

inspire

PORTUGAL NÚMERO 140
DEZEMBRO 2006

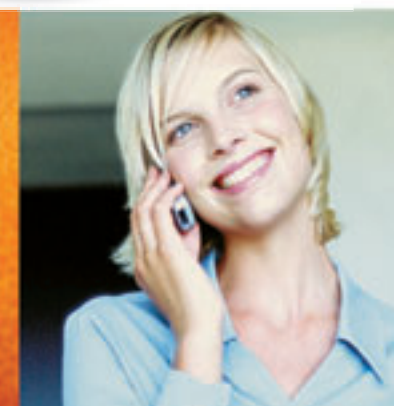
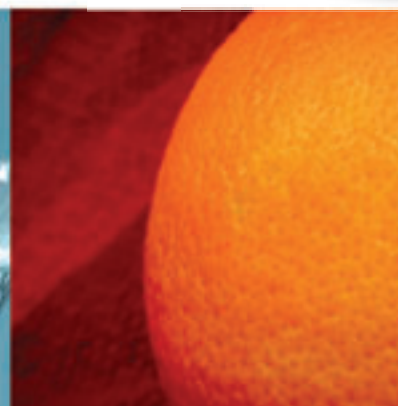
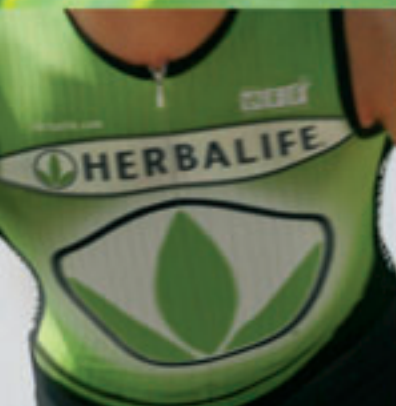
Today



A refeição equilibrada!

Se pudesse avaliar as suas refeições diárias pelo seu valor nutricional, de 1 a 10, como é que as classificaria... 5... 6... 7?

**Precisa de ajuda para melhorar esta classificação?
Continue a ler...**



Segredos de uma refeição saudável!

A sua saúde de hoje reflecte o tipo de vida que tem levado até à data.

Isto implica a quantidade de stress, exercício físico, sono e descanso que obtém e, evidentemente, o que come e bebe. Não podemos controlar tudo, mas podemos certamente controlar quão saudáveis são as nossas refeições. A regra de ouro é: o que ingere, revela-se no exterior...

Quando prepara refeições tem em consideração o seguinte?

- há quanto tempo é que os alimentos estão armazenados
- a quantidade de micronutrientes (vitaminas e minerais) e de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas e gorduras) que cada refeição fornece
- a alteração dos alimentos durante a preparação da refeição
- quão satisfatória e saborosa será a refeição
- a facilidade com que o organismo digere e assimila cada refeição.

Para as refeições obterem uma boa classificação como 'refeição saudável', necessitam de pontuar bem em diversas áreas:

- conteúdo nutricional máximo (o que não desaparece totalmente quando cozinhado ou processado)
- variedade
- sabor
- satisfaz o apetite
- e, de fácil digestão.

Aqui fica um exemplo de uma refeição saudável:

- ✓ Uma grande salada mista colorida
- ✓ Salada de batata, feita com batata nova, iogurte, azeite e salsa fresca
- ✓ Peito de peru grelhado, marinado em molho de laranja e de gengibre.

Esta refeição, além de ser saborosa e satisfatória, obtém 10/10 em equilíbrio nutricional.

Mas e se não tiver tempo para preparar uma refeição saudável? Ou se a sua vida for tão atarefada que salta regularmente as refeições?

Demasiados alimentos processados e de conveniência vão acabar, eventualmente, por retirar-lhe o ritmo. Se não tem tempo, existe uma solução excelente e equilibrada: um batido de substituição de refeição – Fórmula 1 – basta adicionar leite meio gordo e desfrutar!

O batido Fórmula 1 pode ser usado para auxiliar o controlo de peso, como um método seguro de assegurar uma ingestão equilibrada de nutrientes, reduzindo o consumo de calorias, mas que também constitui uma refeição altamente nutritiva e equilibrada – o 'fast food' POR EXCELÊNCIA! Por excelência, porque o batido Fórmula 1 fornece o equilíbrio cuidado de nutrientes, que se espera obter de uma refeição saudável: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, fibra e as vitaminas e minerais que o seu corpo necessita diariamente.

Tenha a Fórmula 1 no armário da cozinha...

Refeições de conveniência cheias de gordura e de açúcar, podem tornar-se uma coisa do passado! Se for uma mãe atarefada com pouco tempo disponível, ou se não tem energia para preparar uma refeição excelente; basta fazer um batido.

Tenha a Fórmula 1 no trabalho também...

Pode estar tão ocupado no trabalho que não tem tempo para sair do escritório para almoçar; um batido Fórmula 1 proporciona uma solução prática e cheia de nutrientes.

FÓRMULA 1...O substituto de refeição equilibrado!

- Elevado teor de proteínas de soja
- Contém vitaminas e minerais essenciais
- Baixo teor de gorduras saturadas e sódio
- Fornece 20% das necessidades diárias de fibras

Veja como um batido Fórmula 1 se compara a um pequeno-almoço diário:

Nutrientes	Uma dose (26 g) de batido Fórmula 1 preparado com 250 ml de leite meio gordo	Uma dose de cereais cornflakes (21 g) com aproximadamente 236 ml de leite meio gordo
energia kcal/Kj	208/878	198/828
proteínas	18,9 g	9,46 g
hidratos de carbono	18,1 g	29,63 g
total de lípidos	7,1 g	4,83 g
fibra	5,23 g	0,9 g
cálcio	412 g	286 mg
magnésio	52,6 g	30 mg
fósforo	418 g	240 mg
potássio	520 mg	391 mg
sódio	0,28 g	0,299 g
zinco	4,73 g	1,15 mg
cobre	0,5 mg	0,034 mg
manganês	0,49 mcg	0,517 mcg
selénio	20,0 mcg	7,2 mcg
ferro	5,33 mg	4,12 mg
vitamina A	374 mcg	898 mcg
vitamina C	17,6 mg	0,5 mg
vitamina E	5,07 mg	0,12 mg
tiamina	0,38 mg	0,281 mg
riboflavina	0,89 mg	0,77 mg
niacina	5,64 mg	3,975 mg
ácido pantoténico	2,50 mg	0,026 mg
vitamina B6	0,66 mg	0,469 mg
ácido fólico	75,7 mcg	71 mcg
vitamina B12	1,54 mcg	2,25 mcg

A FÓRMULA 1 é também a ferramenta ideal para o controlo de peso:

Substitua duas refeições por dia por um batido delicioso e faça uma refeição nutritiva.

Para uma nutrição equilibrada:

Substitua uma refeição por dia por um batido e faça duas refeições nutritivas.

O poder das proteínas

Uma pessoa mediana necessita entre 70-100 g de proteínas por dia, para obter os nove aminoácidos que são essenciais para a vida. Se não ingerimos proteínas em quantidade suficiente, o nosso organismo vai retirá-las aos músculos.

O Suplemento de Proteínas Personalizado e a Mistura Nutricional para Batidos Fórmula 1, podem ajudá-lo a atingir as necessidades diárias de proteínas do seu corpo.



Como pode ver, o batido Fórmula 1 pode ter um impacto tremendo no seu estilo de vida; a sua simplicidade tem conquistado pessoas de todo o mundo, desde 1980! Quer pretenda uma refeição equilibrada, ou esteja a tentar controlar o peso, um batido Fórmula 1 é a escolha ideal: o nível máximo de nutrientes com o mínimo esforço!

Queremos que atinja uma pontuação de 10/10 a cada refeição e, não apenas quando aprecia um batido nutritivo Fórmula 1. Assim sendo, tem aqui um breve resumo sobre como melhorar o seu plano alimentar:

- ✓ inclua uma grande salada mista colorida uma vez por dia
- ✓ aumente o consumo de fruta e legumes frescos da época
- ✓ cozinhe os legumes ligeiramente para preservar os nutrientes (cozer a vapor é o melhor método)
- ✓ minimize o consumo de carne vermelha gorda. Opte por carnes magras, como peru e frango do campo
- ✓ inclua peixe e marisco sempre que possível
- ✓ experimente fontes de proteínas sem carne, tais como tofu, miso, Quorn, tempeh e TVP (proteína vegetal texturizada)
- ✓ escolha hidratos de carbono integrais e não processados, tais como arroz, pão e massa integrais
- ✓ prefira o orgânico e não esqueça a 'variedade'
- ✓ evite saltar refeições e comer snacks não saudáveis – um batido Fórmula 1 é uma ótima refeição ou um snack equilibrado.



Para além de fazer estas mudanças positivas, peça ao seu Distribuidor Herbalife mais pormenores sobre a gama de produtos completa ShapeWorks®!



O Seu Plano de Bem-Estar para Toda a Vida começa HOJE!

A excelente gama de produtos de controlo de peso e de cuidados pessoais Herbalife, de nutrição cientificamente avançada, é apoiada por um serviço personalizado e amigável e uma garantia de devolução do dinheiro de 30 dias. Por favor, peça uma brochura de produto:

O Seu Distribuidor Independente Herbalife é:

IPVD
Instituto Português de Venda Directa

Issue 140 – Insert
Portuguese
#5921-P0-40