

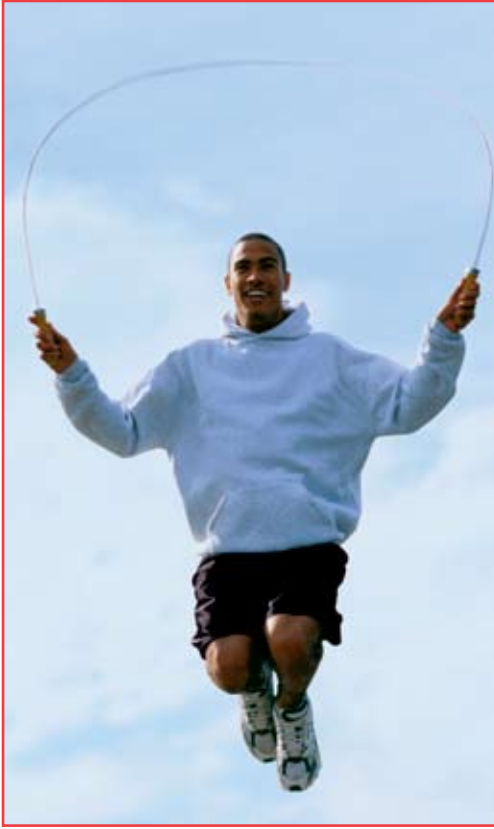
Herbalife

SAYI 155

Inspire

Dengeli beslenme düzeni, vücudumuzun ihtiyacı olan besinleri sağlamak için gereklidir. Maalesef günümüzdeki yoğun ve modern yaşam biçimleri, genellikle sağlıklı beslenmeyi seçmememiz ve vücudumuz için önemli olan besinleri, atlamamız anlamına geliyor. Sağlıklı yemek yeme alışkanlığı edinme kararı aldığınızda, bazı besinleri yeteri kadar alamadığınızı düşünüyorsanız vücudunuzu gıda takviyesi ile destekleyebilirsiniz. Herbalife'in geniş ürün yelpazesi sayesinde ihtiyacınız ne olursa olsun, Herbalife size fazlasıyla seçenek sunuyor!





Sağlıklı, aktif yaşam tarzı dengeli beslenme ile başlar

Her gün vücudunuza ihtiyacı olan gerekli besinleri verdiğinizden emin misiniz? Çok iyi beslendiğimizi düşünsek bile çoğumuz, her gün vücudumuzda olan vitamin ve mineralleri çürütürüz. Bugünün telaşlı yaşam düzeni içinde, bazen dengeli beslenemeyebiliyoruz. Genellikle organik olmayan yada depolama gibi nedenlerle besin değerleri düşük olabilecek işlenmiş yiyecekler tüketiyoruz.

Besin takviyesi desteği için beslenme düzeninize, daha çok vitamin içeren gıdalar ekleyebilir ya da, bir gıda takviyesi alabilirsiniz. Gıda takviyeleri, sağlıklı bir beslenme düzeninin yerine geçmez ama ekstra destek olarak kullanılabilir ve gıda eksikliklerinden doğan negatif etkilerden kaçınmanıza yardımcı olur.

Herbalife'tan biraz yardım ile Sağlıklı Beslenin

Özellikle yoğun olduğunuz ya da seyahat ettiğiniz zamanlarda sağlıklı beslenmenin zor olduğunu mu düşünüyorsunuz? Herbalife, sağlıklı beslenmenize destek olacak çok çeşitli Temel Beslenme Ürünleri sunar. Kaliteli ürünlerimiz, sağlıklı ve dengeli beslenme düzeniyle desteklendiğinde herkesin günlük beslenme düzeninde ihtiyaç duyduğu besinleri sağlamayı amaçlar.

Hepimizin vücudumuza en iyisini sunduğumuzdan emin olabilmek için çok çeşitli besin gruplarından yiyecekler yemesi önerilir. Makro besinler vücudun çok miktarda ihtiyaç duyduğu besinlerdir. Makro besinler ve rolleri arasında şunlar bulunur;

- enerji için karbonhidratlar,
- kasların onarılması ve gelişmesi için protein,
- sağlıklı hücreler, cilt ve saç için 'iyi' yağlar

Makro besinlere ek olarak vücudumuzun mikro besinlere de ihtiyacı vardır. Çoğu vitamin ve mineraller mikro besin olarak adlandırılırlar. Meyve ve sebze açısından zengin beslenmeniz vücudunuza mikro besinleri sağlamanıza yardım eder.

Her gün ne kadar mikro besin tüketmemiz gerektiği hakkında fikir edinmek için, kılavuz olarak kullanılabilir "Önerilen Tüketim Miktarı" bulunmaktadır. Bu, neredeyse her yaş ve özellikteki kişinin ihtiyaçlarını karşılayabilmek için günlük alması gereken

besin miktarını işaret eder. Gıda üreticileri ürün üzerinde içeriği ve besleyici değerlerini göstermek durumundadırlar. Bu etiketleri incelemeye vakit ayırın ve yiyeceğinizin ne içerdiğini bilin.



kendinizi

en güzel halinizde
hayal edin...

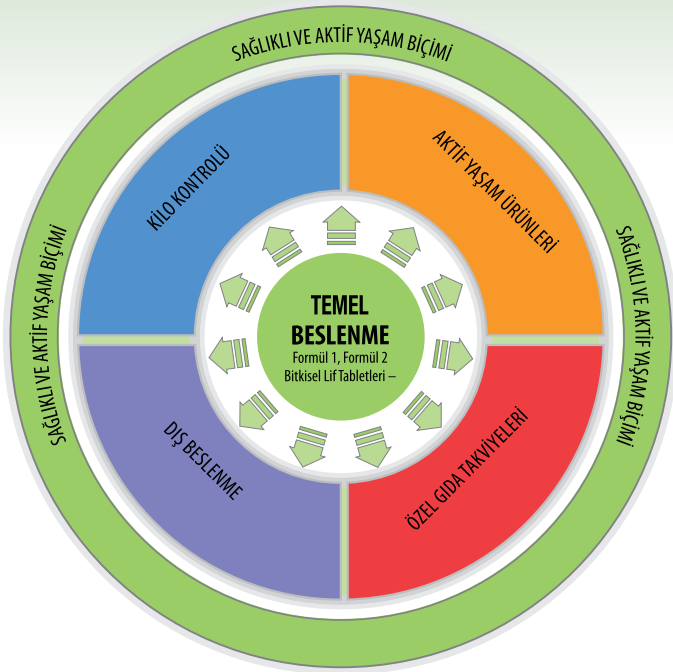
daha güzel, daha formda ve **çok daha hareketli**



Vücudunuzu sağlıklı bir şekilde besleyerek en iyi şekilde çalışmasına yardımcı olabilirsiniz. Yani, makro ve mikro besinler açısından zengin, gıda takviyeleriyle desteklenmiş bir beslenme düzeni. Bağımsız Herbalife Distribütörünüzle bir Wellness Değerlendirmesi yapın.

Wellness Değerlendirmesi vücudunuzun ihtiyaçlarını belirlemeye yardımcı olabilir ve bu ihtiyaçlarınıza hangi ürünlerimizin destek olabileceğini iletebilir.

Aşağıdaki şekil Herbalife ürünlerinin sağlıklı, aktif yaşam tarzını nasıl desteklediğini gösteren Temel Beslenme Çarkıdır.



Temel Ürünler Çarkı'nda, Herbalife'in temel ürünlerini bulabilirsiniz. Bu ürünler, Formül 1, Formül 2 ve Bitkisel Lif Tabletleridir.

- Formül 1 Besleyici Shake Karışımı, vücudunuza her gün ihtiyaç duyduğunuz besinleri sunan öğün yerine geçen bir karışımdır.
- Herbalife Formül 2 Vitamin ve Mineral Tablet, temel vitamin ve mineralleri ve bitkilerden oluşan özel bir karışımı içerir. Formül 1 ile birlikte kullanıldığında günlük almanız gereken vitamin ve minerallerin tamamını edinmenize yardımcı olur.
- Bitkisel Lif Tabletleri ise vücudun atıkları atma sürecine doğal bir destek sağlar. Formül 1 ve Formül 2 ile birlikte kullanıldığında sindirime yardımcı olur.

Temel ürünlerin hemen dışında dengeli beslenmenin temelini oluşturan diğer ürünlerimiz bulunuyor. İhtiyaçlarınıza hitap eden ürünleri seçerek programınızı kendinize özel hale getirin.

Balık sevmiyorum. Çok önemli olduğunu duyduğum Omega-3 yağını alabilmemin başka bir yolu var mı?

Balık yemekten hoşlanmasanız da vücudunuzun Omega-3 ihtiyacını göz ardı etmeyin. Ağızda balık tadı bırakmayan Herbalifeline gibi bir balık yağı takviyesi alın.



Sebze sevmeyenlere ne önerirsiniz?

Sunum, anahtardır... bu nedenle yaratıcı olun! Örneğin fıstıklar ve tohumlarla süslenmiş ve lezzetli bir sos ile (yoğurt, bal, hardal ve karabiber) servis edilmiş rengarenk salatalar veya yağsız tavuk dilimleri ile karıştırılarak servis edilen, bitkiler ve eritilmiş peynir ile sunulan lezzetli bir karışık sebze tabağı! Sadece haşlanmış sebze, sebze tutkunları için bile bazen çekici

görünmeyebilir! Taze gıdaların içindeki besin maddeleri, büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle sebze yemeğinin faydalarından bahsederken uzun vadeli faydalarına değinin ve sebze tüketimi az olan kişilere en azından Formül 2 Vitamin ve Mineral Tablet gibi birçok farklı vitamin ve mineral içeren bir takviye gıdanın alınmasını tavsiye edin.



Kilo kontrolü sırasında zaman zaman kabızlık çekmekteyim, bu konuda ne yapmalıyım?

Kilo kontrolü sırasında sıkça rastlanan bir şikayettir. Yeterli miktarda lif ve su alın (günde 25-35 g. kadar lif ve sekiz bardak su). Her ikisinden veya herhangi birinden yeterince almamış olmanız durumunda bağırsaklarınızda tıkanma olabilir. Bunun için günlük beslenme programınıza bağırsak faaliyet-

lerinizi düzenleyecek bir lif katkısı ve bir probiyotik ekleyin. Gıdaların vücudunuzda kalış süresini azaltarak toksinlerin ve atıkların vücuttan atılmasına yardımcı olan özel olarak seçilmiş dört diyet lifin karışımı ile hazırlanmış Bitkisel Lif Tabletleri'ni deneyin.



Besleyici yemekler hazırlamaya çok az vakit ayırabildiğim çok yoğun bir yaşamım var, bu konuda herhangi bir öneriniz var mı?

Hızlı bir çözüm, 'İki öğün Formül 1 Shake'i ve bir dengeli öğün' yöntemi olabilir. Shake hazırlamanız için ihtiyacınız olan zaman çok kısadır. Dengeli bir öğün olarak da sadece

yarım saatinizi ayırarak salata, haşlanmış sebze gibi basit ama sağlıklı bir yemek hazırlayabilirsiniz.



Hayat Boyu Wellness Planınız BUGÜNDEN Başlıyor!

Herbalife'in bilimsel açıdan gelişmiş üstün beslenme, kilo kontrolü ve kişisel bakım ürünleri, kişisel ve arkadaş canlısı bir hizmet ve 30 günlük para iadesi garantisi ile desteklenmektedir. Lütfen bir Ürün Broşürü isteyin.

Bağımsız Herbalife Distribütörünüz: