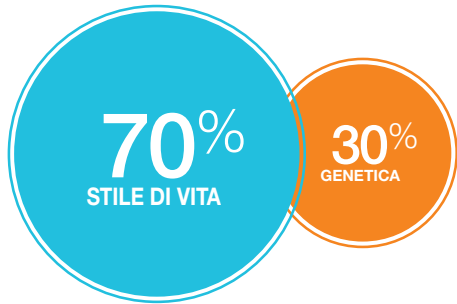


FILOSOFIA SULLA NUTRIZIONE

VIVERE SANO



Secondo gli esperti, un invecchiamento sano e' dettato per il **70%** dallo stile di vita e per il **30%** dalla genetica.

Source: United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division. World Population Prospects. The 2004 Revision. New York: United Nations, 2005.

In Herbalife, crediamo che una **nutrizione equilibrata e personalizzata** supporti uno **stile di vita sano ed attivo**.

E' essenziale, infatti, mangiare cibi sani, in combinazione con prodotti scientificamente validi, e praticare sport.

Herbalife ti aiuta a raggiungere

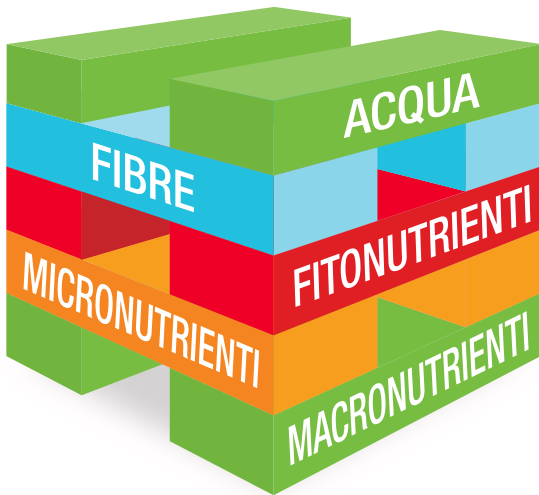
3 GRANDI

obiettivi...



ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

Un'alimentazione equilibrata e' composta da **5 COMPONENTI PRINCIPALI**:



Tornano i conti?

La tua alimentazione quotidiana dovrebbe consistere in **40%** di carboidrati, **30%** di proteine e fino al **30%** di grassi sani.



Seguire un regime **ALIMENTARE EQUILIBRATO** puo' avere molti effetti benefici...



COMPONENTI DELL'ALIMENTAZIONE

● MACRONUTRIENTI

■ MICRONUTRIENTI

Proteine

● Ti senti stanco o debole? Il tuo livello di proteine potrebbe essere basso.

Carboidrati

● Hai bisogno di piu' energia? Assicurati di assumere carboidrati sani. Ti aiuteranno ad affrontare una giornata impegnativa con energia e forza.

Grassi

● Alcuni grassi sani (come ad esempio gli Omega-3) sono importanti per il funzionamento del cuore e della mente.

Vitamine e Minerali

■ Molte vitamine e minerali aiutano il funzionamento delle cellule e convertono i macronutrienti in energia.

Fitonutrienti

Prodotti da piante e fitonutrienti che danno effetti benefici.

Fibre

Le Fibre aiutano la regolarita' e la salute intestinale.

Idratazione

Recuperare l'acqua che perdi e' fondamentale. La disidratazione puo' comportare stanchezza, crampi muscolari, costipazione e pelle secca.

Aloe

Se intere generazioni hanno usato l'aloce ci sara' un motivo.

COMPOSIZIONE CORPOREA

Non e' solo una questione di calorie, ma anche di **UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA.**



ABITUDINI SANE

ACQUA

Idratazione! 2.5l di acqua al giorno e' la quantita' raccomandata nell'ambito di un regime alimentare equilibrato.

RIPOSO

Dormire bene non e' solo un lusso, ma e' cruciale per sentirsi bene e avere un bell'aspetto.

ATTIVITA' FISICA

Metti giu' il telecomando! 30 minuti di moderato esercizio fisico puo' fare una profonda differenza sulla tua salute e sulla tua felicita'.



LA QUALITA' HERBALIFE



Attraverso il programma **"Seed to Feed"** (dal produttore al consumatore), Herbalife garantisce la sicurezza, la purezza e coerenza di tutti i suoi prodotti.

Con **HERBALIFE** puoi trovare un programma equilibrato

Il tuo Membro Herbalife di riferimento, ti sostiene rispondendo alle tue domande, offrendoti supporto, motivandoti e aiutandoti a raggiungere i tuoi traguardi.