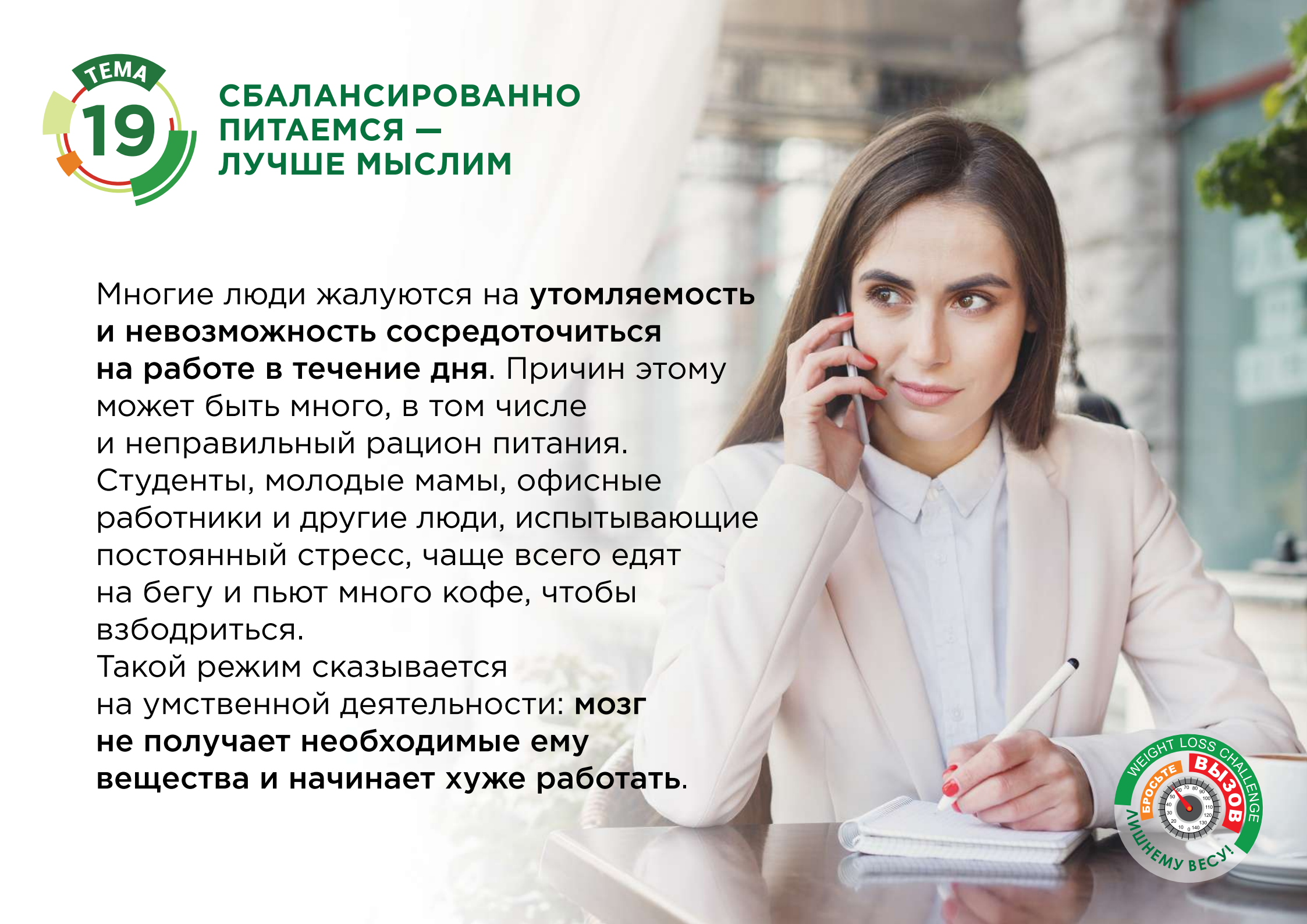
WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ
ВЫЗОВ
ЛИШНЕМУ ВЕСУ!
60 70 80 90 100 110 120 130 140 0 10 20 30 40 50

ТЕМА 19

СБАЛАНСИРОВАННО ПИТАЕМСЯ — ЛУЧШЕ МЫСЛИМ

ТЕМА 19

СБАЛАНСИРОВАННО ПИТАЕМСЯ — ЛУЧШЕ МЫСЛИМ



Многие люди жалуются на **утомляемость и невозможность сосредоточиться на работе в течение дня**. Причин этому может быть много, в том числе и неправильный рацион питания. Студенты, молодые мамы, офисные работники и другие люди, испытывающие постоянный стресс, чаще всего едят на бегу и пьют много кофе, чтобы взбодриться.

Такой режим сказывается на умственной деятельности: **мозг не получает необходимые ему вещества и начинает хуже работать**.

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 19

СБАЛАНСИРОВАННО ПИТАЕМСЯ — ЛУЧШЕ МЫСЛИМ

Польза сбалансированного питания

Если в вашем рационе недостаточно важных питательных веществ, то концентрация внимания снижается. Переедание также несет негативные последствия, вызывая сонливость.

Помогите своему мозгу: следуйте принципам сбалансированного питания, включая в рацион разнообразную и здоровую пищу.

Источник: Новодержавина Ю. Г. и соавторы. Основы диетологии. — М.: Эксмо, 2011.

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 19

СБАЛАНСИРОВАННО ПИТАЕМСЯ — ЛУЧШЕ МЫСЛИМ

Для эффективной работоспособности организм должен постоянно получать все необходимые ему нутриенты. Поэтому важно сбалансировать свой рацион и есть небольшими порциями каждые 3–4 часа, чтобы предотвратить стремительное падение концентрации и уровня энергии.

Предложенный план питания является моделью сбалансированного 5-разового питания в течение дня и не является прямой рекомендацией.
Продукция Herbalife Nutrition может быть выбором для одного или двух приемов пищи в течение дня в соответствии с предложенной моделью.

*БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 19

СБАЛАНСИРОВАННО ПИТАЕМСЯ — ЛУЧШЕ МЫСЛИМ

Завтрак просто необходим вашему мозгу, ведь пока вы спите, он не отключается ни на минуту и расходует огромное количество энергии. Поэтому, когда вы просыпаетесь, мозгу срочно требуется подзарядка. С утра лучше всего съесть продукты с высоким содержанием медленных углеводов и белка.

Люди, чья работа связана со значительным умственным напряжением, и которые сбалансированно завтракают каждый день, в течение дня гораздо активнее тех, кто пропускает первый прием пищи.

ТЕМА 19

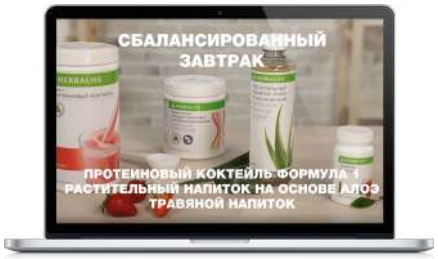
СБАЛАНСИРОВАННО ПИТАЕМСЯ — ЛУЧШЕ МЫСЛИМ

Сбалансированный Завтрак Herbalife Nutrition

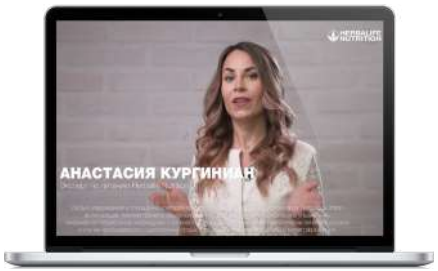
Помогает эффективно контролировать вес, обеспечивает чувство сытости на несколько часов.

Обеспечивает энергией, восполняет запасы макро- и микронутриентов.

Смотрите и скачивайте видео по теме:



Короткое продуктовое видео о Сбалансированном завтраке Herbalife Nutrition



Анастасия Кургиниан о Сбалансированном завтраке Herbalife Nutrition

ТЕМА 19

СБАЛАНСИРОВАННО ПИТАЕМСЯ — ЛУЧШЕ МЫСЛИМ

Последний прием пищи не менеее важен, чем первый. Ведь именно от сбалансированности ужина зависит качество сна — периода, когда мозг восстанавливает силы для нового дня.

Правила идеального ужина

- Ужинайте не позже, чем за 3 часа до сна.
- Калорийность ужина должна составлять 1/4 от дневного рациона.
- Выбирайте на ужин легкую белковую пищу, овощи.
- После ужина не усаживайтесь перед телевизором, а займитесь домашними делами или прогуляйтесь.

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 19

СБАЛАНСИРОВАННО ПИТАЕМСЯ — ЛУЧШЕ МЫСЛИМ

Смотрите и скачивайте видео по теме:

Короткое продуктовое видео о Вечернем коктейле Формула 1

Вечерний коктейль Формула 1

Вечерняя еда без лишних калорий.

- Содержит специальный ингредиент L-триптофан, который способствует полноценному сну.
- Инновационная формула.
- Два использования: ужин и легкий вечерний перекус.

Смотрите и скачивайте видео по теме:

Дэвид Хибер,
Председатель Научно-консультационного совета Института питания Herbalife Nutrition,
о Вечернем коктейле Формула 1

Алла Шилина о Вечернем коктейле Формула 1

ТЕМА 19

СБАЛАНСИРОВАННО ПИТАЕМСЯ — ЛУЧШЕ МЫСЛИМ

Каждый день огромный поток информации подвергает наш организм колоссальным умственным нагрузкам. Время от времени мы чувствуем упадок сил и снижение концентрации, что неизбежно сказывается на работоспособности. Поэтому мозгу необходима дополнительная поддержка в виде питательных веществ.

ТЕМА 19

СБАЛАНСИРОВАННО ПИТАЕМСЯ — ЛУЧШЕ МЫСЛИМ

Омега-3 обладают множеством полезных свойств, необходимых для человеческого организма и в частности для мозга.

Улучшают память.

Повышают концентрацию внимания.

Снижают риск развития старческого слабоумия.

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 19

СБАЛАНСИРОВАННО ПИТАЕМСЯ — ЛУЧШЕ МЫСЛИМ

Продукты, богатые жирными кислотами Омега-3

Льняное семя, льняная каша.

Растительные масла — льняное, рапсовое, соевое, кукурузное, оливковое, кунжутное, масло зародышей пшеницы.

Рыбий жир.

Рыба — скумбрия, сардины, сельдь иваси, лосось, тунец, форель, зубатка, а также семга, сиг, мойва, пикша, кефаль, треска, сом, морской окунь, палтус.

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 19

СБАЛАНСИРОВАННО ПИТАЕМСЯ — ЛУЧШЕ МЫСЛИМ

Продукты, богатые жирными кислотами Омега-3

Морепродукты — мидии, кальмар, креветки, краб, морской гребешок, печень трески, икра минтая, черная икра, водоросли вакаме, устрицы.

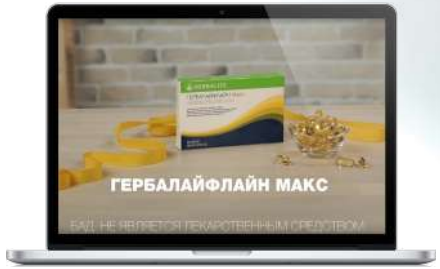
Орехи — грецкие, кедровые, миндаль, фисташки, орех пекан, кешью, макадамия.

Тыква баттернат, тыквенные семечки.

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 19

СБАЛАНСИРОВАННО ПИТАЕМСЯ — ЛУЧШЕ МЫСЛИМ



Смотрите и скачивайте видео по теме:

Короткое продуктовое видео о Гербалайфлайн Макс

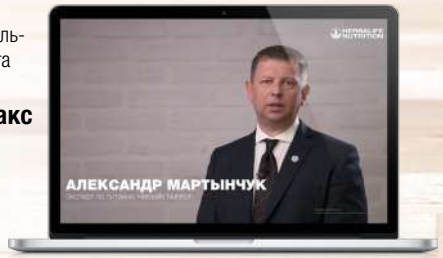
Гербалайфлайн Макс*

Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 в капсулах для поддержания функций мозга, зрения и сердца.

- Более высокая концентрация жирных кислот Омега-3 ДКГ и ЭПК в капсуле.
- ДКГ и ЭПК в составе формулы обладают пятью ключевыми свойствами.
- Содержат эфирные масла тимьяна и перечной мяты, которые освежают вкус.

Смотрите и скачивайте видео по теме:

Дэвид Хибер,
Председатель Научно-консультационного совета Института питания Herbalife Nutrition,
о Гербалайфлайн Макс



Александр Мартынчук о Гербалайфлайн Макс

*БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

ТЕМА 19

СБАЛАНСИРОВАННО ПИТАЕМСЯ — ЛУЧШЕ МЫСЛИМ

В течение дня нам приходится справляться с множеством дел и решать разные задачи.
И чтобы делать это эффективно, важно не терять концентрацию, которая может снижаться во второй половине дня.

Чай и таблетки N-R-G помогут вам оставаться в тонусе в течение всего дня!

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

ТЕМА 19

СБАЛАНСИРОВАННО ПИТАЕМСЯ — ЛУЧШЕ МЫСЛИМ

Таблетки и чай N-R-G*
Натуральная гуарана в составе для поднятия тонуса

- Содержат гуарану, которая обеспечивает:
  – длительный тонизирующий эффект;
  – увеличение уровня энергии.
- Кроме того, в напитке содержатся кофеин и экстракт чая для усиления тонизирующего эффекта.
- Два удобных формата на выбор — чай и таблетки.

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!

*БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ТЕМА 19

СБАЛАНСИРОВАННО ПИТАЕМСЯ — ЛУЧШЕ МЫСЛИМ

Специально для вас мы создали **электронную библиотеку видеоматериалов**. Смотрите видео **«План питания»** и **«Рацион питания»** от экспертов Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов на **video.herbalife.ru**.

WEIGHT LOSS CHALLENGE
БРОСЬТЕ ВЫЗОВ ЛИШНЕМУ ВЕСУ!