

FILOSOFIA HERBALIFE SULLA NUTRIZIONE

NUTRIZIONE EQUILIBRATA

Un'alimentazione equilibrata non significa dover contare le calorie o eliminare gruppi di alimenti. Qualunque siano i tuoi obiettivi, vogliamo aiutarti ad adottare uno stile di vita più sano e attivo, e mantenerlo; insomma farti sentire come desideri. Come? Con una buona alimentazione, regolare esercizio fisico e il sostegno del vostro Coach VIVI AL TOP.

La chiave per nutrire il tuo corpo nel migliore dei modi è fornirgli i nutrienti di cui ha bisogno con gli alimenti e anche attraverso prodotti formulati scientificamente. Questo equilibrio deve essere garantito ogni giorno grazie ai 3 pasti e snack ed è fondamentale per un benessere generale, per avere la giusta energia e vitalità, per il controllo del peso e per mantenere la vostra forma per sempre.



PROTEINE

Le proteine sono componenti essenziali di ogni cellula del corpo. E' importante assumere ogni giorno un apporto di proteine sufficiente mantenere equilibrata la dieta e centrare gli obiettivi di forma e benessere.

CARBOIDRATI

Fonte energetica primaria dell'organismo, i carboidrati sono una componente essenziale della dieta quotidiana. Esistono due tipi di carboidrati ed è importante saper scegliere quelli buoni.

FIBRE

Le fibre sono dei carboidrati (non digeribili) che svolgono un ruolo chiave per una normale digestione. Ne esistono due tipi, solubili e insolubili.

IDRATAZIONE

Il corpo umano è composto per il 60% d'acqua e la maggior parte delle reazioni chimiche che avvengono al suo interno ha bisogno di acqua. Mantieni la corretta idratazione bevendo la quantità giornaliera raccomandata di liquidi.

ESERCIZIO

Posa quel telecomando! Cerca di fare almeno **30 minuti** di esercizio moderato ogni giorno.

GRASSI

Per una buona funzionalità, l'organismo necessita di una piccola quantità di grassi, ma c'è differenza tra i grassi buoni e i grassi da evitare.

RIPOSO

Dormire abbastanza non è un lusso, ma un tassello fondamentale della tua giornata.

FITONUTRIENTI

I cibi di origine vegetale, che comprendono frutta e verdura colorata, hanno tante proprietà benefiche nell'ambito di una dieta equilibrata.

VITAMINE E MINERALI

Vitamine e minerali sono micronutrienti essenziali necessari in molte reazioni chimiche che avvengono ogni giorno. L'organismo non è in grado di produrle tutte per questo è così importante seguire una dieta equilibrata.