



Sevgili Herbalife Distribütörleri,



Genellikle gün içinde 3-4 saatte bir acıkırız. Yemek aralarında yapılan sağlıklı atıştırmalar öğünleri abartılı yememize engel olabilir. Böyle zamanlar için aklımıza ilk gelen sağlıklı atıştırmalıkları şöyle sıralayabiliriz: meyveler, yeşillikler, tahıllı gevrekler ve yağsız yoğurt.

Evde, işte veya açlığınızı yatıştırmak zorunda kaldığınız herhangi bir yerde lezzetli, besleyici ve tüketime hazır sağlıklı atıştırmalıkları elinizin altında bulundurun. Ancak gereğinden fazla tüketilen her besinin vücutta yağa dönüşeceğini unutmayın.

Çikolata veya şekerlemeler, kimileri için çok cazip atıştırmalıklar olabilir. Ancak unutmamak gerekir ki bu tür gıdalar pankreas bezinden hızla insulin hormonu salgılanmasına neden olur ve bunun sonucunda kan şekeri kısa sürede düşer.

Patlamış mısır tam tahıllıdır ve lifle doludur, kuruyemişlere ve cipse oranla daha sağlıklı bir gıdadır. Ancak, yağsız ve az tuzlu olarak tercih edilmelidir. Peynir ve yoğurtla birlikte meyve tüketmek de size önerilerim arasındadır. Tam tahıllı ekmekle hazırlanan peynirli ve maydanozlu küçük bir sandviç de öğleden sonraları için uygun bir atıştırmalık olacaktır. 2-3 adeti geçmemek şartıyla kayısı kurusu, ceviz veya badem de tercih edilebilir.

Uzun kış gecelerinde Herbalife Bitkisel Çay ve yanında 1-2 adet tahıllı yağsız bisküvi de tatlı krizinizi yatıştırmanızda ideal ve lezzetli bir çözüm olabilir.



Sağlıklı ve mutlu bir hafta geçirmeniz dileğiyle,

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