



COLAZIONE EQUILIBRATA

FILOSOFIA

Proponiamo un nuovo modo di vivere – un viaggio – basato su nutrizione equilibrata, attività fisica regolare, idratazione e riposo. Ogni giorno, nell'arco delle 24 ore, ciascuno di questi elementi può darti una mano a raggiungere il massimo; la combinazione di un piano personalizzato e il sostegno di un'intera comunità possono aiutarti a rendere il mondo più sano e felice.

Giorno dopo giorno il tuo viaggio si arricchirà sempre più, grazie al raggiungimento dei risultati desiderati, verso uno stile di vita sano e attivo.



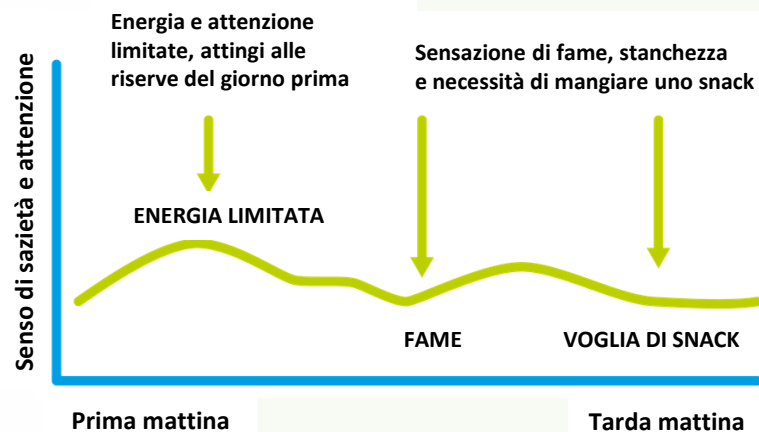


Perché la colazione è importante?

Saltare la colazione incide sul senso di sazietà e sui livelli di attenzione¹⁻⁴

- Saltando la colazione, costringi il tuo corpo ad **attingere alle riserve** di acqua e di sostanze nutritive che sono state esaurite durante la notte.
- In sostanza non dai carburante al tuo corpo e quindi gli zuccheri nel sangue scendono e inizi ad **avvertire la fame^{1,2,3}**
- Di conseguenza, potresti finire per fare **scelte alimentari poco sane**, come carboidrati semplici (per aumentare il livello di zucchero nel sangue)^{5,6}

SENSO DI SAZIETÀ





I vantaggi di una colazione nutriente

Qualità alimentare

- Chi fa una buona colazione tende ad avere un *regime alimentare più sano durante la giornata* rispetto a chi fa una colazione povera di nutrienti^{7,8}.
- Fare colazione aumenta le probabilità di *raggiungere i valori giornalieri raccomandati di nutrienti*⁹

Benefici per il corpo

- Chi fa colazione regolarmente, *grazie a scelte alimentari complessivamente più sane*, *riduce* il numero di *comportamenti nocivi per la salute* e beneficia della *riduzione dei fattori di rischio per la salute*^{8,10}.
- Potenzialmente la colazione può promuovere le risposte metaboliche e ormonali di un individuo e quindi può *ridurre l'assunzione di calorie*¹¹.

Capacità mentali e umore

- Il consumo della colazione è associato ad un *umore positivo* ed al concomitante *miglioramento di prontezza, memoria, livelli di attenzione e funzioni cognitive*^{3,4}.
- Fare la prima colazione ha un effetto benefico sull'umore post-esercizio e aiuta a *ridurre l'affaticamento mentale*⁴.



Apporto giornaliero

La colazione equilibrata Herbalife Nutrition può darti *quello che serve al tuo corpo* e in più ha anche il vantaggio di essere:

- Rapida e funzionale
- Flessibile
- Proteinocentrica
- Personalizzabile
- Sana
- Buon rapporto qualità/prezzo





Idrata, rivitalizza, nutri



ALOE CONCENTRATO ALLE ERBE

- Ottima alternativa alle bibite ricche di calorie
- Delizioso al gusto mango con 2 kcal per porzione
- Aiuta a bere più acqua
- 2 gusti

Spazio alla creatività: arricchisci la tua bevanda all'aloe con frutta o verdura fresca ed erbe per iniziare la giornata con i gusti che ami di più



INFUSO A BASE DI ERBE

- Rinfrescante
- Contiene caffeina
- Con circa 6 Kcal
- 4 gusti
- Può essere consumato caldo o freddo
- Contiene tè verde

Nelle giornate estive, prova un rinfrescante tè freddo. Puoi personalizzare il gusto delle tue bevande aggiungendo frutta fresca ed erbe.



FRULLATO FORMULA 1

- Pratico da preparare (10 gusti)
- Ottimo per una colazione veloce
- Circa 18 g di proteine per porzione, che aiutano a mantenere la massa muscolare, e circa 3 g di fibre
- Contiene 22-24 vitamine e minerali

Puoi personalizzare lo shake del mattino aggiungendo proteine, fibre e vitamine in base alle tue specifiche esigenze.

GRAZIE!

