



## Economia na alimentação

**Para o ajudar,** aqui ficam algumas dicas dos especialistas em nutrição da Herbalife:

- ▶ Seja vegetariano uma vez por semana. Combine cereais (como o arroz ou o milho) com feijões, ervilhas secas ou lentilhas. É uma forma pouco dispendiosa de incluir proteínas de boa qualidade na sua dieta.
- ▶ Use temperos para apurar o sabor das suas refeições.
- ▶ Termine a refeição com uma salada ou fruta da época, e assim terá feito uma refeição nutritiva, sem gastar muito por pessoa.
- ▶ Congele os alimentos da época. As frutas e os legumes congelados mantêm o mesmo valor nutricional dos frescos.
- ▶ Evite a "comida de plástico". Um batido, substituto de refeição enriquecido com proteína, como a Mistura para Bebida Nutricional, Fórmula 1 da Herbalife®, misturado com leite (ou leite de soja) e fruta fresca ou cozida, pode fornecer, por menos dinheiro, uma nutrição mais equilibrada do que as alternativas de "comida de plástico" – sendo simultaneamente uma refeição prática e com um bom valor nutricional.