

# inspire

PORTUGAL NÚMERO 141

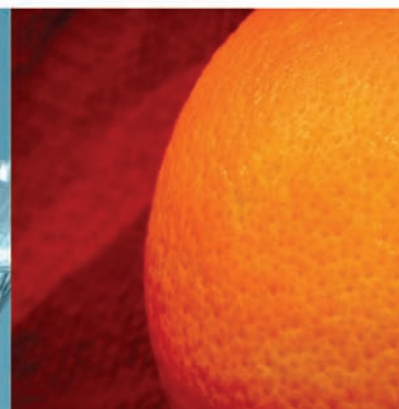
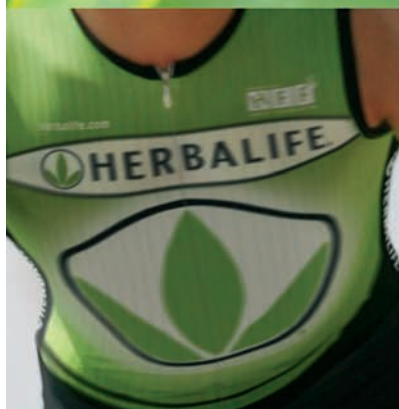
## Today



## Apoio digestivo optimizado – comece já hoje!

### **Comece 2007 a sentir-se ESPECTACULAR!**

Trabalhou arduamente o ano inteiro, festejou durante o mês de Dezembro e, agora, o seu organismo necessita de atenção especial para poder recuperar. Esqueça as fantasiosas 'Resoluções de Ano Novo' e concentre-se naquilo que vai limpar, realmente, o seu sistema e restaurar a sua energia...



# Vamos por partes...

Tudo o que entra pela boca, tem de desbravar caminho através dos nove metros que constituem o seu 'tracto digestivo'. Esta viagem pode ser fácil, sem que se dê praticamente por ela, ou pode ser desconfortável e demorada.

Temos para si um plano para o período pós-festas, constituído por dez pontos, que pode ajudá-lo a colocar o seu sistema digestivo novamente no caminho certo! Veja aqui uma apresentação rápida:

- simplifique o consumo
- maximize a ingestão de nutrientes
- aumente a ingestão de fibras
- elimine as toxinas
- restaure as bactérias boas
- coma devagar e mastigue devidamente
- coma em intervalos regulares
- coma quando estiver relaxado
- saboreie os alimentos
- Aumente a eficiência da digestão com suplementos

O seu fígado e rins desempenham um trabalho fundamental na eliminação das toxinas – eles podem ter andado ocupados a tratar dos alimentos ricos das festas, álcool e afins, por isso comece já hoje, e dê ao seu corpo a atenção que merece!

## Simplifique

O processo digestivo precisa de bastante energia e nutrientes, por isso, quanto maior for a refeição, mais sonolento se sente depois. Refeições complexas geram caos digestivo e causam desconforto, porque alguns alimentos são 'formadores de ácidos', enquanto outros são 'formadores de alcalinos' – dando origem a químicos digestivos que colidem entre si. A solução é fazer refeições mais simples, mais pequenas e regulares ao longo do dia, ajudando a regular os níveis de energia e a prevenir o mal-estar digestivo – um batido nutritivo Fórmula 1 pode ser a solução perfeita!

## Reforço de nutrientes

Alimentos processados, açúcar e farinha refinados, são mais difíceis de digerir – também são deficientes numa série de nutrientes. Para maximizar a ingestão de nutrientes e ajudar a manter o funcionamento completo do seu sistema digestivo, aumente o consumo de produtos integrais naturais e de fruta fresca e legumes. Adicione um suplemento de vitaminas e minerais, de elevada qualidade, como a Fórmula 2 Complexo Multivitamínico, de modo a assegurar que fornece ao seu organismo uma variedade de vitaminas e minerais essenciais.

## Reforço de fibras

Os alimentos utilizados nas festas são, frequentemente, processados, ricos, salgados ou doces, com uma grande deficiência de fibras saudáveis – o que aumenta as probabilidades de ter uma desconfortável obstipação. Legumes frescos e frutos secos ou frescos podem auxiliar o seu sistema digestivo. O aumento do consumo de fibras promove uma limpeza cuidadosa dos seus intestinos – ajudando a libertar as toxinas do seu corpo. As fibras solúveis que se encontram na aveia, centeio, frutos, legumes, farelo e leguminosas, ajudam também a retardar a absorção da glicose, prevenindo quedas de energia, logo deverá sentir-se também mais energético! Certifique-se que obtém a quantidade necessária incluindo um suplemento de alta qualidade de fibras, como o Farelo e Ervas ou as pastilhas de Fibras.

## Refresque

Comer em demasia nas épocas festivas não nos faz bem. Certas pessoas tendem a ceder e acabam por tomar mais bebidas alcoólicas do que o normal! Tal como acontece com o chá e o café, o álcool desidrata o corpo, abrandando a digestão, o que obriga a um esforço maior por parte do fígado, exigindo também trabalho extra aos rins. Felizmente, muitos alimentos contêm água – especialmente os produtos agrícolas frescos – por isso, encha o seu prato de salada ou legumes e desfrute de um pequeno-almoço à base de fruta, para ajudar a refrescar os seus intestinos. Um corpo bem hidratado elimina eficazmente as toxinas, o que faz com que você necessite realmente dos 6-8 copos de água diários. Se não gosta de água, transforme-a com o sabor refrescante do Concentrado de Herbal Aloés.

## Bom versus mau

Os doces e salgados das festas, ricos em hidratos de carbono, podem desajustar o equilíbrio bacteriano natural da zona digestiva, permitindo a proliferação de bactérias nocivas. Necessitamos das bactérias 'boas' para desintegrar os alimentos, produzir vitaminas do Complexo B e auxiliar o sistema imunitário. Alimentos ricos em fibra ajudam a restabelecer o equilíbrio e a reabastecer o organismo com bactérias 'boas'. Mais uma razão para encher o seu prato de produtos agrícolas frescos! Também vale a pena tomar um suplemento probiótico, como as Pastilhas de Fibras, que repovoam o intestino com milhões de células Lactobacilos ácidosfilos (bactérias boas), juntamente com uma fibra dietética especial.

## Abrande

Mastigar devidamente os alimentos ajuda, efectivamente, a satisfazer o apetite, produzindo aproximadamente 1,7 litros de saliva por dia! A saliva lubrifica os alimentos e contém enzimas que quebram os hidratos de carbono. Desinfecta também o interior da boca – mastigar pouco, reduz estas funções importantes. Quem come depressa normalmente come mais, mas digere com menor eficácia, por isso abrande e, mastigue como deve de ser!

## Coma regularmente

O estômago segrega sucos gástricos em intervalos regulares, se houver pouco ou nada no estômago para 'processar', os sucos convertem-se em ácidos nocivos – provavelmente já sentiu aquela sensação de 'acidez' que precede os ataques de fome! Para manter os ritmos biológicos naturais é essencial comer a intervalos regulares, idealmente a cada quatro ou seis horas. Isto permitirá proporcionar ao seu organismo um fornecimento constante de combustível e nutrientes, ajudando a controlar as alterações de humor, ataques de fome e quedas de energia. Sempre que precisar de um snack, opte por algo mais saudável, como por exemplo, uma Barra de Proteínas ou uma saqueta de Grãos de Soja Tostados.

### Dificuldades digestivas

O stress e emoções interligadas podem activar as hormonas ‘combate ou fuge’, que desviam a atenção do tracto gastrointestinal, abandonando praticamente o processo digestivo, enquanto o corpo se prepara para a ‘acção’. Os alimentos ingeridos nessas alturas não são devidamente digeridos, por isso não vale muito a pena comer quando está zangado, preocupado ou sob pressão. A regra de ouro é simples – coma quando estiver descontraído e com tempo para apreciar a sua refeição. Comer sob stress é o mesmo que lançar um feitiço de indigestão, mas se não tiver alternativa, experimente as propriedades suavizantes do Concentrado de Herbal Aloés.

### Saboreie

Se a sua intenção é cuidar do seu sistema digestivo, lembre-se de uma frase simples: ‘os alimentos são o meu combustível, eu sou o que como’... Ao fazer compras, preste atenção ao que está a escolher e pergunte a si mesmo, isto é nutritivo? Prepare as suas refeições com cuidado e dedicação extra – efectivamente nós somos o que comemos! Uma boa refeição deve fazer-lhe crescer água na boca, alegrar a vista, provocar a língua, deixando-o bem e satisfeito. Pode não ser possível atingir este grau de contentamento em todas as refeições, mas pense só nos benefícios que terá, se atingir estes níveis de contentamento. Estas simples mudanças podem realmente ajudá-lo a manter-se saudável.



## Por último, maximize a eficiência da digestão com os melhores suplementos disponíveis...

**Concentrado de Herbal Aloés:** Suavize e afaste os problemas digestivos – cãibras, indigestão, flatulência e inchaço – com o suavizante aloés. Esta bebida, que refresca e limpa, proporciona um tónico diário delicioso para o seu interior. Um excelente novo hábito para o ano novo!

#0025

**Mistura Nutricional para Batidos Fórmula 1:** Enquanto tiver a Fórmula 1 no seu armário, nunca mais vai saltar uma refeição! Este produto fantástico é facilmente absorvido, nutricionalmente equilibrado e rico em vitaminas e minerais. Ideal para um estilo de vida activo, é rápido e fácil de preparar e delicado com o seu sistema digestivo.

**Baunilha #0141 Chocolate #0142 Morango #0143  
Frutos Tropicais #0144 Cappuccino #1171  
Biscoito & Nata #0146**

**Fórmula 2 Complexo Multivitamínico:** Fadiga após a época festiva? Esse corpo exausto precisa de um suplemento de alta qualidade, repleto de nutrientes essenciais, indispensáveis para manter um óptimo bem-estar.

#3115

**Farelo e Ervas:** Os profissionais de saúde recomendam a ingestão de, pelo menos, 24 g de fibra dietética por dia, para acelerar a passagem dos alimentos no corpo e ajudar a eliminar as toxinas e desperdícios. Boas fontes de fibras incluem damascos secos, amendoins, ameixas secas, sementes de girassol e farelo de trigo. Três a quatro maçãs, três laranjas ou uma couve-flor grande fornecem 10 g. Para facilitar a vida, complemente com o nosso suplemento de Farelo e Ervas, ao qual adicionámos uma mistura especial de ervas, para o tornar ainda mais eficaz.

#3114

**Barras de Proteínas:** Petisque sensatamente! Diga adeus aos snacks prejudiciais e agarre-se a algo que vai satisfazer o seu apetite e fornecer proteínas saudáveis. As Barras de Proteínas preenchem o tal buraco no estômago com algo saudável e não com lixo!

**Baunilha Amêndoa #0258 Chocolate Amendoim #0259  
Limão Citrinos #0260**

Para um snack salgado, os Grãos de Soja Tostados são a alternativa perfeita – cheios de fibras benéficas, polvilhados com sal mineral com baixo teor de sódio e apenas 100 calorias por saqueta!

#0048

**Pastilhas de Fibras:** Utilizando uma combinação inteligente de fibra dietética e um emulsionador de lípidos, as Pastilhas de Fibras são concebidas para emulsionar as gorduras da digestão e eliminá-las do corpo sob a forma de desperdícios – agarram a gordura que você não quer!

#0130

*Quando se sente bem por dentro, isso reflecte-se no exterior, com um brilho feliz e saudável!*

*Por isso, forneça o melhor dos melhores ao seu sistema digestivo e obtenha MAIS da vida!*

*Para mais informação sobre os produtos acima e muitos mais produtos exclusivos, peça ao seu Distribuidor Herbalife local uma Brochura de Produto – Feliz Ano Novo!*

## O seu plano de bem-estar para toda a vida começa HOJE!

A esplêndida gama de produtos Herbalife cientificamente avançados, de nutrição, controlo de peso e cuidados pessoais, 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 141 – Insert  
Portuguese  
#5921-PO-41

Impresso por Nuffield Press, Reino Unido. Corporate Marketing© 2007, Herbalife International, S.A., Lisboa, Portugal. Janeiro de 2007

 **HERBALIFE**