


## NEWSLETTER HERBALIFE

## Wellness Courier



Pregătește-te pentru o vară în care vei fi în formă!



### Controlul greutateii poate fi o provocare

Planifică-ți alimentația și descoperă cum te poate ajuta Herbalife în misiunea ta către o nutriție mai bună.

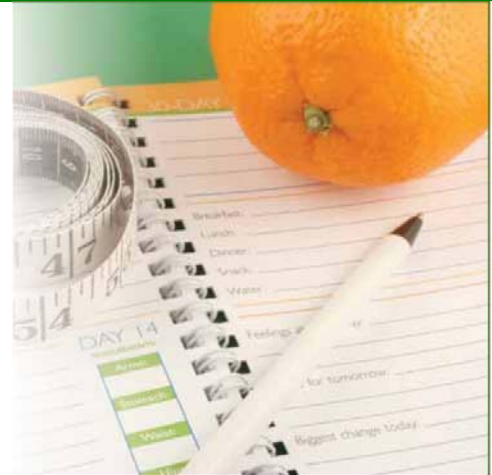
## NEWSLETTER HERBALIFE

*Planul de alimentație – Jurnalul alimentar pe 7 zile*

Atunci când iei decizia de a mânca mai sănătos și de a-ți controla greutatea, adesea, cel mai greu lucru este să identifici ce anume trebuie să-ți schimbi în dietă și cum să faci acest lucru.

Și una din cele mai bune metode este să începi să ții un jurnal alimentar, timp de 7 zile. Ia cu tine peste tot un carnetel și notează tot ce ai consumat în ziua respectivă – mâncare, băuturi, apă, shake-uri, absolut TOT.

La sfârșitul celor șapte zile, analizează atent ce ai notat. Uită-te la tendințele tale alimentare, pentru a identifica obiceiuri pe care trebuie să le schimbi, cum ar fi să consumi mai multe fructe și legume, să bei mai multă apă sau să reduci cantitatea de dulciuri. O să fii surprins(ă) – adesea nici măcar nu realizezi ce ai mâncat!

*Asigură-te că verifici și diversele substanțe nutritive - Răspunde la următoarele întrebări:*

- » Ce cantitate de carbohidrați ai consumat?
- » Dieta ta conține suficiente fibre?
- » Ce tip de proteine mănânci, și este suficientă cantitatea?
- » Ai limitat aportul de grăsimi saturate, înlocuindu-le cu cele nesaturate?

De asemenea, nu uita să verifici și aportul de lichide – asigură-te că bei zilnic o cantitate suficientă de lichide.

Odată ce ți-ai făcut o idee despre cât de „sănătoasă” este dieta ta, concentrează-te pe acele aspecte care trebuie îmbunătățite. Începe cu schimbări mici, treptat, și te veți regăsi pe drumul către obiceiuri de alimentație sănătoase.

*Cu atâtea mesaje diverse cu care ne bombardează mass-media, este greu să știi ce să mai crezi. O întrebare comună privind planul alimentar:***Ce este mai bine – să mănânci cinci porții mici pe zi sau trei porții mari?**

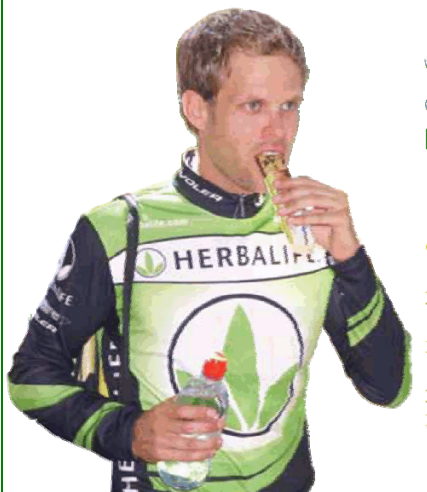
Teoria care stă la baza consumului a cinci porții mici și nutritive zilnic, în loc de trei porții mari, este aceea că prima metodă este una excelentă pentru reglarea nivelului de zahăr, deoarece un aport regulat de alimente te ajută să îți gestionezi mai bine metabolismul. Împărțind porțiile pe care le mănânci, pe perioada unei zile, este mai puțin probabil ca nivelul de zahăr să crească brusc, și astfel îți va fi mai ușor să controlezi pofta de gustări nesănătoase.

În final, alege varianta care se potrivește cel mai bine stilului tău de viață. Dacă ești o persoană disciplinată, care poate mânca trei mese sănătoase pe zi – atunci alege această variantă! Altfel, alege cinci porții mai mici. Alege shake-ul Formula 1 sau Batonul F1 Express, ca înlocuitor sănătos de masă și consumă gustări sănătoase, cum ar fi un fruct sau un Baton proteic.



## NEWSLETTER HERBALIFE

*Vrei să îți controlezi greutatea?  
Ești într-o misiune către o nutriție mai bună?  
Ai nevoie de mai multă energie și de o recuperare mai rapidă?*



### **Herbalife are soluția: variante de mese sănătoase, cu mai puțin de 220 de calorii!**

- Echilibru nutrițional, cu micro și macronutrienți esențiali, echivalentul unei mese complete
- Păstrează-ți nivelul de energie, cu proteine și carbohidrați cu eliberare de lungă durată
- Creat de experți în nutriție
- Disponibil sub forma unui shake delicios și acum.....și ca un baton convenabil

## **SHAKE IT UP!**

### **Shake-urile Formula 1 sunt disponibile în șase arome delicioase**

- Experimentează cu shake-ul tău favorit F1, adăugându-i fructe, iaurt sau orice dorești!
- Varietate asigurată zilnic, datorită diferitelor arome și texturi
- Personalizează-ți shake-ul, adăugând Pudra Proteică Personalizată Herbalife, pentru mai multe proteine atunci organismul are nevoie de acestea.



## NEWSLETTER HERBALIFE

**NOUL Baton Formula 1 ia cu asalt regiunea EMEA!**

- Ideal atunci când ești în mișcare – ia cu tine un Baton F1 Express, convenabil și sănătos
- O alternativă bună la mâncarea de tip fast food.
- Aport ridicat de proteine și fibre
- IG scăzut și doar 207 calorii la un baton.
- Consumați-l împreună cu un pahar cu apă.



Vrei să împărtășești și celorlalți rezultatele pe care le-ai obținut cu produsele Herbalife?

Scrie-ne la adresa [marketing.ro@herbalife.com](mailto:marketing.ro@herbalife.com)

și poate vei avea surpriza de a te regăsi într-una din publicațiile noastre viitoare!

Planul tău de sănătate pentru o viață întreagă începe **ASTĂZI**

Gama excelentă de produse de nutriție, controlul greutateii și îngrijire corporală a Herbalife este susținută de servicii personale, prietenoase și de o garanție de returnare a banilor în 30 de zile. Pentru mai multe detalii, consultați ultima Broșură de Produse.

Distribuitorul dvs. Independent Herbalife este :