

Aveți o dietă sănătoasă?

Dieta modernă

Datorită fenomenului "fast food", în zilele noastre multe alimente sunt sărace în nutrienți importanți, lucru care privează organismul de vitamine și minerale esențiale. În plus, multe dintre aceste alimente, sunt deseori foarte bogate în calorii, grăsimi nesănătoase și sare. Știați că dieta de tip "fast food" este cunoscută ca un factor de creștere a riscului de boli cardiovasculare, obezitate și diabet?

Care sunt obiceiurile voastre zilnice?

Este foarte ușor să cădem într-o rutină zilnică în care gustările nesănătoase devin "prima opțiune".

De la micul dejun până la sfârșitul zilei, puteți fi tentați să alegeți gustări nesănătoase.

Fiind foarte ocupat în timpul zilei cu întâlniri sau activități de rutină, e foarte probabil să nu aveți masa la timpul potrivit și băuturile sănătoase necesare, ceea ce vă împinge să faceți alegeri greșite.

Care a fost gustarea pe care ați luat-o azi?



CAFEA
200
calorii

GOGOȘĂ
400
calorii

CIOCOLATĂ
255
calorii

Consecințele

Care sunt obiceiurile zilnice pe care le aveți?

Gustările nesănătoase în exces conduc la o nutriție dezechilibrată, care duce la probleme de sănătate. Dieta și gustările nesănătoase pot avea consecințe "ascunse" pentru companii și angajați:

- Excesul de zahăr poate cauza schimbări bruște de dispoziție, determinând creșteri discrete ale tensiunii în relațiile la locul de muncă.

- Nutriția săracă poate reduce nivelul de energie și crește starea de oboseală. Astfel are un impact direct asupra performanței, afectând capacitatea de concentrare
- O nutriție săracă și un stil de viață sedentar, combinat cu alți factori precum stress-ul, cresc șansele de îmbolnăvire și absență pe motiv de boală
- Gustările nesănătoase pot afecta sistemul digestiv și determină o creștere a nivelului individual de acumulare a grăsimilor.



HERBALIFE. Obiceiuri

Abordarea corectă a gustărilor

Gustările între mese sunt bune... atât timp cât consumați unele sănătoase.

Din păcate statisticile naționale arată că pentru foarte multe persoane este o provocare să facă alegeri sănătoase.

Schimbarea obiceiurilor legate de gustări ar fi un prim pas către un stil de viață sănătos și performanțe mai bune de-a lungul zilei. Gustările corecte vă ajută să diminuezi senzația de foame chiar înainte de masă și vă ajută să evitați supraalimentarea. Vă permit să mâncați porții mai mici și să reduceți cantitatea de calorii ingerate.

Obiceiurile Herbalife

Astăzi puteți descoperi un mod sănătos de a lua o gustare...

- **Batonul proteic este o gustare dulce delicioasă, cu mult mai puține calorii decât un baton de ciocolată obișnuit!**
- **Boabe de soia crocante și prăjite pentru momentele când îți dorești o gustare sărată, care te va ajuta să rezii mai mult fără foame.**
- **Ceaiul Herbalife Instant - o băutură instant cu doar 6 calorii per porție, o alternativă la cafea care te revigorează și te ajută să te simți excelent.**

Ce gustare ați avut astăzi?

PROTEINE de 6 ori mai multe

BOABE DE SOIA
129 calorii
5,3g grăsimi
11,2g proteine
1,99 carbohidrați
0,08g sodiu

CHIPSURI
146 calorii
9,3g grăsimi
1,8g proteine
14g carbohidrați
0,22g sodiu

GRĂSIMI cu 61% mai puține

BATON PROTEIC
139 calorii
4,0g grăsimi
9,9g proteine
15g carbohidrați

BATOANE DE CIOCOLATĂ
182 calorii
10,4g grăsimi
2,64g proteine
19,9g carbohidrați

CALEA DE PLANTE
6 calorii

BĂUTURI CARBOGAZOASE
139 calorii

CALORII de 23 ori mai puține

Valoarea nutrițională este calculată per porție; valoarea este aproximativă pentru produsele comparate.