

La Guida Herbalife per il benessere dell'apparato cardiocircolatorio

Per aiutarti a capire i concetti di base della buona nutrizione, Herbalife ha ideato questa semplice "Guida per il benessere dell'apparato cardiocircolatorio".



Come mantenere il cuore in salute?

La salute del cuore dipende da una combinazione di fattori che insieme concorrono a creare uno stile di vita sano.

Tutti questi fattori favoriscono un miglior flusso di sangue ricco di ossigeno e una migliore produzione di ossido nitrico, aiutandoti a mantenere il cuore sano.

✓ Contrassegna le domande alle quali risponderesti "sì":

- Eviti i cibi ricchi di grassi e stai attento/a al colesterolo?
- Usi olii vegetali al posto dei grassi animali?
- Mangi almeno due porzioni a settimana di pesce come salmone, tonno o trota? Questo tipo di pesci possono aiutarti ad aumentare l'apporto dei benefici acidi grassi.
- Eviti i grassi "cattivi", noti anche come grassi saturi? Questi grassi abbondano in prodotti di origine animale come lardo, latte intero, formaggio e burro.
- Hai diminuito il consumo di sale?
- Mangi 5-7 porzioni di frutta e verdura al giorno per garantire il necessario apporto di antiossidanti e fibre?
- Hai aumentato l'apporto di fibre sostituendo il pane bianco con il pane integrale?
- Fai bollire o cuocere al vapore il cibo piuttosto che friggerlo?
- Fai esercizio fisico regolarmente?
- Hai smesso di fumare o diminuito in modo significativo il numero di sigarette giornaliere?
- Stai attento/a al peso? Se il peso aumenta significa che vengono assunte troppe calorie rispetto a quante ne vengono bruciate attraverso l'attività fisica. Evita i cibi con pochi grassi ma ricchi di calorie e zuccheri.
- Sei stressato/a? Ricorda che lo stress indebolisce il sistema immunitario e fa male al cuore. Concediti il tempo necessario per il relax!
- Bevi 8-10 bicchieri d'acqua al giorno?

COME È ANDATA? Conta le tue risposte affermative alle 12 domande: più alto è il punteggio, meglio stai trattando il tuo cuore.

Herbalife è leader mondiale con 25 anni di esperienza nel settore nutrizionale, del controllo del peso e della cura del corpo e vanta una vasta gamma di prodotti che promuovono uno stile di vita sano

Tutti i prodotti o nomi accompagnati da ® o ™ sono registrati o in attesa di registrazione di Herbalife International Inc. ©2005 Herbalife Italia Spa, Viale Città d'Europa 825 - 00144 Roma. Tutti i diritti riservati

Chiedi al tuo Distributore i fogli informativi degli altri prodotti. Collezionali tutti!

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle Vendite Herbalife

 **HERBALIFE®**