

# Aspire

## Dieta mediterranea:

Perché è così popolare

Il potere delle proteine

Cibo e relax



NUTRIZIONE PER VIVERE MEGLIO

## Parliamo di ingredienti: le proteine



Le proteine sono uno dei nutrienti principali di cui l'organismo ha bisogno ed è quindi necessario garantirne un apporto adeguato ogni giorno. Le proteine sono composte da elementi di base chiamati aminoacidi. Molti di questi aminoacidi sono definiti 'essenziali' perché l'organismo non è in grado di produrli e quindi devono essere assunti con la dieta.

Ogni cibo contiene una diversa quantità di aminoacidi. I cibi ad alto apporto proteico vengono classificati come proteine complete o incomplete. In generale, le proteine animali tendono ad essere considerate proteine complete che contengono tutti gli aminoacidi essenziali, mentre le proteine incomplete (alcune proteine vegetali) ne contengono solo alcuni.

## Quali cibi sono buone fonti di proteine?

**Carni rosse magre, tacchino, pollo, pesce e uova sono ottime fonti di proteine animali.**

Buone fonti di proteine vegetali sono la soia, i fagioli, le lenticchie e i piselli. Le uniche proteine vegetali che contengono tutti gli aminoacidi essenziali sono i semi di soia e i cibi derivati ed un cereale chiamato quinoa.

Le proteine in polvere ricavate da soia e siero del latte o dall'albume d'uovo possono essere aggiunte ad altri cibi per aumentarne l'apporto proteico

Aggiungi Formula 3 Herbalife Integratore Proteico in Polvere ai tuoi pasti per avere una carica extra di proteine tutti i giorni.



**Prova questa gustosa ricetta per il tuo frullato Formula 1**

### *Delizia di nocciole*

- 2 misurini di Formula 1 Vaniglia o di Formula 1 'Free' Vanilla
- 150ml di latte di soia
- 2 cucchiaini di yogurt magro
- 1 cucchiaino di nocciole tritate

Frulla il tutto e gusta questa delizia alla vaniglia e nocciola.

**Scelta  
per una  
colazione  
sana**

# Dieta mediterranea

La dieta mediterranea è molto popolare – e come potrebbe essere altrimenti? Sapori squisiti, cibi gustosi e tanti benefici per il benessere e la salute. Si può desiderare di più?

## La dieta mediterranea è caratterizzata da:

1. Utilizzo di olio extravergine di oliva (al posto di burro e margarina)
2. Tante verdure, frutta, cereali, legumi, semi e frutta in guscio
3. Moderato consumo di pesce, specie di pesci grassi
4. Consumo medio-basso di latticini; in particolare, formaggio e yogurt. Fai attenzione ai grassi saturi dei latticini
5. Consumo medio-basso di uova (circa 3-4 la settimana)
6. Cibi freschi di stagione
7. Uno o due piccoli bicchieri di vino rosso durante i pasti principali

Oggi Herbalife ti offre un sapore del Mediterraneo con la nuova Zuppa di pomodoro Gourmet, aromatizzata con basilico e origano. La giusta alternativa per uno spuntino sano e appagante.

## Allora, che aspetti?

**Contatta il tuo Distributore Indipendente Herbalife e provala oggi stesso!**



# Mangia bene, dormi profondamente



Fare un bel sonno notturno dovrebbe essere una delle cose più naturali del mondo, ma mille impegni e giornate frenetiche rendono difficile mangiare in modo corretto e abitudini alimentari sbagliate possono impedire un sonno di qualità.

## Ecco alcuni consigli del dr. Luigi Gratton per una buona nutrizione ed un buon sonno notturno.

- Fai una cena più leggera, a base di insalate, verdure, frutta, cereali integrali e fagioli
- Una zuppa di lenticchie, un'insalata e qualche frutto per dessert
- Se la caffeina ti tiene sveglio, evita di bere bevande che ne contengono nelle 6-8 ore prima di andare a dormire
- Modera l'assunzione di alcol per evitare un sonno disturbato
- Bevi liquidi soprattutto durante la giornata e riducili dopo cena. Se devi prendere medicine al momento di coricarti, usa una piccola quantità d'acqua
- Se hai l'abitudine di fare uno spuntino a letto, scegli cibi con un elevato apporto di calcio per favorire il rilassamento muscolare
- Un bicchiere di latte tiepido è un noto rimedio della nonna contro l'insonnia!

# PROVA UN NUOVO GUSTO SENSAZIONALE!

## Aloe Concentrato alle Erbe al gusto Mango!

- Contiene il 40% di gel di aloe vera derivato dalla foglia di aloe vera
- Aggiungi Aloe Concentrato alle Erbe, gusto Mango, all'acqua per ottenere una bevanda rinfrescante che rende più facile garantire l'apporto giornaliero raccomandato di liquidi di 2-2,5 litri
- In confezione più grande da 31 porzioni

Ogni mattina, dai più varietà alla tua Colazione Equilibrata con Aloe Concentrato alle Erbe al gusto Mango



Il tuo piano  
per una vita  
di benessere  
inizia *oggi*

La straordinaria gamma di prodotti Herbalife scientificamente all'avanguardia per la nutrizione, il controllo del peso e la cura della persona è accompagnata da un servizio di assistenza clienti personalizzato ed una garanzia 'soddisfatti o rimborsati' di 30 giorni. Chiedi una copia del catalogo prodotti.



Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife:

IMPRESA  
ASSOCIATA  
**Favedisco**

**FEDER  
SALUS**  
ASSOCIATO