



**Den dynamiska
färgglada
kosten**

Få ut så mycket som möjligt
av solskenet, inifrån och ut!

Vad är färgglad mat?

Den är levande, färgrik, fräsch och rå – frukt, grönsaker och sallad!

Låt oss se på fördelarna!

- Färgglad mat innehåller varken konserveringsmedel eller färgämnen!
- Ger massor med vitaminer, mineraler, antioxidanter, fibrer, vatten och spårämnen.
- Innehåller mycket vatten – utmärkt för att tillföra kroppen vätska.
- Ser aptitlig ut.
- Den fasta konsistensen kräver att den tuggas noga så att vi äter i ett lugnare tempo och känner oss mätta efteråt.
- Lätt för kroppen att bearbeta och tillgodogöra sig – mindre jobb för matsmältningssystemet.
- Säkrare – innehåller inte så mycket konstgjorda kemikalier.
- Är naturlig (till skillnad från bearbetad, färdigförpackad, modern snabbmat!)
- Ren energi – levande mat.

Och nackdelarna

- Färgglad mat har inga nackdelar.
- Bra för dig på alla sätt!

Jämför listan ovan med att äta tillagad mat

- Värme förstör de vitaliserande näringsämnena i den färgglada maten, ibland i en sådan utsträckning att du lika gärna kunde äta kartong om man ska se till nyttan för kroppen!
- Fibrerna i tillagad färsk mat är inte längre lika effektiva – blaskiga, överkokta grönsaker passerar genom kroppen utan att ha någon större "utrensande" verkan. Om du tillagar grönsaker ska du alltid ångkoka dem och se till att bevara tuggmotståndet!
- Tillagade grönsaker blir mjukare och behöver inte tuggas lika mycket. Alltså äter du snabbare och blir inte lika mätt.
- Värme förstör även de enzymer som finns i färska livsmedel och som är nödvändiga för att smälta maten. Det innebär att kroppen måste ta av sitt eget begränsade förråd av enzymer för att underlätta matsmältningen.
- Moder Natur avsåg aldrig att hennes vackra, färgglada mat skulle förstöras av värme... titta bara hur menlösa de ser ut efter att ha tillagats – räcker inte det som bevis?

För att få mer energi och skämma bort kroppen hela sommaren... gå över till färgglad mat och njut av berg av läckra, färska livsmedel!



Du är vad du äter – se till att det är Herbalife!



Att äta färgglada frukter och grönsaker varje dag är en bra början... men det kommer mer!

Nästa steg är att se till att äta rätt kolhydrater!

Nyttiga och inte lika nyttiga kolhydrater!

Kroppen omvandlar kolhydrater till socker som du behöver för att få energi. Men alla kolhydrater är inte "likvärdiga" ... vissa omvandlas för snabbt till för mycket socker och ger ett för högt kaloriinnehåll. Du kan avgöra vilka kolhydrater som är nyttiga och vilka du ska undvika genom att ta reda på deras "glykemiska index".

Det glykemiska indexet ger en fingervisning om hur snabbt kolhydraterna i maten omvandlas till socker i kroppen. Mat med ett högt glykemiskt index omvandlas snabbt till socker, vilket orsakar blodsockertoppar och -dalar, humörsvingningar och viktökning. Mat med ett lågt glykemiskt index omvandlas successivt till socker, energin frigörs i jämn takt och man undviker toppar och dalar.

Glykemisk belastning är ett mått på den mängd socker ett livsmedel faktiskt frigör i kroppen. Livsmedel med låg glykemisk belastning har ofta ett lågt glykemiskt index. De är utmärkta att införliva i kosten. Vissa livsmedel kan ha ett högt glykemiskt index men ändå ha en låg glykemisk belastning. Andra livsmedel har såväl högt index som hög belastning. Som regel är det bäst att undvika mat med hög belastning.

Diagrammet nedan visar livsmedel med lågt, medel eller högt glykemiskt index – klipp ut det och sätt på kylskåpet. Välj mat med lågt eller medel glykemiskt index för att hjälpa till att reglera blodsockret och kroppsvikten. Lätt som en plätt!

Glykemiskt index

Högt glykemiskt index		Medel glykemiskt index		Lågt glykemiskt index	
Frukt och grönsaker Banan* Russin Betor*	Stärkelse Bagel Bröd (fullkorn) Moröt* Flingor Majs Müsli Kidneybönor Muffins (kli) Pasta Potatis Salta pinnar Raffinerat socker Ris Tortilla (vete)	Frukt och grönsaker Aprikos* Cantaloupmelon Druvor* Ärtor* Ananas* Vattenmelon	Stärkelse Havremjöl Kidneybönor* Sojabönor* Kikärtor* Pitabröd Pumpernickel Vita bönor Sötpotatis Nypotatis Palsternacka Pumpa Kålrot	Frukt och grönsaker Äpple Sparris Broccoli Brysselkål Vitkål Blomkål Selleri Körbär Gurka Grapefrukt Gröna bönor Grön paprika Kiwi Sallad Svamp Lök Apelsin Persika Päron Plommon Spenat Jordgubbar Tomat Zucchini/squash	Stärkelse Linser

*Livsmedel med låg glykemisk belastning

Gratulerar till att ha gått över till en färgglad kostplan!

Färgglad kost innehåller mycket energi, näringsämnen och välgörande antioxidanter. Vi har tre avgörande produkter för att fullborda omställningen – Proteindrinken, Vitamin- och mineraltabletter och Proteinsupplementpulver.

...komplettera din palett med supermaten framför andra

Proteindrinken är den perfekta näringsrika "snabbmaten", vetenskapligt utformad för att ge ett balanserat intag av protein, kolhydrater, fett, vitaminer, mineraler och fibrer för att se till att din kropp får alla näringsämnen den behöver för att fungera optimalt. En läcker, näringsrik måltid i ett glas som kan tillredas på några minuter utan krångel. Proteindrinken är ett absolut måste för den som vill uppnå välbefinnande och behålla vikten på ett enkelt sätt.

Finns i fem goda smaker: vanilj #0141, choklad #0142, jordgubbe #0143, tropisk frukt #0144, cappuccino #1171

...Fyll sedan på kroppens förråd av vitaminer och mineraler med ett finjusterat, bredspektrigt kosttillskott

Varje tablett är proppfull med de essentiella näringsämnen som ingår i en sundare och mer varierad kost. Men fysisk och mental stress kan tömma kroppens "näringsdepå", samtidigt som miljöföroreningar stressar kroppen ytterligare. Införliva det här bredspektriga vitamin- och mineraltillskottet i din dagliga kost för att hjälpa till att fylla på "näringsdepån" och stödja immunsystemet

#0133



Bilden är endast ett exempel – produkterna varierar mellan länderna.

...Se slutligen till att uppnå balans i kostplanen med ett proteintillskott av hög kvalitet

Protein bygger upp, reparerar och underhåller kroppen dygnet runt, sju dagar i veckan. Att bibehålla en sundare kroppsvikt är nyckeln till livslångt välbefinnande. Fettfri kroppsmassa – som muskler – är förbränningsugnar för fett och nödvändiga för att förbränna lagrat fett. Den här fina produkten stödjer kroppens möjligheter att bibehålla muskelmassa snarare än att lagra kroppsfett.

Proteinsupplementpulvret är även perfekt för vegetarianer som kan ha svårt att få i sig tillräckligt med protein, alla som försöker kontrollera vikten, dem som äter en kost med högt proteininnehåll och idrottare som behöver extra protein för att öka och bibehålla muskelmassan.

#0242

Färg är INNE
i sommar!



Din livslånga plan för välbefinnande börjar IDAG!

Herbalifes fina sortiment med vetenskapligt avancerade närings-, viktkontroll- och kroppsvårdsprodukter tillhandahålls med personlig vägledning och god service.

Din oberoende Herbalifedistributör är:

 **HERBALIFE.**

 Auktoriserad medlem av
Direkthandelsföretagens
Förening

 **df**
Approved member of
Direct Selling Association

Nummer 111 – Bilaga
Swedish
#6361-SW-11