

# Aspire

30 ÉVFORDULÓ  
HERBALIFE

163. MAGYAR KIADÁS – Q4 2010

## **5 kis adag étel fogyasz- tásának előnyei**

*2. heti  
személyes  
étkezési  
terv!*

TÁPLÁLKOZÁS A JOBB ÉLETÉRT

# Második hét étkezési terv

az egészséges, aktív életmódhoz



Próbálja ki ezt a könnyen követhető, egészséges étkezési tervet, mely kiegyensúlyozott tápanyagokat és napi 5 étkezést tartalmaz. A következő étrend napi 1500 kalóriát biztosít három főétkezéssel és két kisebb étkezéssel, amely segít az anyagcsere felgyorsításában.

Ne feledje: legyen aktív minden nap és igyekezzen naponta 1-2 liter vizet meginni! A stressz csökkentése érdekében kerülje a koffeint, válassza inkább az egészséges herbateákat! Változatossággal fogasszon Herbalife Aloe koncentrátumot is.

Az ételeket helyettesítheti más, hasonló kalóriatartalmú ételekkel is, például fogyaszthat tofut a csirke helyett, amely szintén kiváló fehérjeforrás.

Ne felejtse el ellenőrizni, mennyi fehérjéje van Önnek és életmódjának szüksége! Legegyszerűbb, ha a Herbalife Fehérjekalkulátor segítségével számolja ki, mennyi kalóriát és fehérjét kell elfogyasztania, majd ennek megfelelően alakíthatja az étkezési tervben szereplő mennyiségeket is. Használja ezt a tervet ötletadónak, hogy egészségesebb ételeket főzzön és fogyasszon!

A F1 shake-ekkel bármelyik étkezést helyettesítheti, vagy próbálja ki az F1 Express szeletet, ha épp úton van. A Herbalife Fehérjeszeletek nagyszerűen pótolják a délutáni nassolnivalókat, és csak 140 kalóriát tartalmaznak!

**Vágjon bele még ma és tegye meg az első lépéseket az egészségesebb életmód irányába! Teste meghálálja!**

	Reggeli	Tízórai
<b>Hétfő</b>	Bogyós gyümölcs és banánpüré müzlivel, sovány tejfel és almával <i>95g szénhidrát / 1g zsír / 7.5g fehérje / 400 kcal</i> <b>Ez 100%-ban tartalmazza a C-vitamin felnőtteknek ajánlott napi mennyiségét és kiváló folsav forrás</b>	1 teljeskiőrlésű keksz 25g alacsony zsírtartalmú sajttal és uborkával <i>6.5g szénhidrát / 9g zsír / 8g fehérje / 140 kcal</i>
<b>Kedd</b>	Avokádó-, spenót- és almapüré 100g avokádóból, 50g spenótból és 200g almából <i>22g szénhidrát / 20g zsír / 3g fehérje / 280 kcal</i> <b>Az avokádó kiváló E-vitamin forrás</b>	Közepes banán 10g mandulával <i>40g szénhidrát / 6g zsír / 5g fehérje / 225 kcal</i>
<b>Szerda</b>	300g teljeskiőrlésű müzli narancssal és 80g szárított sárgabarackkal <i>61g szénhidrát / 4g zsír / 8.5g fehérje / 300 kcal</i>	1 nagy körte és 10g makadámia dió <i>17.5g szénhidrát / 7.7g zsír / 1.5g fehérje, 140 kcal</i>
<b>csütörtök</b>	rántotta 3 tojásból, 200ml narancslé <i>16g szénhidrát / 16g zsír / 20g fehérje / 285 kcal</i>	1 alma és 15g mandula <i>16g szénhidrát / 8g zsír / 4g fehérje / 150 kcal</i>
<b>Péntek</b>	300g teljeskiőrlésű müzli áfonyával és almával megszóva <i>40g szénhidrát / 14g zsír / 9g fehérje / 310 kcal</i>	1 narancs és 2 kivi <i>30g szénhidrát / 0g zsír / 3g fehérje / 135kcal</i>
<b>Szombat</b>	200g gomba teljeskiőrlésű kenyérrel és 200ml grapefruitlé <i>31g szénhidrát / 20g zsír / 7g fehérje / 330 kcal</i>	100g körte <i>38g szénhidrát / 20g zsír / 7g fehérje / 150 kcal</i>
<b>Vasárnap</b>	2 buggyantott tojás 60g grillezett sovány bacon-nel, grillezett paradicsommal <i>13g szénhidrát / 25g zsír / 30g fehérje / 400 kcal</i>	300ml paradicsomlé zeller darabkákkal és 25g földimogyoró <i>19g szénhidrát / 12g zsír / 10g fehérje / 220 kcal</i>

(A Kcal értékek hozzávetőlegesek és útmutatás céljára szolgálnak)



## Milyen pozitív hatásai vannak

Amikor hagyományosan napi háromszor étkezik, anyagcsereje lelassul, az oxidatív stressz nőhet, ezáltal kevesebb kalóriát éget el.

Azzal, hogy 5 kisebb adagot eszik, szabályozza vérének cukorszintjét, így megelőzheti az éhségrohamokat és az egészségtelen ételek utáni sóvárgást.

A kicsi, gyakran fogyasztott adagok támogatják anyagcseréjét, és segítenek testsúlyának kontrollálásában.



## HA ÖN

**Aktív életmódot él:** Növelje a fehérje, a szénhidrát és a zöldségek mennyiségét a főétkezésekben

**Testsúly-kontrollt folytat:** A kenyér és a szénhidrát helyett egyen több zöldséget, nassoláshoz pedig válasszon gyümölcsöt vagy csökkentse a rágcsálnivalók mennyiségét.

Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Összes kcal
Buggyantott tojás teljeskiőrlésű kenyéren, paradicsomsalátával <i>22g szénhidrát / 11g zsír / 17g fehérje / 260 kcal</i>	100g őszibarack vagy nektarin, 10g mandula, 100g joghurt <i>16g szénhidrát / 8g zsír / 9g fehérje / 175 kcal</i>	300g lecsó 150g tofuval és 100g barna rizsszel <i>44g szénhidrát / 28g zsír / 17.5g fehérje / 495 kcal</i> <i>Magas Kalcium és A-vitamin tartalom</i>	<b>1470</b>
300g fehér hal citrommal és szardellával, 100g párolt spenótos burgonyával <i>21g szénhidrát / 7g zsír / 73g fehérje / 440 kcal</i>	80g alacsony zsírtartalmú friss sajt 100g zeller darabkával <i>10g szénhidrát / 10g zsír / 6.5g fehérje / 155 kcal</i>	400g bab és lencse casserole 100g zöld színű zöldséggel <i>54g szénhidrát / 10g zsír / 21g fehérje / 375 kcal</i>	<b>1475</b>
250g paradicsomos, pirospaprikás leves, sajtos-salátás szendviccsel <i>56g szénhidrát / 17g zsír / 23g fehérje / 460 kcal</i>	100g csirke uborkával <i>0g szénhidrát / 3g zsír / 30g fehérje / 150 kcal</i>	200g sült fehér hal 200g fűszeres lencsével és salátával <i>38g szénhidrát / 2.7g zsír / 65g fehérje / 430 kcal</i>	<b>1480</b>
150g tonhal, 50g édeskukorica és egy közepes sültburgonya <i>57g szénhidrát / 15g zsír / 48g fehérje / 550 kcal</i> <i>B-, és D-vitamin tartalma magas</i>	80g pástétom és 100g saláta <i>4g szénhidrát / 8g zsír / 13g fehérje / 145 kcal</i>	Készre süttött hús és brokkoli szezámmaggal <i>200g sovány hús, csirke / 60g brokkoli / 20g újhagyma készre sütvé szójaszósszal és szezámmaggal. 3.5g szénhidrát / 21g zsír / 44g fehérje / 380 kcal</i>	<b>1510</b>
Füstölt lazacos és avokádós szendvics rozskenyérből <i>36g szénhidrát / 29g zsír / 33g fehérje 532 kcal</i>	1 teljeskiőrlésű keksz 20g alacsony zsírtartalmú sajttal <i>15g szénhidrát / 9g zsír / 8g fehérje / 176 kcal</i>	200g csirke curry és kevert saláta <i>12g szénhidrát / 14g zsír / 53g fehérje / 390 kcal</i>	<b>1543</b>
200g csirkemell zöldsalátával és 20g alacsony zsírtartalmú salátaöntet <i>3.5g szénhidrát / 13g zsír / 71g fehérje / 415 kcal</i>	25g napraforgómag <i>4.5g szénhidrát / 12g zsír / 5g fehérje / 150 kcal</i>	200g tofu, zöldségek és cajun fűszer, salátával tálalva <i>32g szénhidrát / 22g zsír / 26g fehérje / 410 kcal</i>	<b>1455</b>
200g borsos sovány vöröshús 200g lilakáposztával, almával és 200g karfiol <i>19g szénhidrát / 8g zsír / 50g fehérje / 350 kcal</i> <i>C-vitaminban gazdag</i>	100g avokádópüré és 70g répa <i>6g szénhidrát / 12g zsír / 2g fehérje / 145 kcal</i>	200g sült édesburgonya 20g sajttal és 100g párolt zöldbabbal <i>60g szénhidrát / 8g zsír / 10g fehérje / 340 kcal</i>	<b>1455</b>

A következő Today Magazinban újabb heti étkezési tervet talál majd, kiváló receptekkel és ötletekkel!

## ak a napi ötszöri étkezésnek?

A Herbalife F1 shake-kel, az F1 Expressz szelettel és a Fehérje szeletekkel a napi 5 kisebb adag étel fogyasztása szinte gyerekjáték. Használja útmutatóként a fenti étkezési tervet és helyettesítse bármelyik főétkezését egy F1 shake-kel vagy F1 Expressz szelettel, és ha egészségeset szeretne nassolni, akkor fogyasszon Fehérjeszeletet.

Ne feledje a napi legalább 30-60 perces testmozgást, minden nap.





# Alakítsa ki egyszerűen a napi ötszöri étkezést!

Ha étkezési tervét úgy alakítja át, hogy abban naponta öt kisebb tápláló étkezés kap helyet, egész nap több energiája lesz, kordában tarthatja étvágyát, és csodálatos eredményeket érhet el testsúly-kontroll programjával is.

A Herbalife rendelkezik azokkal a termékekkel, amelyek megkönnyítik a dolgát és segítik céljai elérését.



## F1 shake-ek

Ízletes, egészséges és kiegyensúlyozott poharas étkezés.

Fehérjében és összetett szénhidrátokban gazdag, így még hosszabb ideig érezheti jóllakottnak magát és megőrizheti energiaszintjét.

A F1 shake-ek biztosítják Önnek az összes fontos tápanyagot, amire szervezetének szüksége lehet.

- Ha még több fehérjére van szüksége, keverjen hozzá **Formula 3 Személyre Szabott Fehérje-koncentrátumot**
- Keverje bele kedvenc gyümölcsseit, magvakat vagy joghurtot, próbáljon ki új ízeket

Négy ínycsiklandó ízben kapható

## Fehérjeszeletek

Ha egészséges és édes rágcsálnivalóra vágyik, a **Fehérjeszeletek** magas fehérjetartalmukkal segítenek Önnek, hogy hosszabb ideig érezhesse magát jóllakottnak.

Kiváló délelőtti vagy délutáni rágcsálnivaló, illetve edzést követően is segít izmainak a gyors regenerálásban.



Három finom ízben kapható

## F1 Expressz Szelet

Nincs szükség kalóriaszámlálásra vagy az egészséges és kényelmes étkezés kihagyására, ha van Önnél egy **F1 Expressz Szelet**.

Ne essen kísértésbe az egészségtelen nassolnivalókkal vagy étkezésekkel, amikor úton van!

A **F1 Szelet** fehérjében, összetett szénhidrátokban, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag, hogy Ön egész nap energiával telinek érezze magát.

Kapható **Csokoládé** vagy új, friss **Piros Bogyós és joghurtos** ízben.

Két nagyszerű ízben kapható



**Életre szóló wellness terve ma kezdődik.**

A Herbalife tudományosan kifejlesztett étrend-kiegészítő, testsúly-kontroll és szépségápolási termékeit személyre szabott, barátságos szolgáltatásokkal és 30 napos pénzvisszafizetési garanciával egészítjük ki. Tekintse meg Termékkatalógusunkat!



Az Ön Független Herbalife Tanácsadója:

