



Sevgili Herbalife Distribütörleri,

Sağlıklı bir beslenme alışkanlığı kazanmanın temel hedefi, kilo kontrolünü sağlamak ve kronik hastalıklardan korunmaktır. Doğru beslenme alışkanlığının sürdürülmesi bazen hepimiz için zor olabilir. Bu konudaki ipuçlarına birlikte göz atalım.

Beslenmede dikkat edilmesi gerekenlerden en önemlisi, kısa süreli çözümler vaat eden beslenme alışkanlıklarından uzaklaşıp, hayat boyu uygulayabileceğiniz bir beslenme düzenine geçmektir. Kalori saymak yerine, doğru miktar ve kombinasyonları öğrenmek faydalı olacaktır. Tek tip beslenme düzeninden kaçınmamız gerekir. Mesela, hayvansal protein (et, tavuk) ile birlikte mutlaka salata tüketmek, sebze yediğiniz bir öğünün yanına probiyotik özelliği olan yoğurdu ilave etmek doğru tercihlerdir.

Taze gıdaları hazır gıdalara tercih edilmelidir. Aşırı katkılı, şekerli ve yağlı yiyeceklerden uzak durulmalıdır. Ayrıca yiyecekleri sos yerine, baharatlarla tatlandırmak daha iyi olacaktır.

Yapılan hatalardan birisi de öğün atlamaktır. Bir öğünü aşırı yiyip, diğer öğünde kendinizi cezalandırmakta gereksiz bir davranış olacaktır.

Kilo kontrolü konusundaki en önemli faktörlerden biri vücudun harcadığı kalori miktarıdır. Dolayısıyla kilonuzu kontrol etmek için en pratik yöntemlerden biri her gün düzenli yürüyüş yapmak olacaktır.

Kilonuzu kontrol altında tutmak için düzenli olarak tartılmak ve de aynı zamanda belli aralıklarla vücut kompozisyonu ile iç organ çevresi yağlanma ölçümlerini yaptırmak önemli bir unsurdur. Vücut kompozisyon ölçümü; vücudun yağ,

kas, su ve mineral dengesinin ayrıntılı olarak ölçümlenerek metabolizma yaşının belirlenmesidir. Aynı zamanda vücut kitle indeksiniz ile olması gereken vücut kitle indeksiniz hesaplanmaktadır. Gerçek kilo kontrolü, yağ kaybıdır. Vücudunuzdan su atmaya odaklanmayın.

Sabah kahvaltıda Herbalife Formül 1 Shake, içmek güne sağlıklı başlamanın en kolay yoludur.

Sağlıklı ve mutlu bir hafta geçirmeniz dileğiyle,

Prof. Dr. Banu Çaycı  
Herbalife Türkiye  
Beslenme Danışma Kurulu Üyesi