

PROMOCJA

Nie przesadzaj!

Nawet jeśli skrupulatnie liczysz kalorie, zdarza się, że zjesz za dużo. Oto kilka prostych trików, jak uniknąć takich sytuacji i nie przejechać się!

Często wydaje się nam, że jemy tyle, ile potrzebuje nasz organizm. Niestety to nieprawda. „Badania pokazują, że różne bodźce zewnętrzne mogą nakłaniać nas do zjedzenia więcej, niż potrzebujemy i powinniśmy zjeść” – mówi Luigi Gratton, V-ce Prezes ds. Medycznych i Edukacji Herbalife Intl. Przede wszystkim warto zwrócić uwagę na porcję. Okazuje się, że zjadamy tyle, ile nam podano. Nie wsluchujemy się w nasz organizm, pozwalamy, by to pusty talerz był sygnałem do zakończenia posiłku. Im większy, tym więcej zjemy. Dlatego zawsze wybieraj mniejsze porcje. Mały talerz czy miseczka, a nawet mniejsze sztucze pomogą ci nie przejechać się!

Odstaw słodczyce

Innym bodźcem może być widok czy aromat jedzenia. Wszystko od zapachu świeżego pieczywa po widok lukrowanych pączków w firmowej kuchni może nasilić twoje poczucie głodu, nawet jeśli tuż przed chwilą zjadłaś duży posiłek. Podobnie jest ze słodzcami. Często sięgamy po nie, bo są pod ręką i kuszą... Nie daj się! Schowaj je tak, by były poza zasięgiem twojego wzroku. Zamiast ciastek postaw na stole miskę z owocami.

Wypróbuj koktajle

By nie przejechać się, na śniadanie lub obiad przygotuj sobie odżywczy koktajl, np. Formula 1 Herbalife. Dostarczy ci niezbędnych składników, takich jak białko, witaminy i minerały. Przyrządzisz go na bazie odtuszczonego mleka. Do wyboru masz 5 pysznych smaków.

Produkty Herbalife® dostępne są u Niezależnych Dystrybutorów Herbalife.

Więcej na: www.herbalife.pl



Luigi Gratton,
V-ce Prezes ds.
Medycznych
i Edukacji
Herbalife Intl

Koktajl odżywczy
Formula 1 Herbalife



doświadcz różnicy!

 HERBALIFE.