

Tonka

30 VÝROČÍ
HERBALIFE

CZ-SK VYDÁNÍ 163 :
4. čtvrtletí 2010

Výhody 5 menších pokrmů denně

*2. týden –
individuální
stravovací
plán uvnitř!*



VÝŽIVA PRO LEPŠÍ ŽIVOTNÍ STYL

Druhý týden

stravovací program

pro optimální, aktivní životní styl



Vyzkoušejte tento praktický optimální stravovací program. Je vytvořen tak, aby vám poskytoval vyvážené množství živin v 5ti menších pokrmech denně. Základem programu jsou 3 hlavní jídla a 2 svačiny celkem o obsahu 1500 kalorií.

Současně je důležité žít aktivně a každý den vypít alespoň 1 – 2 litry vody. Chcete-li snížit hladinu zatížení organismu, vyhýbejte se kofeinu a nahraďte ho zdravějším bylinným čajem. Doporučujeme vyzkoušet Bylinný koncentrát z Aloe od Herbalife.

Každý pokrm můžete nahradit jiným s podobnou kalorickou hodnotou. Záměnou ingrediencí získáte na rozmanitosti, vyzkoušejte například záměnu kuřecího masa za tofu.

Nezapomeňte vždy ověřit, jaké množství bílkovin je vhodné pro váš organismus a váš životní styl. Snadný způsob, jak zjistit správné množství, je s použitím indikátoru proteinu. S jeho pomocí zjistíte, kolik kalorií a jaké množství bílkovin byste denně měli konzumovat. Náš program využijte jako inspiraci k přípravě výživných a vyvážených pokrmů.

Koktejly F1 můžete použít jako náhradu jakéhokoliv denního jídla. Jste-li na cestách, můžete použít výživnou tyčinku F1 namísto koktejlu. Výživné tyčinky Herbalife jsou skvělou alternativou pro odpolední svačinku, obsahují pouze přibližně 140 kalorií!

Začněte ještě dnes. Udělejte svůj první krok k optimální životosprávě!

Váš organismus vám za to poděkuje.

	Snídaně	Svačina
Pondělí	Koktejl s lesními plody a banánem, corn flakes s polotučným mlékem a jablečným džusem. <i>95g sacharidů / 1g tuku / 7,5g bílkovin / 400 kalorií</i> <i>Tento koktejl obsahuje více než 100% doporučeného denního množství vitamínu C a je skvělým zdrojem vlákniny.</i>	1 celozrnný suchar s 25g nízkotučného sýra a okurka. <i>6,5g sacharidů / 9g tuku / 8g bílkovin / 140 kalorií</i>
Úterý	Koktejl z avokáda, špenátu a jablka 100g avokáda, 50g špenátu, 200g jablka. <i>22g sacharidů / 20g tuku / 3g bílkovin / 280 kalorií</i> <i>Avokádo je skvělým zdrojem vitamínu E</i>	Střední banán s 10g mandlí. <i>40g sacharidů / 6g tuku / 5g bílkovin / 225 kalorií</i>
Středa	300g celozrnných müsli s pomerančovou příchutí s 80g sušených meruněk. <i>61g sacharidů / 4g tuku / 8,5g bílkovin / 300 kalorií</i>	1 velká hruška a 10g makadamských ořechů. <i>17,5g sacharidů / 7,7g tuku / 1,5g bílkovin / 140 kalorií</i>
Čtvrtek	Omeleta ze 3 vajec se směsí bylinek a 200ml pomerančového džusu. <i>16g sacharidů / 16g tuku / 20g bílkovin / 285 kalorií</i>	1 jablko a 15g mandlí. <i>16g sacharidů / 8g tuku / 4g bílkovin / 150 kalorií</i>
Pátek	300g celozrnných müsli ochucených borůvkami a jablkem. <i>40g sacharidů / 14g tuku / 9g bílkovin / 310 kalorií</i>	1 pomeranč a 2 kiwi <i>30g sacharidů / 0g tuku / 3g bílkovin / 135 kalorií</i>
Sobota	200g celozrnného toastu s houbami s 200ml grapefruitového džusu. <i>31g sacharidů / 20g tuku / 7g bílkovin / 330 kalorií</i>	100g hroznů. <i>38g sacharidů / 20g tuku / 7g bílkovin / 150 kalorií</i>
Neděle	2 vařená vejce a 60g grilované libové slaniny a grilované rajče. <i>13g sacharidů / 25g tuku / 30g bílkovin / 400 kalorií</i>	300ml rajčatový džus a řapíky celeru a 25g arašídových oříšků. <i>19g sacharidů / 12g tuku / 10g bílkovin / 220 kalorií</i>

(Kalorické hodnoty jsou pouze přibližné a musí být považovány pouze za vodítko při tvorbě jídel)



Jaké jsou výhody konzumace

Pokud konzumujete tradičně 3 větší jídla denně, může dojít ke zpomalení metabolismu a naopak zvýšení zatížení při okysličování a to může vést ke spalování méně kalorií, než je žádoucí.

Pokud budete konzumovat 5 menších jídel denně, budete snadněji regulovat hladinu cukru v krvi, čímž obratem můžete předcházet pocitům hladu a nežádoucím touhám po nezdravých pamlskách.

Menšími, častěji podávanými pokrmy dosáhnete zlepšení podpory metabolismu a snadnější regulace hmotnosti.

POKUD

Jste **vysoce aktivní**: Zvyšte množství bílkovin, sacharidů a zeleniny v hlavních jídlech.

Usilujete o regulaci hmotnosti: Nahradejte chléb a sacharidy větším množstvím zeleniny a k svačině si dopřejte raději ovoce, případně omezte velikosti porcí.

Oběd	Svačina	Večeře	Kalorií celkem
Vařená vejce s celozrnným toastem a rajčatovým salátem. <i>22g sacharidů / 11g tuku / 17g bílkovin / 260 kalorií</i>	100g broskve nebo nektarinek, 10g mandlí, 100g jogurtu. <i>16g sacharidů / 8g tuku / 9g bílkovin / 175 kalorií</i>	300g ratatouille s 150g tofu a 100g tmavé rýže. <i>44g sacharidů / 28g tuku / 17,5g bílkovin / 495 kalorií</i> Vysoký obsah vápníku a vitamínu A	1470
300g bílé ryby s citrónem a ančovičkami, 100g brambor a listového špenátu. <i>21g sacharidů / 7g tuku / 73g bílkovin / 440 kalorií</i>	80g nízkotučného čerstvého sýra s 100g řapíků celeru. <i>10g sacharidů / 10g tuku / 6,5g bílkovin / 155 kalorií</i>	400g fazolí a čočky se 100g listové zeleniny. <i>54g sacharidů / 10g tuku / 21g bílkovin / 375 kalorií</i>	1475
250g polévky z rajčat a červené papriky a sendvič se zeleným salátem a sýrem. <i>56g sacharidů / 17g tuku / 23g bílkovin / 460 kalorií</i>	100g kuřecího masa a okurka. <i>0g sacharidů / 3g tuku / 30g bílkovin / 150 kalorií</i>	200g pražená bílá ryba s 200g pikantní čočky a zelený salát. <i>38g sacharidů / 2,7g tuku / 65g bílkovin / 430 kalorií</i>	1480
150g konzervovaného tuňáka a 50g kukuřice se 1 středním pečeným bramborem. <i>57g sacharidů / 15g tuku / 48g bílkovin / 550 kalorií</i> Vysoký obsah vitamínů B a D	80g paštiky a 100g celeru. <i>4g sacharidů / 8g tuku / 13g bílkovin / 145 kalorií</i>	Maso a brokolice osmažené v malém množství tuku se sezamovými semínky <i>200g libového masa dle chuti, prsíčka / 60g brokolice / 20 g jarní cibulky osmažené se sojovou omáčkou a sezamovými semínky. 3,5g sacharidů / 21g tuku / 44g bílkovin / 380 kalorií</i>	1510
Uzený losos a rýžový sendvič s avokádem. <i>36g sacharidů / 29g tuku / 33g bílkovin / 532 kalorií</i>	1 celozrnný suchar s 20g nízkotučného sýru. <i>15g sacharidů / 9g tuku / 8g bílkovin / 176 kalorií</i>	200g kuřecího kari a míchaný zeleninový salát. <i>12g sacharidů / 14g tuku / 53g bílkovin / 390 kalorií</i>	1543
200g kuřecích prsíček se zeleným salátem a 20g nízkotučného salátového dresinku. <i>3,5g sacharidů / 13g tuku / 71g bílkovin / 415 kalorií</i>	25g slunečnicových semínek. <i>4,5g sacharidů / 12g tuku / 5g bílkovin / 150 kalorií</i>	200g tofu, zeleniny a kajenského koření podávané se zeleným salátem. <i>32g sacharidů / 22g tuku / 26g bílkovin / 410 kalorií</i>	1455
200g libového tmavého masa okořeněného pepřem s 200g červeného zelí a jablky & 200g květáku. <i>19g sacharidů / 8g tuku / 50g bílkovin / 350 kalorií</i> Vysoký obsah vitamínu C	100g rozmačkaného avokáda a 70g mrkve. <i>6g sacharidů / 12g tuku / 2g bílkovin / 145 kalorií</i>	200g pečených sladkých brambor s 20g sýra, 100g v páře vařených zelených fazolek <i>60g sacharidů / 8g tuku / 10g bílkovin / 340 kalorií</i>	1455

bě jídelníčku)

V příštích vydáních časopisu Today najdete další týdenní stravovací program s dalšími skvělými recepty a nápady.

ce 5 menších pokrmů denně?

Herbalife vám konzumaci 5 menších pokrmů denně může usnadnit. Vyzkoušejte koktejly F1 nebo výživné tyčinky F1. Využijte výše uvedeného stravovacího programu jako pomocníka při tvorbě vlastního programu a pokuste se jedno hlavní jídlo nahradit koktejlem nebo výživnou tyčinkou F1. Výživná tyčinka skvěle poslouží také jako lahodná, sladká alternativní svačina.

Nezapomeňte do svého každodenního programu zařadit 30-60min cvičení.





Pět menších pokrmů denně snadno a rychle

Změníte-li svůj stravovací program na pět menších výživných jídel denně, dosáhnete tím nejen zvýšení energie organismu, ale také budete lépe ovládat své chuťové buňky a tím dosáhnete větších úspěchů při dodržování vašeho programu pro regulaci hmotnosti.

Herbalife vám nabízí produkty, které vám používání programu pro regulaci hmotnosti usnadní a pomohou vám dosáhnout vašich cílů.



Koktejly F1

Lahodné, výživné a vyvážené jídlo ve sklenici.

Vysoký obsah bílkovin a komplexních sacharidů vám dodá pocit plnosti na dlouhou dobu a pomůže vám udržet rovnoměrnou hladinu energie.

Koktejly F1 vám dodají veškeré nezbytné živiny, které organismus denně potřebuje ke své činnosti.

- ☐ Potřebujete-li více bílkovin, přidejte do každého koktejlu **Formuli 3 – Proteinový doplněk v prášku**
- ☐ Obohatte o své oblíbené ovoce, ořechy nebo jogurt. Získáte novou, senzační chuť.

Vybírat můžete z pěti lahodných příchutí

F1 Express tyčinka F1

Nemusíte počítat kalorie nebo být bez svého výživného jídla jediný den. Jedinečná **F1 Express výživná tyčinka** v praktickém balení je tu právě pro vás.

Nehleďte nezdravé svačinky, jste-li na cestách.

F1 Express tyčinka má vysoký obsah bílkovin, komplexních sacharidů a vitamínů a minerálů, které vám mohou dodat pocit energie kdykoliv během dne.

Vybírat můžete mezi **čokoládovou** příchutí nebo **ovocnou směsí s jogurtovou polevou**.



V nabídce ve dvou lahodných příchutích

Váš celoživotní
program
wellness začíná
právě teď!

Perfektní zázemí jedinečné palety výrobků Herbalife pro výživu, regulaci hmotnosti a osobní péči tvoří osobní přátelské služby a 30-denní záruka vrácení peněz. Brožuru o výrobcích žádejte u svého distributora.



Váš nezávislý distributor Herbalife je: