

# Acqua e Benessere

## Una domanda che avete sentito già tante volte: **Quanti bicchieri d'acqua bevete ogni giorno?**

Due, tre, quattro... di più? L'avete sentita tante volte perché è una domanda molto importante, che vi spinge a riflettere su quanta acqua bevete e vi incoraggia a berne di più...

Seguire una dieta bilanciata, fare esercizio fisico moderato e regolare, dedicare tempo a riposo e relax, al divertimento e al buonumore – è il modo migliore per ridurre il rischio di malattie ed avere una vita più sana. L'apporto di acqua è uno di questi elementi fondamentali. Se desiderate un benessere duraturo nel tempo, leggete queste pagine: vi forniremo delle valide ragioni per cercare di bere più acqua – 6-8 bei bicchieri al giorno, come raccomandano gli esperti!

### **Perché abbiamo bisogno di fare il pieno di freschezza ogni giorno**

Il nostro organismo è composto d'acqua per il 60%. L'organismo ha bisogno di acqua come dell'aria che respira! Ecco i motivi per cui questo liquido vitale è così essenziale:

- Coadiuvata la digestione, l'assorbimento e l'utilizzazione del cibo che ingeriamo
- Coadiuvata l'espulsione delle sostanze di scarto di intestino e reni
- Regola la temperatura corporea
- Lubrifica giunture e membrane
- Il sangue è il sistema di 'trasporto' dell'organismo e provvede a distribuire continuamente i nutrienti in tutto il corpo
- Il sangue è composto d'acqua circa per il 92%
- Le secrezioni corporee e i succhi gastrici sono composti quasi interamente d'acqua (l'apparato digerente produce circa 1,7 litri di saliva al giorno!)

In virtù di tutte queste importanti funzioni, in condizioni normali l'organismo ha bisogno ogni giorno di 1,5/2 litri d'acqua per poter funzionare in maniera ottimale. Questo apporto quotidiano dipende dalla corporatura, dalla dieta che si segue, dal moto che si fa e persino dalle condizioni climatiche! L'elenco che segue illustra i modi in cui il corpo perde acqua:

- Attraverso l'espiazione, la sudorazione, le urine e le feci, l'organismo perde ogni giorno 1,7 litri d'acqua
- Con il caldo aumenta la sudorazione, ed è necessario assumere più acqua per regolare la temperatura del corpo e mantenerlo fresco
- Con il freddo vengono perduti più liquidi attraverso la respirazione
- Per ogni ora di attività fisica occorre bere da 1 a 3 bicchieri d'acqua in più
- I riscaldamenti delle case hanno un effetto disidratante, quindi occorre bere di più o abbassare i riscaldamenti



## **L'acqua è la linfa vitale del corpo: senza di essa, non potremmo vivere!**

### **Lo sapevate?**

L'acqua è un mezzo naturale per ridurre l'appetito. La scarsa assunzione d'acqua può indurre a mangiare di più; perciò, bevete un bicchiere colmo d'acqua prima di mangiare. Nella maggior parte dei casi questo basterà a placare l'eccesso di appetito.



# Siete disidratati?

A questo punto probabilmente vi sarete resi conto di quante persone vivano in perenne stato di disidratazione! Ma come facciamo a capire quando l'organismo ha urgente bisogno di bere? Leggete qui sotto: abbiamo riportato un elenco di sintomi che vanno dai più comuni a quelli più importanti:

**Mal di testa** Un'importante funzione dell'acqua è permettere l'eliminazione delle tossine dal corpo. Il cervello è composto d'acqua al 75%, quindi anche un leggero stato di disidratazione può provocare mal di testa.

**Scarsa concentrazione/affaticamento** Se l'organismo è sovraccarico di tossine e non dispone di acqua sufficiente a spazzarle via, si può avvertire un calo di energie dovuto alla lotta ingaggiata dal corpo contro queste tossine.

**Costipazione** L'acqua accelera il processo di evacuazione dando più corposità alle feci, quindi un adeguato apporto di liquidi agevola l'espulsione delle feci e la regolarità dell'intestino.

**Urine ridotte o di colore più carico** I reni filtrano i prodotti di scarto presenti nel sangue. Pensate che ogni giorno i reni provvedono a 'riciclare' circa 180 litri d'acqua! Questo processo deve poter contare su un adeguato approvvigionamento di liquidi freschi, senza i quali diminuisce l'urina prodotta, le scorie risultano più concentrate e l'urina assume un colore più carico.

**Lingua sporca/alito cattivo** Se attraverso la bocca non passa una quantità sufficiente di liquidi per portare via le particelle di cibo, i batteri si accumulano nella gola e nella bocca, creando una patina sulla lingua.

**Secchezza delle fauci** La saliva lubrifica la bocca; la disidratazione riduce la quantità di saliva disponibile.

**In casi più gravi di disidratazione:**

**Crampi muscolari** Si verificano quando i muscoli non ricevono abbastanza ossigeno attraverso la circolazione sanguigna a causa di una carenza di liquidi nell'organismo.

**Pelle** Se non c'è abbastanza acqua per nutrire la pelle, questa perde elasticità. Fate una prova tirando la pelle sul dorso della mano: in condizioni normali dovrebbe tornare immediatamente a posto.

**Occhi** Occhi incavati e pelle più scura intorno o sotto gli occhi sono sintomi di una grave disidratazione.

**Non trascurate la ritenzione idrica... Meno acqua beviamo, più l'organismo cercherà di immagazzinare liquidi per il futuro. Ciò causa ritenzione idrica, con le cellule che si gonfiano di queste preziose scorte d'acqua, dando l'impressione di 'peso in eccesso'.**



## Intervenite subito

### Scegliete con cura la fonte giusta

**Alcuni liquidi contrastano l'idratazione** Il caffè e i tè tradizionali contengono caffeina che produce urine più abbondanti provocando disidratazione. Più bevete, più rapidamente avviene il passaggio dell'acqua nel corpo.

Le bevande dietetiche contengono dolcificanti artificiali al posto dello zucchero. Questi dolcificanti inviano messaggi errati al cervello, inducendolo a credere che lo stomaco sta per ricevere del cibo (energia); ma poiché i dolcificanti non contengono calorie, allo stomaco non arrivano energie, quindi il cervello emette segnali di fame fino a quando non arriverà del

cibo. Per questo chi consuma regolarmente bibite dietetiche gasate tende a mangiare di più.

Generalmente pensiamo che i succhi di frutta facciano bene; in realtà si tratta di 'acqua zuccherata'. È sempre molto più sano consumare la frutta in forma integrale, ossia con il suo ricco contenuto di fibre e nutrienti. Quando bevete del succo di frutta, diluitelo al 50% con acqua per ridurre il contenuto di zuccheri. Fate attenzione a tonici/spremute di frutta, solitamente saturi di zuccheri o contenenti dolcificanti artificiali – leggete le etichette.

**Il cibo è una fonte d'acqua** Pensate all'uva nella sua forma disidratata (l'uva passa): la differenza delle dimensioni fa capire bene la

quantità d'acqua contenuta. Tutti i cibi contengono più o meno acqua, ma molto di ciò che mangiamo ha un basso contenuto di liquidi oppure l'acqua è andata perduta durante la cottura o la lavorazione. Frutta e verdura fresche hanno un alto contenuto d'acqua; mangiandone ogni giorno in abbondanza è possibile assumere fino ad un litro d'acqua. Inoltre, l'acqua assunta attraverso frutta e verdura fornisce una sana miscela di micronutrienti facili da assorbire.

Siete tra quelle persone che bevono poca acqua semplicemente perché non la gradiscono...? Imparate ad apprezzarla – tutto l'organismo ne ha bisogno!

# Inaugurate una vita all'insegna dell'acqua

L'obiettivo è bere acqua con regolarità nell'arco di tutta la giornata. Evitate di bere troppa acqua tutta insieme o troppo velocemente: attraverserebbe l'organismo senza arrecargli grossi vantaggi. Nei primi giorni forse dovrete andare più spesso in bagno: questo avviene perché il corpo non è abituato ad essere così bene idratato e ha bisogno di un po' di tempo per adattarsi. Dovreste cominciare a notare una riduzione di peso e centimetri perché il corpo non ha più bisogno delle riserve d'acqua e tende gradualmente ad eliminare questo fardello ormai inutile! **Ecco un modo per imparare a prendere l'abitudine di bere almeno otto bicchieri d'acqua al giorno:**

**Alla sveglia** Mentre dormiamo il corpo perde acqua; appena svegli, perciò, bevete un bel bicchiere d'acqua tiepida. Aggiungete una fetta di limone che 'pulisce' e dà sapore.

**Prima colazione** Dimenticate il caffè e scegliete invece un nutriente shake con Formula 1. Le ricette sono infinite: accompagnatela alla frutta che fornisce acqua ed una buona scorta di nutrienti essenziali. Se proprio non potete fare a meno del caffè, provate un'alternativa più delicata – il Tè Thermojetics a base di erbe.

**Metà mattina** Bevete un bel bicchiere d'acqua accompagnato da un frutto rinfrescante e ricco di liquidi (uva, kiwi, melone, fragole) o uno spuntino a base di verdura.

**Pranzo** Un minestrone è una scelta ottima, specie se ricco di verdura a pezzi. Bevete un bicchiere d'acqua mezzora prima di mangiare (ottimo per chi è a dieta perché aiuta a dare la sensazione di sazietà).

**Metà pomeriggio** Prima di rientrare a casa, bevete un altro grande bicchiere d'acqua e gustate un altro Tè Thermojetics a base di erbe per avere una carica corroborante.

**Dopo il lavoro** Mentre preparate la cena, bevete un bicchiere d'acqua e sgranocchiate qualche verdura fresca, oppure accompagnate il pasto con un'insalata verde.

**Sera** Evitate alcol e caffeina la sera tardi: disidratano il corpo e la notte sarete costretti ad alzarvi più volte per andare in bagno. Provate invece l'Aloe Concentrato alle Erbe; è perfetto dopo mangiato, delizioso e rinfrescante.

**Prima di andare a letto** Bevete l'ultimo bicchiere d'acqua e se possibile spegnete i riscaldamenti.

**CONSIGLIO** Se al lavoro non avete un distributore/ frigorifero d'acqua, portate sempre con voi una bottiglia da due litri: vi servirà a controllare il vostro apporto di liquidi.

## Per un fisico attivo

È importantissimo idratare il corpo prima di fare sport. Anche mangiare carboidrati prima dell'attività aiuta l'organismo a trattenere riserve d'acqua da utilizzare durante l'esercizio, perché ogni unità di carboidrati immagazzinata come glicogene 'trattiene' nove parti d'acqua che vengono liberate insieme al glicogene per fornire energia ai muscoli. Formula 1 costituisce un ottimo pasto ricco di carboidrati da usare prima di fare sport: preparatene una porzione doppia con 500 ml di latte parzialmente scremato e prendetela 40 minuti prima di iniziare l'attività fisica.

Disponibile in quattro gusti:

Vaniglia Cod. 0141

Fragola Cod. 0143

Cacao Cod. 0142

Frutti tropicali Cod. 0144



Formula 1  
PV 23,95;  
Prezzo al pubblico € 41,90

## Aloe Concentrato alle Erbe

Questa bevanda deliziosa e rinfrescante contiene il succo concentrato di Aloe Vera, e la camomilla, nota per le proprietà rilassanti. Herbalife utilizza un procedimento che preserva gli ingredienti organici naturali della pianta. L'aloè contiene importanti enzimi, aminoacidi, vitamine e minerali che sono benefici per l'apparato digerente e coadiuvano la naturale azione depurativa dell'organismo. Aloe: un'ottima scusa per bere più acqua!



Cod. 0025  
PV 17,50;  
Prezzo al pubblico € 25,61

# Idratazione a due-vie...

Siamo riusciti a farti comprendere l'importanza di bere acqua? La prossima volta che ti chiederanno quanta acqua bevi, capirai tutta l'importanza di questa domanda! Questo però non è sufficiente anche la tua pelle deve essere idratata...



Prodotto	Descrizione	Ordini
<b>Formula 3 – Integratore di vitamine e minerali</b>  <b>RoseOX, Preparato alimentare a base di estratto di rosmarino</b>	<p>Ogni singola cellula della pelle deve poter contare su un costante approvvigionamento di nutrienti affinché questa si mantenga elastica, tonica, liscia ed abbia un aspetto giovane. Un costante rifornimento di acqua è necessario anche per trasportare tutti questi importanti nutrienti fino alla pelle! La cosa migliore è curare la propria pelle dall'interno. Come si dice, 'la bellezza è soprattutto interiore', ed uno degli strumenti più efficaci per avere una pelle dall'aspetto giovane è fare in modo di consumare tanta frutta e verdura fresche e bere acqua in abbondanza. Ma non fate affidamento solo su frutta e verdura acquistate al supermercato. Raccolti prematuri, pesticidi, lunghi periodi di stoccaggio, processi di lavorazione ed eccessiva cottura possono privare i prodotti 'freschi' del loro contenuto naturale. Se conducete una vita frenetica, per fare il pieno di nutrienti ricorrete ad un integratore di qualità di vitamine e minerali (nonché al nostro integratore di antiossidanti per neutralizzare la dannosa attività dei radicali liberi.</p> <p><b>Una volta assicurato un buon apporto di nutrienti all'interno dell'organismo, potete cominciare a pensare al suo esterno attraverso alcuni dei nostri innovativi prodotti a base di erbe per la cura della pelle...</b></p>	<p><b>Formula 3 – Integratore di vitamine e minerali Cod. 0133; PV 10,00; Prezzo al pubblico € 17,10</b></p> <p><b>RoseOX, Preparato alimentare a base di estratto di rosmarino Cod. 0139; PV 23,75; Prezzo al pubblico € 34,05</b></p>
<b>Crema rigenerante per tutti i giorni Skin Activator</b>	<p>Skin Activator è una formula avanzata per la cura della pelle realizzata con una tecnologia rivoluzionaria che riduce visibilmente i segni dell'età. Contiene un complesso di glucosamina che contribuisce a ridare tono e compattezza alla pelle aiutando a ridurre la comparsa di rughe.</p> <p>Skin Activator aumenta il contenuto di liquidi della pelle, riduce le linee sottili, coadiuva la produzione di collagene e non contiene retinolo né idrossiacidi.</p>	<p><b>Skin Activator Cod. 0307; PV 40,00; Prezzo al pubblico € 49,01</b></p>
<b>Radiant C Crema rigenerante per tutti i giorni</b>	<p>Una formula gel-crema che contribuisce a migliorare visibilmente l'aspetto dell'epidermide contribuendo a donare luminosità ad una pelle opaca e stanca. Rilascia il potere antiossidante della vitamina C direttamente alla pelle donandole un aspetto più sano e radioso.</p>	<p><b>Radiant C Crema rigenerante per tutti i giorni Cod. 2890; PV 22,50; Prezzo al pubblico € 35,93</b></p>
<b>Radiant C Spray rinfrescante per il viso</b>	<p>Se vivete o lavorate in ambienti con riscaldamenti o aria condizionata, usate tutto il giorno questo prodotto fantastico per reidratare e rinfrescare la pelle. Basta uno spruzzo per sprigionare una nube di goccioline rinfrescanti. A base di acqua, non rovina acconciature e vestiti e rende il trucco più resistente.</p>	<p><b>Cod. 2997; PV 6,50; Prezzo al pubblico € 10,85</b></p>
<b>Tè Thermojetics a base di erbe</b>	<p>Non facciamo che dirvi di eliminare il caffè; ebbene ecco l'alternativa ideale. Una bevanda alle erbe rinfrescante e corroborante. Unendo l'antica sapienza erboristica agli ultimi ritrovati della scienza moderna, Herbalife ha formulato il tè Thermojetics a base di erbe per offrire una versatile alternativa alle tradizionali bibite. Una bevanda rinfrescante con poche calorie ottenuta con la miscela di ingredienti vegetali naturali ad azione rapida. Disponibile nei gusti Originale, Limone, Pesca e Lampone – delizioso!</p>	<p><b>Naturale, 100 gr. Cod. 0106; PV 34,95; Prezzo al pubblico € 50,07; 50 gr. Cod. 0105; PV 19,95; Prezzo al pubblico € 27,45</b>  <b>Limone Cod. 0255; PV 19,95; Prezzo al pubblico € 27,45</b>  <b>Pesca Cod. 0257; PV 19,95; Prezzo al pubblico € 27,45</b>  <b>Lampone Cod. 0256; PV 19,95; Prezzo al pubblico € 27,45</b></p>

Chiedete una copia del catalogo dei prodotti per conoscere la gamma completa di prodotti per la Nutrizione Interna ed Esterna. Una volta che avrete potuto trarre le informazioni sulla buona nutrizione e il benessere, sarete in possesso del segreto per un benessere duraturo nel tempo.

## Il vostro piano per una vita di benessere inizia OGGI!

La formidabile gamma di prodotti Herbalife scientificamente avanzati per nutrizione, controllo del peso e cura della persona è supportata da un servizio di assistenza personalizzato e professionale.

 **HERBALIFE.**

Herbalife Italia S.p.A. è associata a:



Issue 097 – Insert  
Italian  
#5921-IT-097

Questo inserto staccabile può essere riprodotto in fotocopia solo integralmente