?

a) 60mg b) 150mg c) 500mg d) 1000mg

16 Quali vitamine sono idrosolubili e non vengono accumulate nell'organismo?

17 Una sigaretta priva l'organismo di 25 mg di Vitamina C.

a) Vero b) Falso

18 Le patate al forno sono un'ottima fonte di potassio.

a) Vero b) Falso

19 Magnesio, calcio e zinco sono considerati nutrienti "calmanti" e quindi è preferibile prenderli prima di andare a letto.

a) Vero b) Falso

20 In generale l'apporto giornaliero raccomandato di fibra è di 15 grammi.

a) Vero b) Falso

Pelle

1 Le vitamine A, C ed E sono essenziali per dare alla pelle consistenza, elasticità e un aspetto giovanile.

a) Vero b) Falso

2 Quale vitamina viene prodotta dall'organismo in seguito all'esposizione della pelle alla luce solare?

3 L'alcol provoca l'invecchiamento precoce della pelle; sapresti dire altre tre cause di invecchiamento dell'epidermide?

4 L'aloè vera viene usata da secoli per le sue proprietà lenitive e calmanti sulla pelle. Per quale altra proprietà è ritenuta estremamente utile?

5 Cosa si può fare per aiutare a ridurre la comparsa della cellulite?

In giro per il mondo

1 Per la medicina cinese, se una persona ha le occhiaie, qual è l'organo "non bilanciato"?

2 Ippocrate classificava tutti gli alimenti come "caldi, freddi, asciutti o umidi".

a) Vero b) Falso

3 Cosa sono il 'Qi', il 'Prana' e il 'Chi'?

4 Nel Medioevo diversi tipi di urina venivano usati come medicinali.

a) Vero b) Falso

5 Nella medicina degli indiani d'America, a cosa serviva la "capanna del sudore"?



Capelli

- 1** In media, quanti capelli perdiamo naturalmente ogni giorno?
a) 25 b) 50 c) 75 d) 100
- 2** L'uso regolare del balsamo può aiutare a proteggere i capelli riducendo l'esposizione agli agenti inquinanti.
a) Vero b) Falso
- 3** Quale tipo di cuscini genera cariche elettrostatiche e scompiglia le cuticole del capello durante il sonno, i cuscini di piume naturali o quelli di poliestere?
a) Piume naturali b) Poliestere

- 4** Di cosa sono fatti principalmente i capelli?
- 5** Il numero totale dei capelli che avremo nel corso della vita è determinato alla nascita.
a) Vero b) Falso

Grassi e oli

- 1** Gli oli di pesce sono notoriamente utili per i problemi alle articolazioni; sapresti dire il nome di un altro nutriente benefico per le articolazioni?
- 2** I grassi saturi/di origine animale sono comunemente associati ad un aumento di malattie cardiache, obesità, infarti e tumori.
a) Vero b) Falso
- 3** I grassi saturi sono grassi "buoni"; i grassi insaturi sono grassi "cattivi".
a) Vero b) Falso
- 4** Più o meno in che percentuale il cervello è composto di acidi grassi essenziali?
a) 70% b) 50% c) 15% d) nessuna
- 5** Quali vitamine sono liposolubili e possono essere immagazzinate nell'organismo?
- 6** Che tipo di acido grasso essenziale risulta di norma carente in una dieta?
- 7** Di solito qual è il primo indizio di una carenza di acidi grassi essenziali (acidi buoni) nella dieta?
- 8** L'olio di semi di lino è l'equivalente "vegetariano" dell'olio di pesce.
a) Vero b) Falso
- 9** La margarina è una sostanza grassa più sana del burro.
a) Vero b) Falso
- 10** Le cellule adipose dell'organismo sono capaci di moltiplicarsi quando diventano troppo congestionate.
a) Vero b) Falso



Controllo del peso

- 1** Qual è una delle conseguenze benefiche della perdita di peso e dell'aumento dell'attività fisica?
- 2** Yoga, Tai Chi, Pilates e forme di esercizio fisico analoghe possono migliorare l'elasticità della muscolatura, la postura, la forza e la massa magra del corpo.
a) Vero b) Falso
- 3** Che effetto ha un esercizio fisico moderato e regolare sul metabolismo?
- 4** Che effetto hanno gli esercizi di pesistica sulle ossa?
- 5** Quali sono i cinque cambiamenti di stile di vita più efficaci se si vuole perdere peso?
- 6** Tenere costantemente in esercizio la mente con "stimoli intellettuali" favorisce la longevità.
a) Vero b) Falso
- 7** Esercizio fisico intenso o allenamenti eccessivi possono compromettere il sistema immunitario.
a) Vero b) Falso
- 8** Quante calorie si bruciano all'incirca percorrendo di corsa un chilometro e mezzo?
a) 100 b) 300 c) 475
- 9** Quante calorie si bruciano all'incirca con una passeggiata a passo spedito di 30 minuti?
a) 220 b) 250 c) 320 d) 410
- 10** I dolcificanti artificiali sono utili nella dieta perché aiutano a prevenire la fame.
a) Vero b) Falso

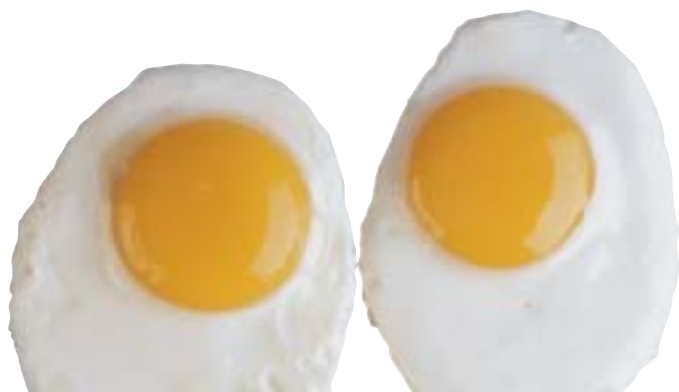


Riservato alle donne!

- 1** Le fibre alimentari, rallentando l'assorbimento dei cibi, aiutano a prevenire gli sbalzi d'umore legati al tasso di zuccheri nel sangue.
a) Vero b) Falso
- 2** Quale gruppo di nutrienti è considerato utile durante i periodi di stress?
- 3** Lo stress psicologico e fisico possono influire sulla digestione e ridurre la capacità dell'organismo di assorbire i nutrienti.
a) Vero b) Falso
- 4** Durante il ciclo mestruale le donne hanno maggiore bisogno di determinati nutrienti.
a) Vero b) Falso
- 5** Diverse erbe sono considerate benefiche durante i periodi di stress. Sapresti citarne qualcuna?
- 6** Quale vitamina, se assunta ad alti dosaggi, è ritenuta non adatta alle donne in gravidanza?
- 7** Le donne possono perdere fino al 10 percento della massa ossea nei 5-7 anni successivi alla menopausa.
a) Vero b) Falso
- 8** L'integrazione di quale nutriente è raccomandata dagli esperti alle donne in gravidanza?
- 9** Prima del ciclo le donne possono acquistare da 0,5 a 2 chili di peso.
a) Vero b) Falso
- 10** Cosa significa "osteoporosi"?
a) ossa fragili b) ossa piccole c) ossa porose d) ossa leggere?

Da uomo a uomo...

- 1** Cosa significa il termine "andropausa"?
a) 150 b) 250 c) 350 d) 450
- 2** Quanti muscoli abbiamo all'incirca?
a) 150 b) 250 c) 350 d) 450
- 3** Una delle cause più comuni dell'impotenza negli uomini con più di 55 anni sono i disturbi alla prostata.
a) Vero b) Falso
- 4** In che percentuale gli uomini con più di 50 anni presentano la tipica perdita di capelli maschile?
a) 30% b) 40% c) 50% d) 60%
- 5** È risaputo che diversi nutrienti sono benefici per la prostata; sapresti dirne qualcuno?



Cibi e bevande

- 1** Perché il succo di frutta non è un buon sostituto della frutta nella dieta?
- 2** È preferibile non mangiare la frutta a fine pasto perché fermenta rapidamente nello stomaco e potrebbe provocare gonfiore.
a) Vero b) Falso
- 3** Alcuni mal di testa sono dovuti a disidratazione.
a) Vero b) Falso
- 4** Quando il grano viene trasformato in farina bianca, qual è all'incirca la percentuale di nutrienti che viene eliminata?
a) 5 b) 15 c) 25 d) 40
- 5** Lo zucchero fornisce all'organismo preziosi nutrienti; sapresti citarne qualcuno?
- 6** In genere, con quale metodo di conservazione si mantiene il più alto valore nutrizionale?
a) Congelamento rapido b) inscatolamento c) essiccazione
- 7** Qual è il modo più sano per cucinare i cibi?
a) microonde b) bollitura c) vapore d) arrosto
- 8** Cos'è il kelp?
- 9** Cosa accade in genere alle verdure quando le cuciniamo?
- 10** Raramente le persone manifestano allergie a cioccolato, agrumi, formaggio e uova.
a) Vero b) Falso
- 11** I pomodori contengono licopene, un nutriente considerato importante per il benessere maschile. Sai perché?
- 12** Le ossa cotte (il pesce in scatola) sono un'ottima fonte di calcio.
a) Vero b) Falso
- 13** Quale frutto di bosco è un noto rimedio per alleviare le infezioni del tratto urinario?
- 14** Le allergie alimentari più comuni sono quelle per i latticini ed il frumento.
a) Vero b) Falso
- 15** Carote, pastinaca (erba), rape e patate sono cibi a basso indice glicemico.
a) Vero b) Falso
- 16** Nel corso della storia diverse erbe e cibi sono stati usati dagli erboristi per facilitare la perdita di peso. Sai fare qualche esempio?
- 17** Cosa succede al contenuto di nutrienti di frutta e verdura quando queste vengono conservate troppo a lungo?
- 18** Un elevato consumo di carne può portare ad una diminuzione di calcio nelle ossa.
a) Vero b) Falso
- 19** Perché è bene evitare di bere liquidi quando si fa un pasto abbondante?
- 20** Quale frutto comune ha la proprietà di aiutare a ridurre la pressione alta, alleviare bruciore di stomaco e indigestione e proteggere dalle ulcere?

Il tuo corpo

- 1** Quale gruppo di alimenti tende maggiormente a creare in alcune persone problemi sinusali e catarro?
- 2** L'apparato digerente ospita 1-2 chili di batteri.
a) Vero b) Falso
- 3** Lo stato di salute dell'apparato digerente determina le condizioni del benessere generale.
a) Vero b) Falso
- 4** A che età le ossa cominciano a deteriorarsi naturalmente?
a) 35 b) 45 c) 55
- 5** Quale ghiandola del corpo è responsabile del mantenimento del giusto bilancio di glucosio?
- 6** Il colesterolo è una sostanza essenziale, prodotta dall'organismo.
a) Vero b) Falso
- 7** Ispezionando la lingua, cosa potrebbe indicare la presenza di pallore, patina biancastra e segni dei denti?
- 8** Normalmente quanto tempo rimane il cibo nello stomaco?
a) 1-2 ore b) 2-4 ore c) 4-6 ore?
- 9** Una persona normale fa circa 26.000 respiri ogni 24 ore.
a) Vero b) Falso
- 10** In media il corpo umano contiene 60 litri d'acqua.
a) Vero b) Falso



Le risposte...

Vitamine & C.

- 1 a) Vero.
- 2 c) 50.
- 3 Può subentrare un senso di nausea.
- 4 a) Vero.
- 5 Fare una cura di probiotici.
- 6 Vitamine A, C, E, selenio, zinco, luteina, licopene, acido lipoico, tè verde, picnogenolo, curcumina, co-enzima Q10.
- 7 a) Vero.
- 8 b) Falso. Una mela ne contiene circa 4 grammi, un'arancia solo 1,6 grammi.
- 9 Tutte giuste – il fabbisogno dipende da età, sesso, peso e livello di attività dell'individuo!
- 10 Lo scorbuto.
- 11 b) Falso. Esistono fonti di calcio più facilmente digeribili.
- 12 a) Vero.
- 13 La Vitamina C.
- 14 b) Falso.
- 15 a) 60mg.
- 16 Vitamina B e Vitamina C.
- 17 a) Vero. Alcuni frutti talvolta ne contengono ben 50 mg!
- 18 a) Vero.
- 19 a) Vero.
- 20 b) Falso. 25-35 grammi.

Pelle

- 1 a) Vero.
- 2 La vitamina D.
- 3 Zuccheri, sale in eccesso, fumo, scarsa idratazione, radiazioni.
- 4 Disturbi della digestione.
- 5 Una dieta ricca di nutrienti, massaggi, esercizio fisico, manipolazione della pelle, un adeguato apporto di liquidi.

In giro per il mondo

- 1 I reni.
- 2 a) Vero.
- 3 L'“energia vitale” dell'organismo
- 4 a) Vero.
- 5 In caso di malattia, serviva a espellere tossine e batteri attraverso il sudore.

Capelli

- 1 d) 100.
- 2 a) Vero.
- 3 b) Poliestere.
- 4 Acqua.
- 5 a) Vero.

Grassi e oli

- 1 Glucosamina o MSM.
- 2 a) Vero.
- 3 b) Falso. I grassi insaturi sono benefici!
- 4 b) 50%.
- 5 Le vitamine A, D, E, K.
- 6 Omega-3 (oli di pesce).
- 7 Cattive condizioni della pelle.
- 8 a) Vero.
- 9 b) Falso. Le margarine sono grassi artificiali, sottoposte ad elevate temperature, estremamente lavorate e difficili da digerire ed eliminare.
- 10 a) Vero.

Controllo del peso

- 1 Un aumento dell'ENERGIA!
- 2 a) Vero.
- 3 Contribuisce ad aumentarlo/potenziarlo.
- 4 Aiutano ad aumentare la densità delle ossa.
- 5 1. Consumare cibi ricchi di nutrienti al posto di cibi con basso valore nutrizionale. 2. Fare pasti più piccoli e frequenti per contrastare la fame. 3. Prediligere i cibi ad assorbimento lento e con basso indice glicemico. 4. Provvedere ad un'adeguata idratazione. 5. Fare esercizio fisico moderato regolare. 6. Fare in modo che l'apporto proteico soddisfi il fabbisogno giornaliero.
- 6 a) Vero.
- 7 a) Vero.
- 8 b) 300 – pari a due fette di toast!
- 9 b) 250.
- 10 b) Falso. Possono provocare il manifestarsi di morsi di fame!

Riservato alle donne!

- 1 a) Vero.
- 2 1. Le vitamine B perché lo stress tende a consumarle.
- 3 a) Vero.
- 4 a) Vero. Soprattutto di vitamina B6 e zinco.
- 5 Garcinia cambogia, finocchio, mele, aceto di sidro, kelp (alga marina), Uva Ursina, Buchu (erba), bacche di ginepro, peperoncino, radice di tarassaco, tè verde, guaranà, crusca di Pysillium.
- 6 La vitamina A.
- 7 b) Falso. Possono arrivare anche al 20 per cento!
- 8 L'acido folico.
- 9 a) Vero.
- 10 c) Ossa porose.

Da uomo a uomo...

- 1 Menopausa maschile.
- 2 Circa 350.
- 3 a) Vero.
- 4 c) 50%.
- 5 Zinco, vitamina E, palmetta della Florida, oli di pesce, radice di ortica.

Cibi e bevande

- 1 Di solito non contiene fibre ed è praticamente privo di nutrienti (a meno che non siano aggiunti dal produttore).
- 2 a) Vero.
- 3 a) Vero.
- 4 c) 25.
- 5 Non ne fornisce alcuno!
- 6 a) Il congelamento rapido.
- 7 c) Vapore.
- 8 Un'alga marina altamente nutriente.
- 9 Più a lungo le cuociamo più si riduce il valore nutrizionale.
- 10 b) Falso. Sono tra gli allergeni più diffusi!
- 11 Il licopene può aiutare a prevenire il tumore alla prostata.
- 12 a) Vero. Ma anche: semi, tofu, verdure a foglie scure.
- 13 Il mirtillo palustre.
- 14 a) Vero.
- 15 b) Falso. Sono cibi con un alto contenuto glicemico e a “rapido assorbimento”.
- 16 Ginseng, schizandra, astragalo (pianta erbacea), iberico (erba), luppolo.
- 17 Si ossidano e perdono il contenuto di vitamine e minerali.
- 18 a) Vero.
- 19 Pulendo le secrezioni digestive, i liquidi potrebbero rendere più difficile la digestione.
- 20 La banana.

Il tuo corpo

- 1 I latticini.
- 2 a) Vero.
- 3 a) Vero.
- 4 a) 35.
- 5 Il pancreas.
- 6 a) Vero.
- 7 Stress, IBS, indigestione, tensione premestruale.
- 8 b) 2-4 ore.
- 9 a) Vero.
- 10 b) Falso. Ne contiene circa 40.