

Herbalife

INSPIRE

159. MAGYAR KIADÁS

Szánjon időt rá és élvezze... az otthoni főzést

Ötven évvel ezelőtt ételeink sokkal természetesebbek voltak. Nem volt mikrohullámú sütő, készételek és gyorséttermek sem.

Az ételek otthoni elkészítése volt az általános – szezonális, természetesen organikus termékek frissen készítve. Az étkezés bonyodalommentes volt; az embereket nem bombázták a legújabb tudományos kutatások eredményeivel, ezért nem aggódtak azon, mit kellene és mit nem kellene megenniük. Ezzel szemben Ön hányszor ül le vacsorázni úgy, hogy a tányérjára nézve azt gondolja: „több zöldséget kellene ennem” vagy „ez túl sok zsírt/kalóriát/szénhidrátot tartalmaz”? Gondolja, hogy a nagymamája is ezeken aggódott? Biztosan nem – az étel arra volt, hogy megegyék, nem arra, hogy elemezzék!



Szokásaink drasztikusan megváltoztak az elmúlt 50 évben – a kényelmesen fogyasztható ételek rabjai lettünk:

- ▶ mikrohullámú sütőben percek alatt készítjük el az ételeket
- ▶ mélyhűtött ételeink nem igényelnek előkészítést
- ▶ kedvenc éttermünkben kiszolgálják bennünket
- ▶ a legkönnyebb megoldás pedig az, ha házhozszállítást kérünk, így ételünk forró és azonnal fogyasztható!

Egészségünk hosszú távú megőrzése érdekében fontos, hogy visszatérjünk az alapokhoz, számúzzuk a készételeket és sokkal természetesebb és egészségesebb módon étkezzünk. . . leginkább akkor étkezhetünk egészségesen, ha megtanulunk főzni. Hasznos időtöltés és évekkel hosszabbíthatja meg életünket. Felfedezheti, hogyan illenek egymáshoz az ételek, hogyan készíthet csodálatos ízeket, és minőségi időt tölthet családjával és barátaival az otthon készített ételek felett. . .



Minden egy jó recepttel kezdődik

Nincs szükség arra, hogy számtalan drága könyvet szerezzen be – menjen el a helyi könyvtárba, böngésszen az interneten egészséges receptekért vagy kérje meg családtagjait, barátait, hogy osszák meg Önnel kedvenc receptjeiket. Ha nincs főzési tapasztalata vagy

önbizalma és segítségre van szüksége az alapokhoz, keressen egy helyi főzőtanfolyamot – nem lesz egyedül! A tévében is rengeteg főzőműsort találhat, amelyek általában kitűnő honlapokkal és letölthető receptekkel is rendelkeznek.

Ha a lehető legjobb táplálkozást kívánja biztosítani szervezete számára, válasszon olyan recepteket, amelyek egészséges összetevőket tartalmaznak, például:



Top | tippek

- ▶ A tápanyagok megőrzése érdekében válassza az egyszerűbb recepteket, amelyek a lehető legkevesebb előkészítést és főzést igénylik.
- ▶ Szezonális zöldségeket válasszon, ezek valószínűleg helyben teremnek és olcsóbbak!
- ▶ Kérje meg nagymamáját, hogy mutassa be Önnek a hagyományos főzés alapjait és fedezze fel régi receptjeit

- ▶ friss gyümölcsöket, salátát és zöldségeket (lehetőleg szezonális és/vagy organikus), amelyek rengeteg egészséges élelmi rostot és tápanyagot tartalmaznak
- ▶ finom teljes kiőrlésű szénhidrátot: barna- vagy vadrizst, hajdinát, bulgurt, köleskását és teljes kiőrlésű tésztát
- ▶ lehetőleg organikus sovány húst: csirkét, pulykát és szarvast, amelyek a legkevesebb telített zsírt tartalmazzák
- ▶ friss halat: az egészséges lehetőségek: ajóka, macskahal, lepényhal, tőkehal, hering, makréla, tengeri hal, sügér, lazac, szardínia, nyelvhal, tintahal, tilápia, pisztráng, törpemarána
- ▶ rákféléket: az egészséges lehetőségek: kagyló, tengeri rák, osztriga, fésűkagyló, garnéla.



Egyéb tényezők, amelyek befolyásolják az ételek tápanyagtartalmát:

- ▶ grillezen, süsse az ételeket sütőben vagy kevés olajjal kevergetve – az olajban és serpenyőben sütés a legkevésbé egészséges főzési módszerek
- ▶ helyettesítse a margarint, vaját és zsírt repce-vagy olívaolajjal
- ▶ kerülje a szószokat, amelyek általában túl sok zsírt, sót és cukrot tartalmaznak
- ▶ csökkentse az ételek sótartalmát és használjon sok friss fűszert, ezek sokkal egészségesebbek és fantasztikus ízeket adnak
- ▶ a kenyér korlátozott mennyiségben jó; válassza az egészségesebb teljes kiőrlésű, kövel őrölt, zab- és rozskenyeret.

Ha napi étrendje változatos, valószínűbb, hogy minden szükséges tápanyagot tartalmaz és az étkezések is sokkal élvezetesebbek!



Ha sikerült kiválasztania egy egészséges receptet, meg kell vásárolnia a hozzávalókat. Ha teheti, rendszeresen látogasson el a helyi piacra és a henteshez. A szupermarketek kényelmes megoldást jelentenek, de több információt (és elégedettséget) kaphat a helyi termelőktől és hentesektől. Ha mégis szupermarketben vásárol, kerülje el a készételeket – túlságosan vonzóak lehetnek!

Szánjon elegendő időt arra, hogy élvezhesse az ételek előkészítését és főzését. Vesse bele magát a konyhába és hagyja szárnyalni a fantáziáját – meg fogja tapasztalni a tápláló ételek elkészítésének jótékony hatásait, arról nem is beszélve, hogy mekkora öröm, amikor a család összegyűlik az asztal körül és értékes időt tölt együtt az egészséges, otthon készített ételek fogyasztásával.

Végül pedig, ha attól tart, hogy hiányozni fog Önnek a kedvenc étterme, gondoljon arra, hogy ha otthon főz, pontosan tudja, mit eszik, mennyire friss és egészséges az étel. A drága éttermekben elköltött pénz megtakarításával jó minőségű összetevőket vásárolhat új időtöltéséhez.



Amikor a dolgok nem a tervek szerint alakulnak...

Előfordulnak olyan esetek, amikor nincs ideje vagy energiája egészséges ételt készíteni otthon, és vannak olyan napok is, amikor alig várja a következő étkezést. Az is lehetséges, hogy súlyát szeretné csökkenteni.

A megoldás egyszerű – a FORMULA 1 Shake és F1 Szelet, két fantasztikus termék, amelyek biztosítják, hogy mindig egészségesen étkezzen:



Formula 1 Shake

A Formula 1 egy egészséges poharas étkezés – ideális reggelire, ebédre vagy vacsorára!

Gyorsan és könnyen elkészíthető, csak adjon hozzá tejet és keverje el vagy turmixolja össze a kedvenc gyümölcsével.

Változatos és kényelmes – 4 ínycsiklandó ízben kapható: Csokoládé, Vanília, Eper, Krém S Keksz

Kiegyensúlyozott – teljeskörű, egészséges étkezést biztosító összetétel

Tápláló – a legfontosabb vitaminokkal és ásványi anyagokkal segít elérni a napi ajánlott bevitelt [RDA]

Alacsony kalóriatartalmú – kevesebb mint 220 kalóriát tartalmaz, ha félszíros tejjel fogyasztjuk

Könnyen emészthető – természetes rostokban gazdag az emésztés egészségének támogatásához

Finom – találjon ki saját recepteket, kényeztesse ízlelőbimbóit mindenfélével az almától a dióig!

Sokoldalú – Fogyasszon napi két shake-et, ha testsúly-kontroll programot folytat és napi egy shake-et, ha egészségesen kíván étkezni. Adagonként 25 gramm **egészséges szójafehérjét** tartalmaz, amely segít, hogy hosszabb ideig jóllakottnak érezze magát, megőrizze energiáját és egészséges koleszterinszintjét, valamint növelje sovány izomtömegét fitnessprogramja részeként, így ez a fantasztikus termék tökéletes a sportkedvelőknek is! Ha a kevés telített zsírsavat tartalmazó étrendje részeként naponta legalább 25 gramm szójafehérjét fogyaszt, megőrizheti egészséges koleszterinszintjét.



F1 Szelet

Bárhol tartózkodik, bármit csinál, kényeztesse magát ezzel a pompás csokoládé ízű F1 Szelettel!

Ez a legegyszerűbb módja annak, hogy **teljes étkezést** és a **legfontosabb tápanyagokat** biztosítsa szervezete számára:

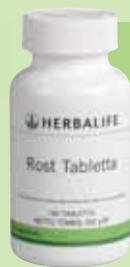
- rostokban és fehérjében gazdag a hosszantartó energiáért, hogy Ön még tovább érezze jóllakottnak magát
- Csak 205 kalória szeletenként
- Alacsony glikémiás index
- Vegetáriánusoknak is megfelelő

A teljeskörű kiegyensúlyozott táplálkozás érdekében fogyassza a Formula 2-t és a Rost Tablettát is napi étrendjének részeként:



Formula 2

Szervezetünknek minden fontos vitaminnal és ásványi anyagra szüksége van a megfelelő működéshez. Hiány alakul ki, ha egyik vagy másik vitaminból, ásványi anyagból nem fogyasztunk elegendő mennyiséget. A Formula 2 több mint 20 vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, amelynek segítségével biztosíthatjuk napi vitamin- és ásványi anyag szükségletünk 100%-át, ha a Formula 1-gyel együtt fogyasztjuk egy kiegyensúlyozott és változatos étrend részeként.



Rost Tabletták

A rost jótékony hatással van emésztőrendszerünkre, mivel felgyorsítja az ételek áthaladását és elősegíti a mérgeanyagok távozását. Kutatások igazolják, hogy a nyugati étrend rostokban szegény, mivel egy átlagos felnőtt csupán napi 17 gramm rostot fogyaszt. Szakértők napi 24-30 gramm rost fogyasztását javasolják emésztőrendszerünk optimális működéséhez. A Rost Tabletták oldható rostokban gazdag, amellyel megőrizhetjük emésztőrendszerünk egészségét és támogathatjuk a méreg- és salakanyagok kiürítését.

Ha a Formula 1-et és az F1 Szeletet kiegyensúlyozott és változatos étrend, valamint egészséges életmód részeként fogyasztja, a legjobbat hozhatja ki magából! Tápanyagokkal feltöltve, egészségesen, feltöltődve.

Életre szóló wellness terv ma kezdődik.

A Herbalife tudományosan kifejlesztett étrend-kiegészítő, testsúly-kontroll és szépségápolási termékeit személyre szabott, barátságos szolgáltatásokkal és 30 napos pénzvisszafizetési garanciával egészítjük ki. Tekintse meg Termékkatalógusunkat!



Az Ön Független Herbalife Tanácsadója:

