

# Nutri il tuo benessere



## Gli esperti: siamo ciò che mangiamo

Un pensiero che può darci fastidio se pensiamo a tutti gli zuccheri, i grassi, gli amidi presenti nei cibi preconfezionati che consumiamo ogni giorno. È giunto il momento di liberarsi da queste pessime abitudini che si sono diffuse negli ultimi trent'anni e cominciare a lavorare per il benessere, non contro di esso!

**Per raggiungere il benessere dobbiamo imparare a fare due cose.**

- 1** Rispondere in modo adeguato allo stimolo della fame.
- 2** Seguire una dieta con la giusta percentuale di 'grassi'.

Trascurando questi due aspetti il peso rischia di aumentare a discapito del benessere fisico

Sia che dobbiate perdere o mantenere il peso, sia che vogliate tonificare il fisico, abitudini alimentari inadeguate possono pregiudicare qualunque vostro sforzo. Le pagine che seguono vi aiuteranno a capire come gestire la fame quando si conduce una vita frenetica e a distinguere i grassi nocivi da quelli di cui invece l'organismo ha bisogno. Abbiamo anche aggiunto un utile elenco di prodotti utili a migliorare lo stile di vita, aiutandovi ad ottimizzare il potenziale del vostro organismo.

Se è dolce e appiccicoso, pieno di zuccheri e grassi saturi, è d'obbligo mangiarlo come se fosse una delizia unica. Perché lo stesso non accade per una deliziosa coppetta di fragole o un ricco succo d'arancia? Dov'è il problema? Perché siamo portati a scegliere biscotti e cioccolata piuttosto che i generosi prodotti della natura? Se non avete uno squilibrio

naturale dei valori del glucosio, una causa potrebbe essere che i dolci sono strettamente legati all'infanzia, quando ricevevamo un dolcetto come premio per essere stati bravi o per calmare un nostro stato di infelicità. I ricordi ci portano ad associare i cibi dolci alla ricompensa e alla consolazione. La tavoletta di cioccolata o la ciambella frita che divorate durante un pomeriggio stressante potrebbe essere un modo per premiare voi stessi per il duro lavoro che state svolgendo!

Se ritenete di utilizzare i dolci come "premio" o come consolazione e volete abbandonare questa abitudine, ricordate che mettere su peso NON è un premio. Provate piuttosto a pensare ad una ricompensa diversa dal cibo!

**HERBALIFE®**





# Occhi puntati sui grassi

**Il grasso gode di pessima reputazione e in tanti rabbriviscono solo a sentirlo nominare.** Per quanto si cerchi di perderlo, nascondarlo, evitarlo, il corpo ne ha comunque bisogno! Sapevate che il grasso serve ad isolare le cellule nervose, a tenerci al caldo, a mantenere l'equilibrio ormonale, a dare elasticità a pelle e arterie, a lubrificare le articolazioni? Il grasso è

presente in ogni cellula. Il punto fondamentale è capire il tipo e la quantità di grassi di cui l'organismo ha bisogno e quali invece siano i grassi da evitare. Quando si dispone delle informazioni corrette, è possibile introdurre nella dieta giornaliera più grassi buoni e meno grassi cattivi.

## Alcune notizie sui grassi

- Il grasso è la 'riserva di energia' per tutti gli esseri viventi.
- Il rapporto ideale grasso/peso corporeo è del 19-26% circa nelle donne e del 12-18% negli uomini.
- Esistono due diversi tipi di grasso corporeo: bruno e bianco. Il grasso bruno si trova all'interno dell'organismo ed è 'attivo'; contiene mitocondri che producono calore (termogenesi) e quindi bruciano energia. Il grasso bianco invece si trova più in prossimità della superficie del corpo, è meno attivo ed è più soggetto ad accumularsi in depositi. Le donne tendono ad avere una percentuale più alta di grasso bianco rispetto agli uomini.
- Le donne hanno bisogno di livelli più alti di grasso, questo infatti è una componente essenziale per la riproduzione e per questo il corpo lo immagazzina... 'non si sa mai'.
- Un sano apporto medio di grassi buoni nella dieta dovrebbe aggirarsi sui 30-40 grammi al giorno. Il contenuto di grassi nelle diete delle popolazioni più opulente può arrivare anche a quattro volte tanto!
- Molti cibi contengono una combinazione di grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi in quantità variabili. Ad esempio, il contenuto di grasso nel burro è del 100%, il 60% del

quale è rappresentato da grassi saturi, il 30% da grassi monoinsaturi e il 10% da grassi polinsaturi; nei semi di girasole, invece, i grassi rappresentano il 73%, di cui solo il 12% è costituito da grassi saturi, il 21% da grassi monoinsaturi e il 67% da grassi polinsaturi.

- Calore, luce ed ossigeno distruggono gli acidi grassi essenziali, motivo per cui è buona norma conservare gli oli in contenitori scuri.
- È necessario assumere gli acidi grassi essenziali attraverso la dieta poiché l'organismo non è in grado di produrli autonomamente. Gli acidi grassi essenziali 'buoni' sono gli Omega 3 e Omega 6, dai quali l'organismo ricava delle sostanze che hanno un ruolo fondamentale in molte importanti funzioni organiche.
- A parità di peso, i grassi forniscono più del doppio dell'energia utilizzabile rispetto a carboidrati o proteine (in ciascun grammo di grasso ci sono 9 calorie).
- Il grasso contribuisce alla piacevolezza, alla consistenza e all'odore di molti cibi; esso inoltre rallenta il processo digestivo prolungando la sensazione di sazietà dopo i pasti.

**Una volta in grado di distinguere i buoni dai cattivi, i grassi sono fantastici**

### Grassi saturi - Il nemico

I grassi saturi (solidi a temperatura ambiente) non sono essenziali al benessere. Sono di origine animale (carne, uova, formaggio). I grassi saturi sono pieni di colesterolo e difficili da digerire.

### Grassi insaturi - I buoni

I grassi insaturi (liquidi) si dividono in due gruppi: monoinsaturi, come l'olio di oliva, e polinsaturi, come l'olio di girasole. I grassi polinsaturi si suddividono a loro volta in acidi grassi Omega 3 e Omega 6. Il grasso monoinsaturo (Omega 9), sebbene non sia essenziale, non è dannoso se usato con moderazione: un olio d'oliva di qualità (prima spremitura a freddo) è un'alternativa più sana ai normali oli vegetali.

Buone fonti di Omega 6: olio di cartamo, olio di girasole, olio di enagra, olio di noce, olio di zucca, olio di sesamo.

Buone fonti di Omega 3: maccarelli, aringhe, salmoni, sardine, tonno, olio di semi di lino.

**I grassi buoni favoriscono a controbilanciare i grassi cattivi.**

**Herbalifeline®**

**I 'grassi buoni' in una capsula facile da deglutire.**

Consumate 3-4 porzioni di pesce la settimana?

No? Allora rischiate di far mancare al vostro organismo gli acidi grassi essenziali Omega-3 di cui ha bisogno.

Herbalifeline: un aiuto per sopperire a queste carenze. Nessun sgradevole retrogusto, solo i benefici del pesce!

**Cod. 0065; Prezzo di listino € 28,51  
Prezzo al pubblico € 34,65  
90 capsule da 811,3 mg**



# Saper rispondere agli attacchi di fame

Siete dipendenti dalle merendine? Mangiate per consolarvi? Per noia? Avete davvero bisogno di quella tavoletta di cioccolata?



Avete bisogno di uno snack che vi aiuti a controllare il peso? Oppure siete solo alla ricerca di un'alternativa sana alle solite barrette e merendine? Da oggi potete gustare degli snack dolci o saporiti deliziosi e nutrienti senza dovervi preoccupare di zuccheri, grassi, sale, calorie, carboidrati e additivi chimici!

## Cos'è uno snack 'sano'?

Uno snack 'sano' dovrebbe contenere una quantità minima o nulla di zuccheri, sodio (sale) o grassi saturi ed essere privo di farina bianca. Controllate sempre l'etichetta del prodotto: se vedete ingredienti con alto contenuto di grassi, additivi e conservanti, evitate questi prodotti e scegliete quelli che contengono ingredienti naturali.

## Quali sono gli snack moderni da evitare?

Quasi tutti! È proprio per questo che Herbalife ha prodotto una gamma eccellente di prodotti alimentari davvero speciali che vi permettono di fare i vostri spuntini con snack nutrienti senza il timore di assumere un eccesso di zuccheri, farina, grassi, sale e additivi indesiderati.

## Date all'organismo ciò di cui ha veramente bisogno.

La fame è il modo con cui il corpo ci comunica che è giunto il momento di fare il pieno di nutrienti. Purtroppo non ci arrivano messaggi come 'serve più calcio', 'più vitamina C', ecc. Sarebbe troppo facile! I problemi possono sorgere quando rispondiamo regolarmente ai morsi della fame con scelte alimentari inadeguate. Perciò dobbiamo tutti controllare quanti zuccheri, grassi, sale e sostanze chimiche ingeriamo riducendone al minimo l'assunzione. Sostituire snack e merendine poco sani con prodotti sani e ricchi di nutrienti può promuovere il nostro benessere fisico.

## Meglio fare tanti piccoli pasti che rimpinzarsi.

Sfruttare al massimo ogni singolo minuto disponibile del giorno e della sera, andare a letto tardi e alzarsi presto significa dedicare troppo poco tempo all'organizzazione del menu quotidiano. È stato dimostrato che fare tanti piccoli pasti regolari durante la giornata può essere un ottimo metodo per controllare il peso e placare i morsi della fame.

## Rivedere le proprie abitudini in fatto di snack

Al termine di ciascuna settimana e prima di fare la spesa per la successiva, programmate anche gli spuntini che farete e acquistateli tutti insieme. Fate una scelta variata in modo da poter soddisfare ogni 'pausa snack' della giornata. Provate il Variety Pack Thermojetics che contiene 14 barrette, 7 shake, 7 zuppe e 7 bibite alla frutta. Aggiungete una scatola di Noccioline di soia tostate ed avrete altri 14 snack su cui fare affidamento!

Questa gamma di snack è il perfetto complemento della linea di Integratori Proteici Thermojetics.

Ogni prodotto assicura un elevato apporto proteico.



**Con il Variety Pack la tentazione di comprare snack e merendine nei momenti di debolezza non sarà più un problema!**

## Variety Pack (35 porzioni singole)

4 bustine di Shake alla vaniglia/3 al cioccolato  
7 bustine di Zuppa cremosa al gusto di pollo  
7 bustine di Bibita al gusto di pesca e mango  
14 Barrette proteiche

**Cod. 3736: Prezzo di listino € 60,12;**

**Prezzo al pubblico € 73,08**

questa foto  
è solo indicativa

# Prodotti per lo stile di vita:

## Non fermatevi qui!

Avete letto come controllare la voglia di snack e avete appreso la verità sui grassi. Ma ci sono tanti altri modi per migliorare il proprio stato di benessere. Ecco qualche idea per cominciare:



Prodotto	Benefici	Ordini
<b>Formula 3</b> integratore di vitamine e minerali	Per fare il pieno dei nutrienti di cui avete bisogno, 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. Per fare il pieno di nutrienti, ricorrete ad un integratore di qualità di vitamine e minerali.	Cod. 0133; Prezzo di listino € 14,07; Prezzo al pubblico € 17,10. 90 compresse da 1455 mg.
<b>Yellow</b> Integratore alimentare di cromo con garcinia	Il mancato equilibrio del glucosio può essere all'origine della smania per i cibi ricchi di zuccheri e carboidrati. Due ingredienti specifici, la Garcinia cambogia e il Cromo GTF, sono considerati particolarmente utili nel supportare la naturale regolazione del bilancio del glucosio da parte dell'organismo. Aiutate il corpo ad evitare gli alti e bassi degli zuccheri nel sangue che causano la smania di dolci integrando la vostra dieta con Yellow.	Cod. 0117; Prezzo di listino € 24,10; Prezzo al pubblico € 29,29. 60 tavolette da 816 mg.
<b>Formula 2</b> integratore dietetico di fibre alimentare	Consumate frutta a sufficienza, verdura ed agrumi ogni giorno? Mangiate cereali quotidianamente? Complessivamente si dovrebbe fornire all'organismo dai 25 ai 35 grammi di fibra alimentare, l'apporto raccomandato dagli esperti nutrizionisti. L'apparato digerente ha un funzionamento ottimale con questo apporto giornaliero. È il sistema digerente che fornisce al corpo i nutrienti di cui necessita per rimanere sano. È facile comprendere perché le fibre siano tanto importanti. Fate il pieno con un buon integratore di fibre.	Cod. 0126; Prezzo di listino € 17,61; Prezzo al pubblico € 21,40. 180 compresse da 1150 mg.
<b>Tè a base di erbe Thermojetics</b>	Abbiamo unito cinque ingredienti vegetali ad azione rapida per offrirvi un prodotto alle erbe che amerete gustare quotidianamente. Questa bevanda è più delicata con l'organismo rispetto al tè e al caffè tradizionali. Un bevanda rinfrescante a basso contenuto calorico e di caffeina a tutto vantaggio del vostro benessere fisico.	Conf. da 50 gr. Cod. 0105; gusto Limone cod. 0255, Lamponi cod. 0256, Pesca cod. 0257; Prezzo di listino € 21,75; Prezzo al pubblico € 26,44. Conf. da 100 gr. Cod. 0106; Prezzo di listino € 21,75; Prezzo al pubblico € 50,07.
<b>Formula 4</b> Integratore di sali minerali con vitamina c Body Buffing lotion, Body Contouring lotion	Assunto con un adeguato apporto giornaliero di liquidi, questo complesso alle erbe favorisce l'eliminazione delle scorie aiutando a ripristinare il naturale equilibrio idrico nell'organismo e a migliorare di conseguenza l'aspetto della pelle. Una miscela unica di erbe studiata per coadiuvare il naturale processo di eliminazione delle scorie e ridurre la ritenzione idrica. Con la Body Buffing Lotion e la Body Contouring Lotion puoi invece aiutare il tuo corpo dall'esterno per ridurre la comparsa della pelle a buccia d'arancia.	Formula 4 Cod. 0125; Prezzo di listino € 18,37; Prezzo al pubblico € 22,33; 90 compresse da 1106,7 mg. Body Buffing lozione Cod. 0353; Prezzo di listino € 15,40; Prezzo al pubblico € 20,42; Body Contouring Crema Cod. 0354; Prezzo di listino € 25,38; Prezzo al pubblico € 33,65.
<b>Compresse di guaranà</b>	Da secoli il guaranà viene usato dagli indios dell'Amazzonia per le sue proprietà corroboranti e rinfrescanti. Oggi anche voi potete beneficiare delle qualità del guaranà coltivato biologicamente. Sfruttate al meglio la giornata con la carica del guaranà!	Cod. 0124; Prezzo di listino € 19,22; Prezzo al pubblico € 23,36. 60 compresse da 1325 mg.
<b>Aloe Concentrato alle erbe</b>	Uno dei più grandi doni della natura, forse il più popolare! Beneficiate dell'azione lenitiva dell'aloè quando la digestione è difficoltosa. Una bevanda rinfrescante e facile da preparare.	Cod. 0025; Prezzo di listino € 21,07; Prezzo al pubblico 25,61. 240 ml.

Rivolgiti al tuo Distributore per conoscere gli altri nostri sensazionali prodotti!

**Belli nel benessere**  
Ordina subito i tuoi prodotti.

