



**Perfekt bränsle  
perfekt figur**

# Blir du förvirrad av alla budskap i media?

**Ät det, ät inte det! Det är dags att glömma alla förvirrande budskap och inta en ovtungen, njutbar och mycket framgångsrik inställning till vad du äter. Vi har sammanställt råd som är kortfattade, klara och enkla att följa. Du kommer snabbt att få självförtroende och kontroll över ditt kostval...**

## Ingen mer förvirring!

Om du koncentrerar dig på fyra områden blir resultatet en balanserad kostplan som ökar välbefinnandet. De fyra viktiga områdena är protein, fibrer, kolhydrater och fett. Behåll det här informationsbladet

och titta ofta i det tills du har innehållet fullständigt klart för dig och vet att principen fungerar. Du kommer att häpna över de otroliga resultaten!

### 1 Minska intaget av dåliga kolhydrater

Äter du dig mätt på potatis, pasta, bröd och ris? Hur ofta äter du kakor, bullar, kex, godis och chips till mellanmål? Det är livsmedel som är lätta att få tag i och goda att äta, och det är inte förvånande att de tenderar att utgöra huvudparten i den moderna kosten. Tyvärr är dåliga kolhydrater – socker och stärkelse – orsaken till att så många människor är överviktiga. Många av de här livsmedlen omvandlas snabbt till socker i kroppen, och när det inte behövs som bränsle omedelbart lagras överskottet som kroppsfett.

Källor till goda kolhydrater är å andra sidan fräscha, färgglada grönsaker som dessutom förser kroppen med essentiella fibrer. Fyll tallriken med färg – gröna bönor, orange paprika, rödkål – och ät "rätt" kolhydrater!

Om du har en stillasittande livsstil och älskar kolhydratrik mat lär du få svårt att slingra dig ur ekvationen: för mycket kolhydrater + för lite aktivitet = övervikt.

Lösningen är ganska uppenbar – ät mindre kolhydrater. Men vad ska man äta istället? Hur ska man besegra matsuget? Det leder oss till nästa två områden... fibrer och protein.

### 2 Öka fiberintaget

Fibrer ökar mättnadskänslan – om du äter en kost med mycket fiberrika livsmedel blir du inte lika hungrig. Ökat intag leder dessutom till flera fördelar för ditt välbefinnande:

- Fiberrika livsmedel innehåller massor med vitaminer och mineraler
- De har en hög vattenhalt – viktigt för att förebygga uttorkning
- Fibrer hjälper till att optimera matsmältningen genom att "hålla igång den" och göra att gifter och slaggämnen transporteras bort snabbare
- Fiberrika livsmedel hjälper till öka innehållet av nyttiga bakterier i tarmen. Det håller de dåliga bakterierna stången och skapar inre balans

Vad är då de här fantastiska "fiberrika livsmedlen" för något?

Grönsaker – i mängder! Ät så mycket du vill, minst sju portioner varje dag – en portion motsvarar två rågade matskedar. Ät råa såväl som lätt tillagade grönsaker och variera dig gärna: sparris, broccoli, brusselskål, blomkål, selleri, zucchini, gurka, vitlök, gröna bönor, grön paprika, purjolök, sallad, svamp, lök, ärtor, spenat, groddar, sötpotatis och tomater. En enorm, färgglad sallad varje dag är som en fiberrik present för din mage!

Frukt är också utmärkta fiberkällor, men de innehåller mycket socker (fruktos) som kroppen omvandlar till glukos och lagrar som fett om det inte behövs omedelbart. Nästan alla grönsaker har låg sockerhalt, varför vi rekommenderar att du ökar intaget av grönsaker och bara äter två frukter per dag medan du försöker kontrollera vikten. De bästa frukterna att välja är: äpplen, aprikoser, körsbär, grapefrukt, vindruvor, kiwi, apelsiner, persikor, päron, ananas, plommon, jordgubbar och vattenmelon.

Brist på fibrer kan leda till att kroppen blir trög, överviktig och full av gifter – du behöver verkligen fiberrik mat! Ät dig mätt på grönsaker och ta ett fibertillskott av hög kvalitet varje dag för att vara säker på att få i dig tillräckligt.



Bilderna är exempel – produkterna på den här sidan kan variera från land till land.

#0126



Bilderna är exempel – produkterna på den här sidan kan variera från land till land.

#0065

## Öka 3 proteinintaget

Protein är en livsviktig del av kosten, men det är inte nödvändigt eller hälsosamt att äta sig mätt på en massa stekt kött, ost, ägg och grädde som en del populära "proteinrika" kostplaner föreskriver. Denna obalanserade inställning till mat resulterar i ett överskott på kalorier från fett och överbelastar matsmältningssystemet och de organ som hanterar slaggämnen. En säkrare metod är att välja alternativa proteinkällor av hög kvalitet som säkerställer att du får tillräckligt med protein varje dag och ger god mättnadskänsla:

- Mager kyckling, rött kött, fisk eller tofu
- Proteindrinken är full av sojaprotein. Den ger essentiella vitaminer och mineraler och har samma näringsvärde som en balanserad måltid, men med ett minimum av kalorier. Den finns i fem läckra smaker och är snabb och lätt att tillreda. Proteindrinken är en överlägsen produkt och lösningen på sundare matvanor och framgångsrik viktkontroll
- Proteinsupplementpulvret tillför en speciell blandning av vassle- och sojaprotein och kan tillsättas i shaker eller strös över måltider för att hjälpa dig att få i dig den mängd protein du behöver varje dag

Produkterna förser kroppen med rent protein i en form som den har lätt att tillgodogöra sig – ett mycket bättre alternativ!

## Minska 4 intaget av mättat fett

Vi vet att för mycket kroppsfett i längden leder till sämre välbefinnande, men samtidigt är fett nödvändigt för hälsan. Det förser kroppen med näringsämnen med flera funktioner – essentiella fettsyror – och ger liv åt varje cell i kroppen. Fett hjälper till att hålla blodkärlen elastiska, förser hjärnan med bränsle och ger näring åt nervsystemet!

Kroppen vet exakt vilka näringsämnen som behövs vid varje måltid. När ett näringsämne saknas, till exempel fett, fortsätter kroppen att vara hungrig tills du har fyllt på förrådet.

Kakor, bullar, kex, godis, choklad, chips etc. är tröstmat som är lätta att få tag i och fulla med fett och socker, men de kan inte ge god mättnadskänsla. De innehåller inte näringsämnen av den kvalitet eller i den mängd som behövs för att underhålla kroppsfunktionerna. Istället innehåller de mättade former av fett – härdade fetter, hydrerade eller delvis hydrerade oljor och margarin. Kroppen har svårt att använda eller transportera bort mättat fett varför det lagras i fettcellerna. Dessa växer tills de når full kapacitet, varpå de förökar sig för att kunna hantera överflödet.

Rikta in dig på nyttigt fett och undvik "skräpfett". Det nyttiga fett som finns i nötter, frön och fisk förser kroppen med essentiella fettsyror som den kan tillgodogöra sig. En viss sorts fettsyra saknas dock ofta – omega 3. Den finns i fet fisk som sardiner, makrill, lax och tonfisk. Om du inte äter tre eller fyra portioner fet fisk varje vecka kan du fylla på dagligen med ett fiskoljetillskott av hög kvalitet – Herbalifeline.



# Visste du det här?



Protein bygger upp och bibehåller muskelmassa. Du behöver muskler för att bränna fett!

Muskler är tyngre än fett. När du äter lågkalorikost börjar kroppen med att frigöra vatten och förbrukar sedan muskelmassa för att "lätta på bördan" innan den börjar använda lagrat fett.

## Får du tillräckligt?

För att hantera matsuget effektivt är det bra att dela upp intaget av protein i fyra eller fem portioner under dagens lopp:

**Frukost:** Proteindrink med Proteinsupplementpulver.

**Lunch:** Proteindrink med Proteinsupplementpulver.

**Mellanmål:** Ett paket sojabönor.

**Kvällsmål:** En mager köttbit stor som en handflata med fräscha, färgglada grönsaker.



När du inte äter tillräckligt med protein hämtar kroppen det som fattas från muskler och organ.

## Alla kolhydrater är inte likvärdiga! Exempel:

- Vildris innehåller 21 g kolhydrater per 100 g, medan vitt långkornigt ris innehåller 35 g per 100 g. Vildris ger alltså mer näringsämnen och fibrer.
- En skiva vitt bröd innehåller 17 g kolhydrater och 82 kalorier, medan en rå morot bara innehåller 4 g kolhydrater och 19 kalorier och tar längre tid att äta.

## Prova

- Pumpnickel eller grahamsbröd istället för vitt vetebröd.
- Sötpotatis, kikärter eller linser är goda ersättare för potatis och pasta.
- Havregrynsgrot istället för kommersiella frukostflingor.

## 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:



Auktoriserad medlem av  
Direkthandelsföretagens  
Förening



Adresserat medlems-  
Direkthandelsföretag

Nummer 114 – Bilaga  
Swedish  
#6361-SW-14