

Egészség és táplálkozás

...megválaszoljuk kérdéseit!

Szeretné tudni, mi a különbség a vitaminok és ásványi anyagok között, illetve, hogy egy pohár gyümölcslel elfogyasztása ugyanolyan jó-e, mint a gyümölcssevés? Ezekre és még sok más egészségügyi és táplálkozási kérdésre is megtalálhatja a választ, ha tovább olvas...



1

Mi a különbség a só és a nátrium között? A só egy nátrium... a só két összetevőből áll, a nátriumból és a kloridból. A só nátriumtartalma vezethet azokhoz az egészségügyi problémákhoz, amelyekről a médiában hallunk. A hagyományos asztali sóban (nátrium-klorid) a nátrium aránya körülbelül 40%. A felnőttek számára ajánlott napi sómennyiség kevesebb mint 6 gramm (2,5 gramm nátrium). A sófogyasztás csökkentésének egyik jó módja az, ha az asztali sót alacsony nátriumtartalmú tengeri sóra cseréljük, amely emellett más hasznos ásványi anyagokat, például káliumot és magnéziumot is tartalmaz.

2

Mi a különbség a vitaminok és az ásványi anyagok között? A vitaminok szerves összetevőkből állnak – élő anyagokból, növényekből vagy állatokból származnak, illetve olyan anyagokból, amelyek valaha élők voltak, például szénből. Az ásványi anyagok nem szerves eredetűek. Minden vitamin esszenciális tápanyag, mivel szervezetünk nem tudja őket előállítani és csak tápanyagokkal juthatnak szervezetünkbe, az ásványi anyagok viszont nem mind esszenciális tápanyagok. A vitaminokat a hő, a fény, a hosszabb ideig tartó tárolás, a főzés és az ételkészítési folyamatok könnyebben elpusztítják.

3

A gyümölcslel ugyanolyan jó, mint a gyümölcs? Nem, hacsak nem saját magának facsarra ki, benne hagyva az összes rostot és azonnal elfogyasztja. Az ipari gyümölcslelgyártók kidobják a leghasznosabb részét, a gyümölcselhúst, majd felmelegítik a levet, hogy megöljék a benne levő baktériumokat (pasztórizálják), így csak cukros víz marad. Egyen inkább egész gyümölcsöt!



4

Melyik fontosabb? A zsír vagy a kalória, esetleg mindkettő? Tekintsen úgy az ételre, mint tápláló üzemanyagra, ne pedig kalóriák vagy zsírok összességére. Ha tudatosan magas tápértékű ételeket választ és szervezetének energiaigénye szerint táplálkozik, könnyebbnek és kielégítőbbnek találja étrendjét, ahelyett, hogy a zsírokra és a kalóriákra koncentrálna. Ne feledje a rendszeres testmozgást, amely segít elégetni az elraktározott zsírt és átváltoztatni alakját.



Kérje meg ShapeWorks® Tanácsadóját, hogy mutassa meg Önnek az 'Egészséges Ételek listáját' és javasoljon Önnek egy programot életmódja alapján.

5

Mi a legjobb testsúlycsökkentő testmozgás? Az anaerobikus (súlyemelő és állóképességet javító edzések) és aerobikus gyakorlatok (gyors séta, futás, kördzés) kombinációjával érhető el a legnagyobb súlyvesztés. Kérje meg ShapeWorks® Tanácsadóját, hogy segítsen Önnek kidolgozni az életmódjának leginkább megfelelő edzéstervet.



6

Nem tudok ellenállni, mindig megkívánok valami édességet. Mit tegyek? Nem kell teljesen lemondania a kényeztetésről, csak találjon egészségesebb alternatívákat. Ne feledje, a szokások kialakulásához vagy megszüntetéséhez három-hat hétre van szükség, úgyhogy egy kis türelemre lesz szüksége, hogy túljusson a kezdeti 'átmeneti időszakon'. Próbálkozzon új rágcsálnivalókkal, gyümölccsel, Fehérjeszeletekkel vagy Pirított Szójababbal.

7

Mekkora kalóriabevitelre van szükségem? Napi kalóriaszükségletünk magasságunktól, testsúlyunktól, életkorunktól és nemüktől függ, de az is befolyásolja, mennyire élünk aktív életet. Az egyszerűbb, kalóriaszámlálást nélkülöző megközelítés testtípusunk alapján adja meg napi fehérjeszükségletünket. Ha testsúlyának csökkentése a cél, egyszerűen helyettesítsen két étkezést a Formula 1 shake-vel, és élvezze ezt az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozást. Amikor elérte a kívánt súlyt, továbbra is helyettesítsen egy étkezést a shake-vel. Kérdezze meg ShapeWorks® Tanácsadóját a részletekről... nem kell a kalóriákat számolgatni!

8

Mekkora egy adag? Táplálékszükségletünk függ életkorunktól, nemüktől, aktivitásunk mértékétől, egészségüktől, testünk méreteitől és a genetikától is, ezek mindegyike befolyásolja táplálékadagunkat. Útmutatásként elmondhatjuk, hogy egy gyümölcs- vagy zöldségadag körülbelül akkora, mint az ökle, egy fehérjeadag pedig akkora, mint egy pakli kártya.



9

Mi a különbség a tehéntej és a szójatej tápanyaga között? Az emlősök teje laktózt (tej cukrot) tartalmaz, a szójatej viszont nem – a laktózérzékenyek számára a szójatej kitűnő alternatívát jelent. Számos egyéb különbség is van köztük, például: a szójatej majdnem feleannyi zsírt (és feleannyi kalóriát) tartalmaz, mint a tehéntej; a szójatej tartalmaz rostot, míg a tehéntej nem; a szójatej sótartalma negyedannyi, mint a tehéntejé, a szójatejben viszont nincs koleszterin. A tehéntej nagyobb mennyiségű aminosavat biztosít, mint a szója, a gyártóknak pedig kalciummal kell dúsítaniuk a szójatejet, mivel olyan keveset tartalmaz. Végül pedig, a szója'tej' nem is igazi tej – hanem egy növényi alapú ital.

10

Miért fájom jobban, amikor testsúlykontroll tervet folytatok? Az étkezés módosítása mindenféle változásokat idézhet elő a szervezetünkben; elképzelhető, hogy nem biztosítunk elegendő 'üzemanyagot', egyen kettő-négy óránként, hogy 'táplálja a tüzet', végezzen több testmozgást és öltözzön rétegesen...



11

Nem szeretem a halat.

Megszerezhetem máshonnan is az esszenciális Omega-3 zsírsavakat, amikről azt hallottam, hogy nagyon fontosak? Válasszon olyan halolaj tartalmú étrend-kiegészítőt, amely semlegesíti a halszagot, például a Herbalifeline-t.



12

Miért érzem magam mindig gyengének és fáradtnak a testsúlykontroll program közben, valamit rosszul csinállok? Elegendő ételt kell fogyasztania, hogy szervezetét a nap legintenzívebb részében megfelelően táplálja, ezért olyan fontos, hogy bőséges reggelit és ebédet fogyasszon. A legtöbb ember, aki csökkenteni szeretné testsúlyát túl keveset eszik és ezért állandóan fáradtnak érzi magát. Igyekezzen rendszeresen étkezni – kettő-négy óránként, vacsorára pedig egyen keveset, ne teli gyomorral menjen aludni!



13

Azt hallottam, hogy a száraz bőr oka a helytelen étkezés, igaz ez? Okozhatja az esszenciális zsírsavak hiánya, amely a telített zsírsavak túlzott fogyasztásából ered, amely kibillenteli szervezetünk zsírsavait az egyensúlyból. Csökkentse telített zsírsav-fogyasztását, egyen több olajos halat (makrélá, szardínia, lazac, hering, stb.) és válasszon egy jó minőségű halolaj tartalmú étrend-kiegészítőt, például a Herbalifeline-t.



14

A vízvisszatartást (ödémát) a túl sok vagy túl kevés víz fogyasztása okozza? Szervezetünk nyilvántartja a kevés víz-utánpótlást és okosan elkezd raktározni a vizet későbbi felhasználásra. Ha étrendünk sok 'vizes' ételt tartalmaz, például gyümölcsöt, zöldséget és salátát, továbbá elegendő vizet iszunk, nincs szükség a raktározásra. Érdemes azonban megkérdeznie házi orvosát is, mivel a vízvisszatartást okozhatja a nyirokrendszer eltömődése, a vese vagy a hólyag működési zavara, ételallergia vagy intolerancia, az esszenciális zsírsavak hiánya vagy akár bizonyos tápanyagok, például magnézium, B6 vitamin és cink hiánya is.

15

Mit tegyen, aki nem szereti a zöldségeket? A tálalás a legfontosabb – legyen kreatív! Nagyon étvágygerjesztő és finom például a színes, diófélékkel és magvakkal megszórta, ínycsiklandó öntettel (joghurt, méz, mustár és feketebors) megbolondított saláta, vagy párolt vegyeszöldség csirkescsíkokkal, fűszerekkel és reszelt sajttal megszórva. A főtt zöldség azoknak is kiábrándító lehet, akik egyébként kedvelik a zöldségeket. A friss ételek tápanyagai nagyon fontosak az egészség érdekében, úgyhogy használja ki az előnyeiket. Ezen túl fogyasszon étrend-kiegészítőt, például Formula 2-t.



17

A fagyasztott ételek is ugyanolyan táplálóak, mint a frissek? Igen, általában azok, és olyan ételek esetén, amelyeket helytelenül vagy túl sok ideig tároltak, több tápanyagot is tartalmazhat, mint a friss. Ha nem biztos tápanyagfogyasztása tekintetében, válasszon ki egy megbízható multivitamin tartalmú étrendkiegészítőt, például a Formula 2-t.



Életreszóló wellness terve ma kezdődik!

18

Amikor testsúlykontroll programot folytatok, gyakran szorulásom van, mit tegyek? Ez elég gyakori, ellenőrizze, hogy fogyaszt-e elegendő rostot és vizet (naponta 25-35 gramm rostot és nyolc pohár vizet). Ezek bármelyikének hiánya emésztési nehézségekhez vezethet. Fogyasszon rost tartalmú étrendkiegészítőket illetve probiotikus italokat, amelyek elősegítik az egészséges emésztését.



Próbálja ki a Rost Tablettát, amely speciálisan válogatott növényeket és élelmi rostot tartalmaz, megkönnyítve az ételek emésztőrendszerünkön való áthaladását.



16

50 éves vagyok és aggódom a csontritkulás miatt, mindenkinél kialakul ez a betegség? Bár főként a menopauza után levő nőknél a legmagasabb a kockázat - az ösztrogénszint csökkenése miatt, férfiaknál is kialakulhat a betegség. A csontritkulás általában az egész csontvázat érinti, de leggyakrabban a csukló, a csípő és a gerinc csontjainak törését okozza. A megelőző intézkedések között megemlíthetjük a kalciumban gazdag ételek (tej, sajt, szardínia, tofu és leveles zöld növények) fogyasztását, a rendszeres testmozgást, az alkoholfogyasztás minimálisra csökkentését, a dohányzás abbahagyását, a szénsavas üdítők fogyasztásának kerülését. Válasszon inkább egy egészséges, kiegyensúlyozott étrendet és egy megfelelő 'csontegészség-javító' étrend-kiegészítőt – kérdezze meg ShapeWorks® Tanácsadóját Formula 2-vel kapcsolatban.

19

Miért kapom el mindig a náthát és kisebb betegségeket? A visszatérő kisebb betegségek az immunrendszer küszködését jelentik. Menjen el házi orvosához egy ellenőrzésre, elképzelhető, hogy immunrendszere legyengült. Ilyen esetben fogyasszon egészségjavító friss ételeket, csökkentse a stresszt és fogyasszon egy hatásos antioxidánst az immunrendszer támogatására – a VegetACE és a Formula 2 kítűnő választás.



Maradt még megválaszolatlan táplálkozási vagy egészségügyi kérdése?

*Kérdezze meg ShapeWorks®
Tanácsadóját még ma...*

 **ShapeWorks®**

Egészséges és személyre szóló alakformálás

20

Hogyan őrizhetem meg szívem egészségét korom előrehaladtával? Fogyasszon szerves eredetű, friss, tápanyagokban gazdag ételeket, kevesebb vörös húst, egyen hetente három adag olajos halat, napi 25-35 gramm rostot és nyolc pohár vizet, helyettesítse a telített zsírsavakat egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírsavakkal, az asztali sót cserélje le alacsony nátriumtartalmú tengeri sóra, és végezzen rendszeres testmozgást.



Kérdezze meg ShapeWorks® Tanácsadóját a Herbalife Egészséges Szív programjáról, amely a keringési rendszer egészségét fenntartó forradalmi étrend-kiegészítőkből áll.

23

Főétkezés után miért érzem úgy, hogy tele vagyok? Ennek több oka is lehet: ha stresszes, ideges, vagy fáradt, az befolyásolja az emésztőnedvek termelődését; előfordulhat, hogy túl sokat, túl tápláló ételt, túl savasat evett, vagy valami olyasmit, amire érzékeny, például gabonát vagy tejterméket. Lassan, minden falatot alaposan megrágva étkezzen, fogyasszon kisebb adagokat, és ha úgy gondolja, hogy érzékeny lehet egy ételre, kerülje azt öt napig, majd fogyassza újra és figyelje a reakcióit. Ha a telítettségérzés aggasztja, keresse fel házi orvosát.

21

Mennyi rostra van szükségem és hogyan fogyaszthatok elegendő mennyiséget? Naponta 25-35 gramm a szükséges mennyiség. Ne feledje, ha túl sok rostot fogyaszt, az szorulást is okozhat, ha nem iszik elegendő folyadékot. Egy példa arra, hogyan fogyaszthat 35 grammnyi rostot: négy aszalt füge (4,5 g), egy tányér zabkása (1,6 g), egy nagy nyers paradicsom (1g), egy adag zöldborsó (7,4 g), egy adag brokkoli (2,6 g), egy adag teljes kiőrlésű tészta (6,3 g), egy nyers mangó (3,9 g), egy körte (4g), két szelet fekete rozskenyeret (3,7g), összesen: 35g. Egésztse ki a Herbalife Rost Tablettájával, ha nem fogyaszt ennyit minden nap!

24

Igaz, hogy a kiszáradás fejfájást okozhat? Igen! Próbálja ki – amikor fáj a feje, lassan igyon meg kettő-négy pohár hideg vizet. Fél órán belül elmúlik a fejfájása, amennyiben kiszáradás okozta; ennyi idő alatt a víz felszívódik szervezetünkben. Ha nem múlik el, felfújását más okozta.



22

Elég elfoglalt életet élek és nincs sok időm tápláló ételek elkészítésére, mit tegyek? Gyors megoldás a ShapeWorks® 'napi két Formula 1 shake és egy kiegyensúlyozott étkezés' megközelítés. Nagyon rövid idő alatt elkészíthet egy étkezést helyettesítő tápláló shake-et. Emellett minden nap szánjon fél órát egy egyszerű, egészséges étel, például sült csirkecsíkok, tészta és saláta elkészítésére.



25

Fokozatosan próbálom abbahagyni a húsfogyasztást, mit egyek helyette, hogy elegendő fehérjét egyek? Fogyasszon nem állati eredetű termékeket, például tofut, tempeh-t (erjesztett szójababból készült szójasajt), quorn-t, miso-t és szóját, ezek mindegyike különféle változatokban kapható. Egyen több diófélét, magvakat és hüvelyes zöldséget. A nőknek legalább 20 grammnyi, a férfiaknak legalább 25 grammnyi fehérjét kellene elfogyasztaniuk étkezésenként. Egy Formula 1 étkezést helyettesítő shake 17,5 gramm fehérjét tartalmaz adagonként (beleértve a tejet is); emellett fogyasszon öt grammnyi Fehérjeport, így könnyen biztosíthatja húsmentes fehérjebevitelét.

Életre szóló wellness-terve MA kezdődik!

A Herbalife tudományosan kifejlesztett táplálkozási, testsúlykontroll és szépségápolási termékeinek nagyszerű választékát a személyes és barátságos kiszolgálás támogatja.

Az ön ShapeWorks® Tanácsadója:

Herbalife Független Tanácsadó

Insert
Hungarian
#5921-HU-31