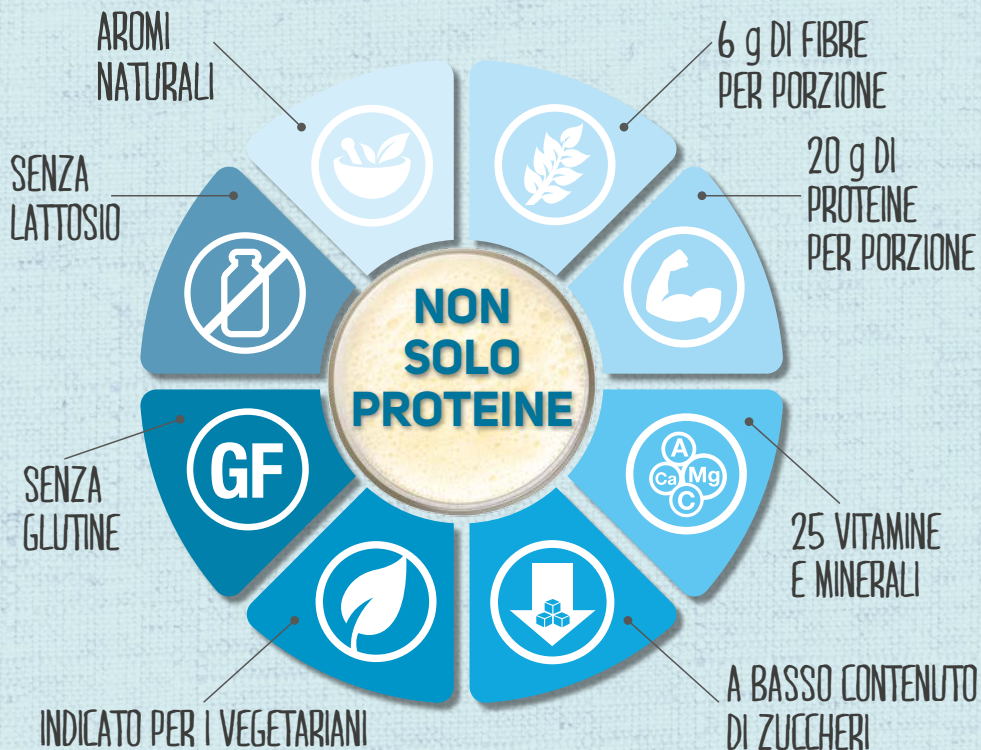


# PRO 20 - Select -

Preparato proteico  
solubile in acqua



Chiedi di più al tuo shake! PRO 20 Select non è il solito frullato alle proteine. Dai al corpo i nutrienti di cui ha bisogno senza perdere di vista i tuoi obiettivi nutrizionali.

Qualità senza compromettere il gusto.

Contatta oggi stesso il tuo Membro Herbalife.  
Per le ricette, vai su [MyHerbalifeShake.com](http://MyHerbalifeShake.com)

 **HERBALIFE  
NUTRITION**



# LO SPUNTINO COMPLETO IDEALE

In genere la fame si fa sentire ogni tre o quattro ore, quindi fare diversi piccoli spuntini durante la giornata può ridurre la possibilità di esagerare durante i pasti principali. Uno snack dovrebbe essere equilibrato, contenere pochi zuccheri ed essere nutriente.

Il pomeriggio, che va dal pranzo alla cena, può essere un periodo difficile. Tanti provano a resistere senza mangiare, ma finiscono per esagerare durante la cena. Un frullato proteico può aiutare a non incorrere in questo errore.

## PERCHÉ PRO 20 SELECT?



### IDEALE PER QUANDO SEI IN GIRO

Il tempo fra un pasto e l'altro ti sembra troppo lungo? Per evitare un calo di energia devi fare pasti e spuntini bene equilibrati. Vai sempre di corsa? Nessun problema: questo frullato delizioso e nutriente si prepara in pochi secondi. Basta aggiungere acqua.



### UN NUOVO ALLEATO DEL TUO STILE DI VITA ATTIVO

Pro 20 Select fornisce 20 g di proteine per porzione, che contribuiscono al mantenimento della massa muscolare e di ossa normali. Questo preparato proteico solubile in acqua contribuisce a distribuire in modo equilibrato le proteine nell'arco della giornata e diventerà il migliore alleato del tuo stile di vita attivo.



### MANGIATORE SELETTIVO? TRATTATI BENE!

Dai al corpo i nutrienti di cui ha bisogno senza rinunciare ai tuoi gusti preferiti o esigenze alimentari. Senza lattosio e glutine e senza dolcificanti o coloranti artificiali, questo frullato adatto per vegetariani con pochi zuccheri contribuisce all'apporto giornaliero di proteine, fibre e nutrienti chiave senza costringerti a rinunciare al gusto.

Per saperne di più, contattami:

**VIVI  
AL  
TOP**

Ivo & Fosca LUCCHINI  
6512 Giubiasco 091 857 70 90

E-SHOP [www.vivialtop.com](http://www.vivialtop.com)

 **HERBALIFE  
NUTRITION**

# Il potere delle proteine

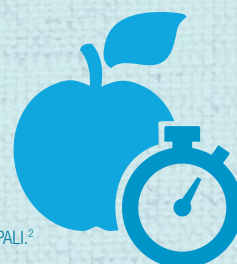


## OTTIENI DI PIÙ IN ALLENAMENTO!

STUDI<sup>1</sup> DIMOSTRANO CHE **L'ESERCIZIO** È PIÙ EFFICACE CON L'ASSUNZIONE DI **PROTEINE DI QUALITÀ**

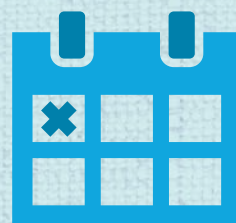
## EVITA GLI ECCESSI

**SPUNTINI SANI** NEL CORSO DELLA GIORNATA POSSONO EVITARE DI FARTI **MANGIARE** TROPPO NEI PASTI PRINCIPALI.<sup>2</sup>



## CONTROLLA PIÙ PESO

IN UNO STUDIO DI 12 SETTIMANE<sup>3</sup>, CHI **AVEVA AUMENTATO** L'ASSUNZIONE DI PROTEINE **FINO AL 30%** DELLE CALORIE GIORNALIERE **HA PERSO PIÙ PESO**



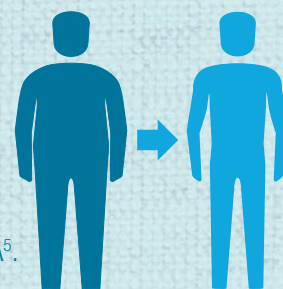
**FINO AL 30%** DELLE **CALORIE\*** GIORNALIERE DOVREBBE PROVENIRE DA **PROTEINE**



**MANTIENI LA MASSA MUSCOLARE** CONSUMANDO **ABBASTANZA** **PROTEINE DI QUALITÀ** AD OGNI PASTO E SPUNTINO.<sup>4</sup>

## BRUCIA PIÙ GRASSI

I MUSCOLI **BRUCIANO 3 VOLTE PIÙ** CALORIE DEI DELLA MASSA GRASSA<sup>5</sup>.



Le proteine svolgono diverse funzioni nel nostro corpo, tra cui contribuire alla crescita ed al mantenimento della massa muscolare ed al mantenimento di ossa normali.

Le proteine contribuiscono a uno stile di vita equilibrato e attivo e vanno consumate nel corso di tutta la giornata.

**Contatta oggi stesso il tuo Membro Herbalife per scoprire modi equilibrati per aumentare l'apporto proteico nella tua alimentazione.**



(1) Jäger R, et al. Journal of the International Society of Sports Nutrition. 2017. 14:20

(2) Zhang S, Leidy HJ and Vardhanabhuti B. Nutrients 2015, 7, 8700 -8711

(3) Flechtner-Mors M, et al. Diabetes Metab Res Rev 2010; 26:393-405.

(4) Marmerow MM, et al. J Nutr. 2014 Jun; 144(6): 876-880

(5) Butte ND and Caballero B. (2014) Energy Needs assessments and requirements. In: Ross AC, Caballero B, Cousins RJ, Tucker KL and Ziegler TR, eds.

Modern Nutrition in Health and Disease, eleventh Edition. Philadelphia : Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins, pp. 88-101

\*A seconda di stile di vita e obiettivi personali.