

# Ütle EI “näljutamisdieetidele” ja võta enda kaal kontrolli alla

Suur pühadeaeg ja aastalõpupidustused on ukse ees ning loomulikult soovib iga naine sel ajal olla ideaalses vormis ning täiuslik. Samas teab iga naine, et unistuste vormi saavutamine polegi nii lihtne ettevõtmine. Eriti raskeks muudab aga olukorra see, kui südika kaalulangetamise tulemus ei vasta ootustele. Kiired agressiivsed dieedid ei anna pikaajalisi tulemusi ja on lisaks ka tervist kahjustavad. Kuid kas siis kaalu langetamiseks on ka teisi, usaldusväärsemaid viise?

## UNUSTA NÄLJUTAMINE

Kõige suuremaid ja levinumaid vigu, mida kaalulangetamiseks tehakse, on üht tüüpi tooteid ettekirjutava dieedi järgimine, range kalorite loendamine või isegi enda näljutamine. Enamasti ei suuda kaalujälgijad sellist karmi rutiini kaua järgida ning kilode kadumise asemel tuleb neid hoopis juurde. Miks? Sest näljutamise tulemusel ainevahetus aeglustub ja keha lülitub energiasäästurežiimile. Sellisel juhul ei kuluta keha toidust saadud energiat, vaid hakkab seda hoopis varuma rasvkoena. Edukaks kaalulangetamiseks soovivad toitumisspetsialistid näljutamisdieete üldse vältida.

## VALKUDE MÕJU KAALULE

Igasuguste piiravate dieetide pidamisel ei saa meie keha ka väga vajalikke makro- ja mikrotoitained. Näiteks on valgukoguse vähendamine tervisele väga ohtlik, kuna tegu on ühe peamise struktuurmaterjaliga, mida meie keha normaalseks ainevahetuseks vajab. Inimene vajab päevas kuni 80 grammi valke. Selle koguse annab vähemalt 8 muna söömine, kuid mis igapäevaselt pole ju mõeldav. Seetõttu on kalorite hulga piiramine ja keha vajalike toitainetega varustamine keeruline katsumus! Enda kaalu käsile võtmine on võimalik igas eas ja õigete meetoditega on seda lihtne teha.

## LIHTNE LAHENDUS – SALENDAV KOKTEIL

Funktsionaalsed toitumistooted on muutumas üha populaarsemaks – tegu on uue trendiga, mida soovivad tunnistatud toitumisspetsialistid üle kogu maailma. Nende koostis on rikastatud vitamiinide, mineraalide ja polüküllastumata rasvhapetega, mis tähendab aga minimaalset kalorisaldust. Võtke näiteks valgukokteileid – need on maitavad, tervislikud ja mugavad, kuna ühe klaasitäiega asendate terve toidukorra. Valgukokteileid aitavad kaalu langetada ja seda kontrolli all hoida ilma piinava näljatundeta ning varustavad samal ajal keha oluliste toitainetega. Herbalife'i valgukokteil “Formula 1” on saavutanud tuntuse ja populaarsuse kogu maailmas juba enam kui 30 aastat. Selle tõhusust ja ohutust on tõestanud kliinilised uuringud, mille on läbi viinud juhtivad dietoloogid ja toitumisspetsialistid USAs (California Ülikool), Saksamaal (Ulmi Ülikool), Lõuna-Koreas (Seouli Riiklik Ülikool) ja Venemaal (Vene Meditsiiniteaduste Kolledži Toitumisinstituudi Kliinik). \*

## Mis on Herbalife'i valgukokteil “Formula 1”?

- 18 g valke\*\*
- Olulised vitamiinid ja mineraalid
- Ainult 220 kcal\*\*
- Täisväertuslik eine kõigest 2 minutiga
- Annab täiskõhutunde mitmeks tunniks
- Tõhusus on tõestatud kliiniliste uuringutega\*

\*Kliinilised uuringud on tõestanud, et kokteilide/toiduasendajate tarbimine koos piiratud kalorisaldusega dieedi ja mõõduka füüsilise koormusega aitab kaalu edukalt kontrolli all hoida. Kliiniliste uuringute läbiviija oli Herbalife Company koos juhtivate ülikoolidega ning eesmärgiks oli testida erinevate toodete efektiivsust. Praeguseks on läbi viidud neli kõrge valgusaldusega toiduasendajatega seotud kliinilist uuringut USAs, Koreas, Saksamaal ja Venemaal.

\*\*Kui valmistamisel kasutatakse 250 ml madala rasvasisaldusega piima.

