

Proteggi la tua energia personale!

L'energia contenuta nel petrolio, nel carbone e nel gas proviene dal sole...

Ti sei mai chiesto cos'è l'energia e da dove proviene? Perché a volte ti senti pieno di forze mentre altre volte hai l'impressione di essere svuotato, apatico? Sapendone qualcosa di più avrai modo di utilizzare in maniera più efficiente le tue energie fisiche, emotive e mentali...

Sole: è da lì che proviene l'energia: prova a stare all'aperto in una bella giornata di sole e avrai la sensazione di "ricaricarti", cosa che non avviene quando il cielo è nuvoloso e piove! L'energia solare ci arriva anche indirettamente attraverso le piante e gli animali: le piante assorbono energia, gli animali mangiano le piante, noi mangiamo piante e animali. Le fluttuazioni delle nostre riserve individuali di energia però non sono così semplici da comprendere...

Ad ognuno il proprio consumo

Ogni attività, compreso un battito di ciglia o l'atto di pensare, richiede energia. La quantità di energia usata dipende dalla tipologia di attività e dalla durata oltre che da massa corporea, età, sesso, forma fisica e persino dalle scarpe che indossiamo e dalla superficie sulla quale camminiamo!

Seduto – 360kJ / 86 kcal ora

In piedi– 420kJ / 100 kcal ora

Camminata lenta – 780kJ / 86 kcal ora

Camminata spedita – 1260kJ / 301 kcal ora

Salire su e giù per le scale – 2280kJ / 545 kcal ora

Lavori domestici, camionista, muratore, falegname, giocatore di golf – tra 600-1200kJ / 143-287 kcal ora

Bicicletta, giardinaggio, tennis, ballo, jogging – tra 1260-1800kJ / 310-430 kcal ora

Corsa campestre, calcio, nuoto (stile libero) – più di 1800kJ / più di 430 kcal ora

Fonte: Ministry of Agriculture, Fisheries and Food. Manual of Nutrition. London: HMSO, 1992.

Ci accorgiamo di avere speso molta energia quando ci sentiamo accaldati e abbiamo il fiatone. Per avere un'idea più precisa di quanta energia stai usando, dai un'occhiata alla seguente tabella nella quale sono riportati i kilojoule/ora consumati in diverse attività.

Consumo

Energia mentale: il cervello consuma energia ad un ritmo dieci volte superiore rispetto al resto del corpo: anche in stato di riposo esso consuma il 20% delle risorse energetiche dell'organismo.

Energia emotiva: Quando ti arrabbi, il tuo spirito "combattivo" assorbe energia fino a che non ti calmi. Non c'è da meravigliarsi se le persone stressate alla fine della giornata si sentono stanche e prive di energia... Allo stesso modo, anche un forte stato di felicità consuma molta energia!

Energia fisica: Uno starnuto viaggia alla velocità di 160 chilometri orari – pensa a quanta energia richiede un gesto così semplice! Chi soffre di febbre da fieno e starnutisce continuamente, consuma rapidamente le riserve di energia!

Conservazione

Se dovessi raggiungere l'altro capo della città e conoscessi una scorciatoia, faresti lo stesso il giro più lungo sprecando benzina? NO!

Per evitare di sprecare tempo ed energie, cerca di organizzare le tue giornate. La sera avrai ancora energie da spendere.

Collera, preoccupazioni e paure consumano energia – tieni sotto controllo le cose che ti provocano stress. Rifletti e cerca di usare meglio tempo ed energie. Ad esempio:

- Controlla i tuoi pensieri.
- Evita le persone deprimenti..
- Impara a dire di NO!
- Ritagliati del tempo per il divertimento.
- Trova il tempo per l'esercizio fisico.
- Offri al tuo corpo cibi sani e nutrienti .
- Dormi e riposati il tempo necessario.

Fonte: www.firstscience.com

La tua energia è TUA: usala con intelligenza!

LO SAPEVI CHE?

- Il corpo a riposo brucia il 60-65% dell'energia totale
- Mezzo chilo di grasso fornisce energia sufficiente a percorrere circa 48 chilometri a piedi!
- Il corpo umano emette calore per circa 100 calorie l'ora, pari ad una lampadina elettrica da 120 watt!

Fonte: www.firstscience.com

1 kcal =
4.184kJ

Il tuo piano per una vita di benessere inizia OGGI!

La straordinaria gamma di prodotti Herbalife scientificamente all'avanguardia per la nutrizione, il controllo del peso e la cura della persona è accompagnata da un servizio di assistenza clienti personalizzato ed una garanzia 'soddisfatti o rimborsati' di 30 giorni. Chiedi una copia del catalogo prodotti:

Il tuo Distributore Indipendente/Incaricato alle vendite Herbalife:

Issue 134 – Insert
Italian
#5921-IT-34