



HERBALIFE.
*Modul corect de
a lua o gustare*

www.herbalife.com/ro

Dieta Modernă

Fenomenul „Fast Food“

- Cel mai adesea lipsită de nutrienți esențiali – privează organismul de vitaminele și mineralele esențiale
- Cel mai adesea bogată în calorii, grăsimi dăunătoare și sare, care oferă senzație de sațietate pe termen scurt
- Mâncarea de tip Fast Food este principalul factor în creșterea riscului de boli cardiovasculare, obezitate și diabet



Dieta Modernă

+
Exces

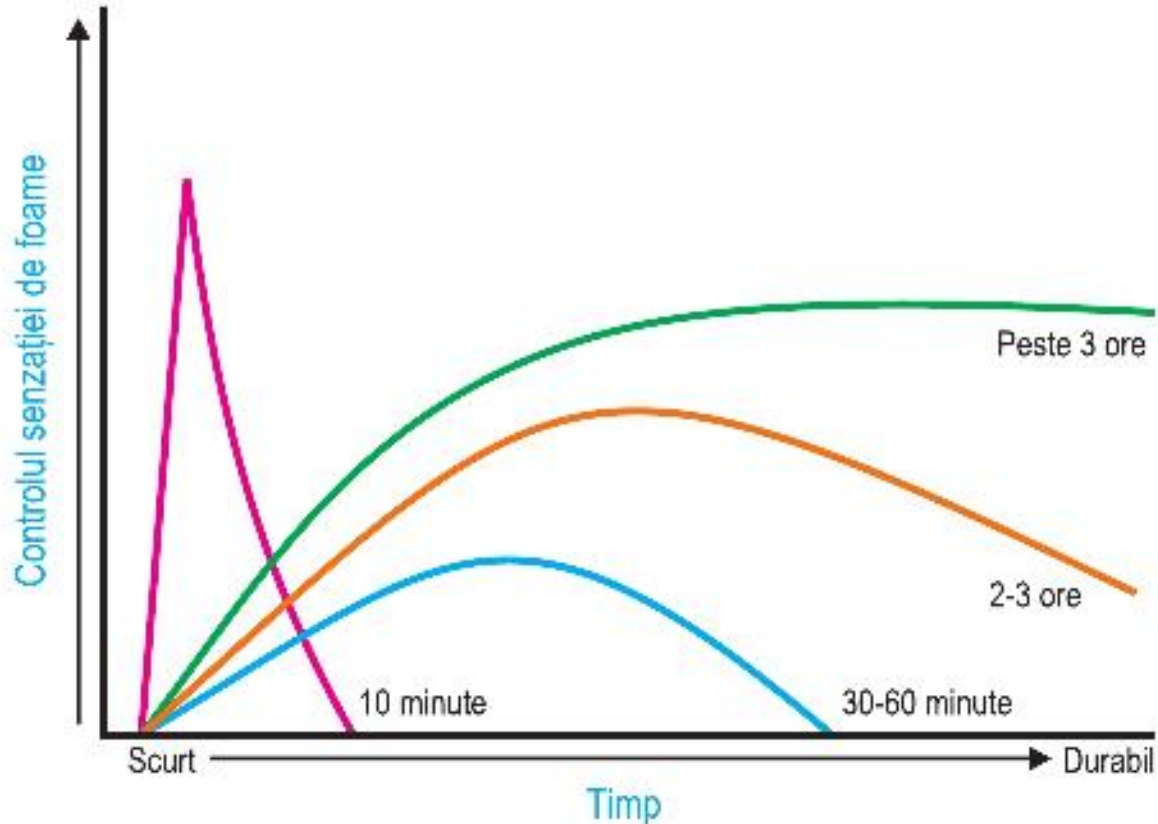
- Zahăr
- Sare
- Alcool
- Țigări
- Grăsimi
- Chimicale
- Pesticide
- Coloranți Artificiali
- Conservanți
- Poluare
- Hormoni

Nutriție optimă

- Proteine
- Proteine Vegetale
- Vitamine
- Micronutrienți
- Fibre
- Aminoacizi
- Carbohidrați Complecși
- Elemente Vegetale
- Apă

-
Deficiențe

Ce înseamnă o masă sănătoasă perfectă?



- zahăr rafinat, carbohidrați simpli, orez și paste, suc de fructe și cartofi albi**
- carbohidrați complecși, fructe, legume și cereale integrale, ovăz, orez brun, paste din făină integrală, pâine integrală**
- proteine de origine animală, pui, pește, carne de vită, albuș de ou, produse din soia**
- proteine de origine animală + carbohidrați complecși, Shake, mese echilibrate și gustări sănătoase**

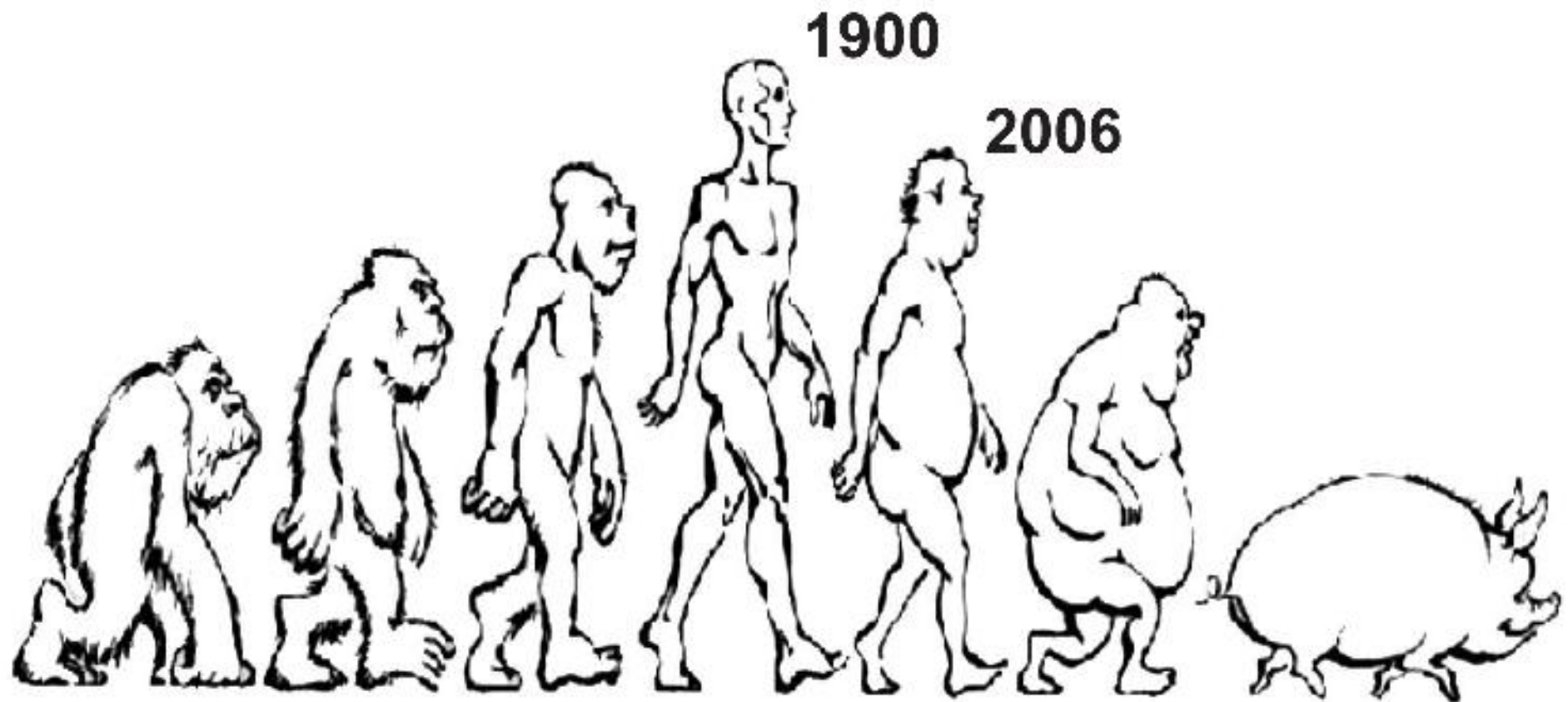
Nutriția Intelligentă este baza obiceiurilor alimentare ale tuturor!



- Greutatea ideală începe cu un stil de viață sănătos și activ
- Nutriția Intelligentă presupune să mâncăm variat și moderat
- Gustările sănătoase sunt cele mai potrivite

Evoluția omului

Bine adaptat la senzația de foame:
Neadaptat la hrănire exagerată



Tendențe în alimentație

Un măr pe zi nu este suficient...



...iar ciocolata și Coca-Cola nu sunt suficient de bune!

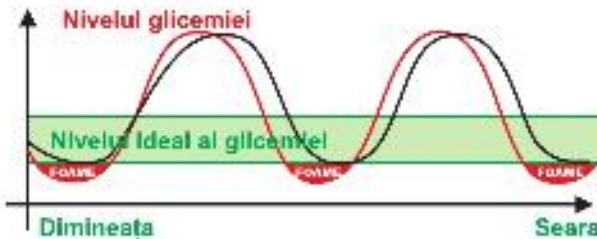


Tendențe la birou

- Ziua începută cu un mic-dejun frugal duce la tentația unei cafele, a unei băuturi răcoritoare, a unei ciocolate...
- ... sărind peste micul-dejun, este foarte probabil să fim tentați de gustările mai puțin sănătoase
- Multe întâlniri înseamnă timp insuficient pentru a mânca sau a ne hidrata
- Tensiunea de la locul de muncă creează tentația de a bea cafea sau băuturi carbogazoase
- Statul peste program determină optarea pentru gustările mai puțin sănătoase



Implicațiile



- Gustările nesănătoase duc la dezechilibre nutriționale ce cauzează probleme de sănătate
- Gustările și dieta nesănătoase pot avea consecințe „ascunse“ pentru companii și pentru angajați:
 - *Excesul de zahăr poate cauza schimbări de stare, care cresc discret tensiunile de la locul de muncă... și cresc depunerile de grăsime*
 - *Hrănirea inadecvată duce la scăderea energiei și creșterea senzației de oboseală, având un impact negativ asupra puterii de concentrare*
 - *Hrănirea inadecvată, sedentarismul, combinate cu alți factori, cum ar fi stresul, cresc riscul îmbolnăvirilor*
 - *Gustările nesănătoase pot afecta sistemul digestiv*

Beneficiile unor gustări sănătoase

- A mânca între mese este bine ... atât timp cât ceea ce se consumă este sănătos!
- Schimbarea obiceiurilor legate de gustări spre unele sănătoase vă poate direcționa gândirea către un mod de viață sănătos...
- ... **ȘI O PERFORMANȚĂ MAI BUNĂ ÎN CEEA CE FACEȚI !**
- Gustările sănătoase ajută în general la păstrarea unui nivel stabil al zahărului din sânge ... deci au un real beneficiu pentru sănătate
- Diminuează senzația de foame de dinaintea mesei, prevenind astfel mâncatul în exces
- Gustările vă ajută să mâncați porții mai mici la masă și să reduceți numărul caloriilor



Ce gustare ați avut astăzi?



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



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

**de 6 ori mai
multe proteine!**



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

**61% mai puține
grăsimi!**



CEAI DE PLANTE
6 calorii



**BĂUTURI
CARBOGAZOASE**
139 calorii

**de 23 ori mai
puține calorii!**

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

Lansare „GUSTĂRI SĂNĂTOASE la PACHET“



- Baton proteic



- Boabe de soia



- Ceai energizant din plante

Schimbarea către „obiceiul Herbalife“



- **Batonul proteic este o gustare dulce și un mod excelent de a satisface nevoia de gustare cu mult mai puține calorii decât un baton de ciocolată obișnuit!**



- **Boabe de soia crocante și prăjite pentru momentele când îți dorești savoare și gust complet atunci când ești mai mult timp pe drum!**



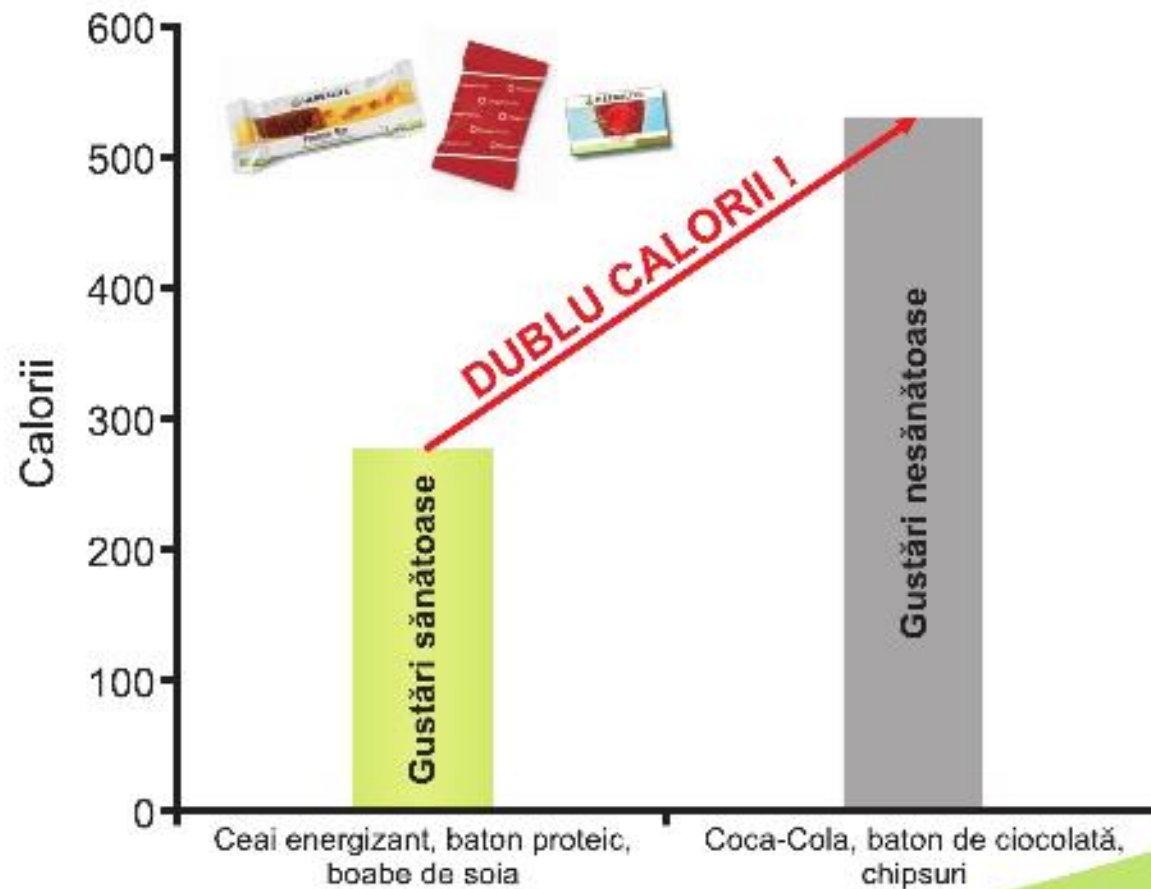
- **O băutură cu puține calorii și cu conținut ridicat de cofeină, ce conține extract de ceai verde și negru. Este alternativa unei cafele, ceai obișnuit sau a unei băuturi energizante.**

De ce „GUSTĂRI SĂNĂTOASE la PACHET“?

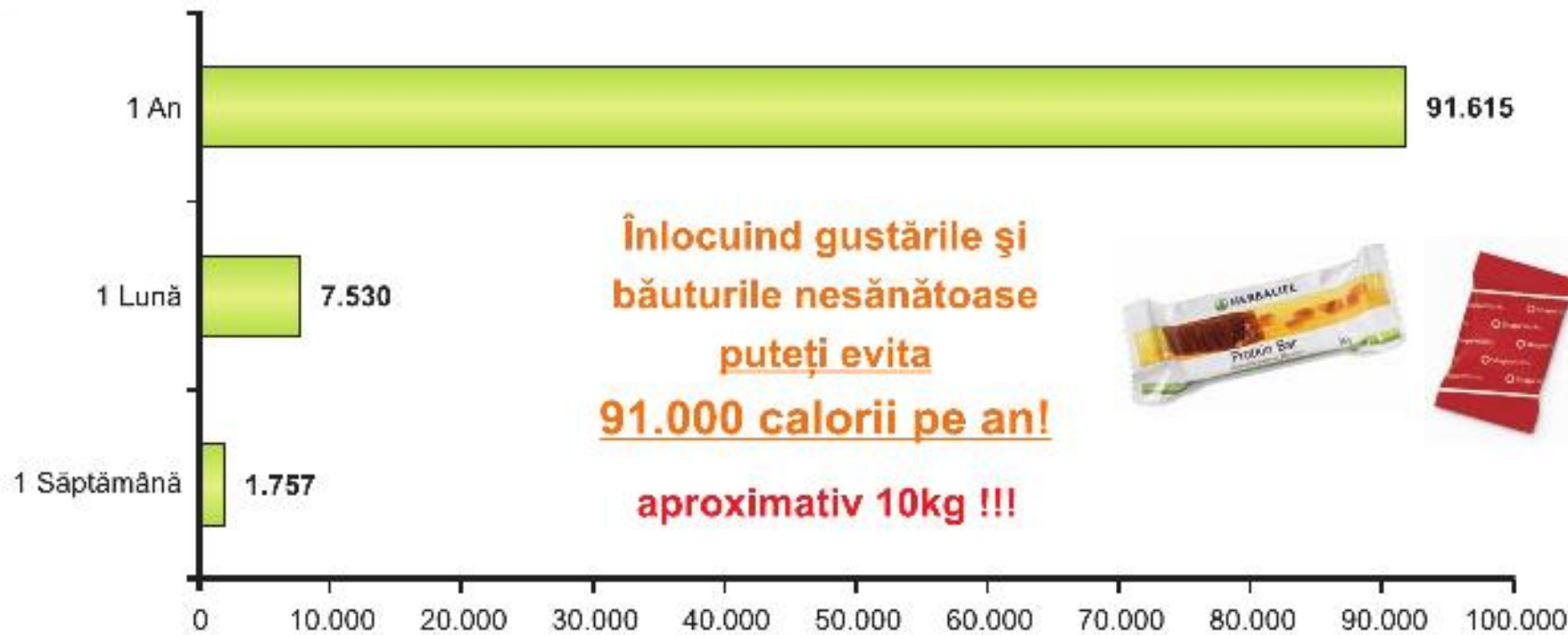


- Gata împachetat, conține gustări sănătoase și gustoase ...
- ... puteți oricând să redeschideți pachetul pentru a continua să vă bucurați de noile dvs. obiceiuri de gustări sănătoase;
- Pentru că evitați gustările nesănătoase de la birou precum cafeaua, ciocolata, băuturile acidulate, etc.
- Vă veți simți mai bine pentru că vă hrăniți sănătos. În plus vă îmbunătățiți performanța profesională!

Gustări nesănătoase vs. „Gustări sănătoase la Pachet“



„Gustări sănătoase la Pachet“ – Calorii mai puține



**Înlocuind gustările și
băuturile nesănătoase
puteți evita
91.000 calorii pe an!
aproximativ 10kg !!!**



Consum de Calorii evitat
„Gustări sănătoase la Pachet“ vs. Coca-Cola, baton de ciocolată, chipsuri

Concluzie

**DOAR ÎNLOCUIND GUSTĂRILE NESĂNĂTOASE
CU GUSTĂRILE SĂNĂTOASE ȘI DELICIOASE
OBȚINEȚI REZULTATE MAJORE,
FĂRĂ SCHIMBĂRI MAJORE!!!**





HERBALIFE®