
Mantenere il peso e restare in forma è semplice.

Basta nutrirti in modo equilibrato e controllare le calorie

Una volta raggiunto il tuo Peso Ideale il tuo corpo necessita di un periodo altrettanto lungo per "memorizzare" questo nuovo peso. Basterà porre attenzione ad alcuni principi semplici:

- mangiare 3 pasti principali completi ed equilibrati e fare 2 snack sani a metà mattina e metà pomeriggio
- iniziare la giornata con una colazione completa ed equilibrata
- mangiare da 5 a 7 porzioni di frutta e verdura freschi e maturi ogni giorno
- assumere 15 grammi di fibre ogni giorno
- mangiare pesce fresco almeno 2 volte alla settimana
- bere 2 litri di acqua durante la giornata (8 bicchieri grandi di acqua fresca)
- fare regolare attività fisica

Non sempre è facile riuscire a fare tutto questo ogni giorno, per questo motivo HERBALIFE NUTRITION ha sviluppato una soluzione Semplice ed Efficace

- COLAZIONE: la Colazione HERBALIFE Sana, completa ed equilibrata
- Metà Mattino: bevi "Thermojetics Tea" e mangia snack proteico (o un frutto)
- PRANZO: un pasto variato e "colorato" aggiungendo una compressa F2 Formula 2 per la certezza di avere tutti i nutrienti necessari
- Metà Pomeriggio: bevi "Thermojetics Tea" e mangia snack proteico (o un frutto)
- CENA: un pasto variato e "colorato" aggiungendo una compressa F2 Formula 2 per la certezza di avere tutti i nutrienti necessari
- TV: se hai voglia di spizzicare mangia una barretta Herbalife oppure un gustati un Drink Proteico Herbalife ("PPP Protein Drink" o "PRO 20")
- Prima di coricarti: un bicchiere d'acqua fresca con 2 tappini di "Herbal Aloe" Concentrato

"PROGRAMMA FORMA" MANTENERE IL PESO

The diagram illustrates the 'PROGRAMMA FORMA' for maintaining weight. It features a collection of Herbalife products: a bottle of Aloe concentrato alle erbe, a bottle of Infuso a Base di Erbe, a large tub of Formula 1 Nutritional Shake Mix, and two bottles of Formula 2 VITAMIN & MINERAL COMPLEX (one for men and one for women). The products are shown alongside icons for a man and a woman, indicating the program is suitable for both genders. A plus sign is placed between the products and the gender icons.

SNACK SANI, proteici, leggeri ma ricchi di nutrienti.



COME FUNZIONA IL PROGRAMMA HERBALIFE

- Hai la certezza di essere nutrito in modo sano, naturale, completo ed equilibrato,
- i prodotti sono garantiti da scienziati e un Premio Nobel in Medicina,
- hai la certezza di aver assunto tutti i micro e macro nutrienti... ogni giorno,
- è semplice e veloce da preparare,
- centinaia di ricette semplicissime per gustarlo proprio come piace a te
- hai il controllo di ciò che mangi , di come ti sei nutrito,
- assumi poche calorie, hai il controllo delle calorie e del tuo peso,
- è ricco di proteine importanti per rafforzare la tua massa muscolare,
- elimina i gassi in eccesso, massa grassa e grasso viscerale,
- non avrai più l'effetto Yo-Yo, manterrai la tua forma per sempre,
- è naturale, a base vegetale, nessun componente nocivo,
- ideale per ogni persona, giovani, ragazzi, anziani, sedentari, atleti e sportivi,
- rafforzi il sistema immunitario,
- hai più energia e vitalità...

Non da ultimo

- Herbalife è **molto conveniente**: un pasto sano e completo **costa meno di 5.-**
- un bel risparmio e un guadagno in salute!

Diventa Membro VIVI AL TOP HERBALIFE
e godi di ulteriori vantaggi e privilegi,
25% di riduzione su tutti i prodotti.

