

Kul i det gröna!

Solskenet gör oss alla jättesociala! Varje helg är det någon som har en fest i det gröna, eftersom alla älskar att vara ute och njuta av god mat, trevligt sällskap, frisk luft och skratt...

Men hur ska man göra om man försöker kontrollera vikten – all den goda maten kan bli ett skäl till att tacka nej till alla inbjudningar. Även om du vill gå, vet du att du inte klarar av att motstå de dignande matborden.

Men du KAN gå på fest! Du kan vara med utan att tappa kontrollen över midjemåttet! Vänd och läs...



Det BÄSTA alternativet till alkohol...

De flesta människor som går på fest tar med sig en gåva till värdparet, och varför inte dela med sig av en upplyftande alkoholfri dryck – Instant örtte! Gör en stor bringare med "energirik bål" på Instant örtdryck och tillsätt citron- och limeskivor, apelsiner, persikor, kiwi, hallon och jordgubbar. Det ser läckert ut, det doftar ljuvligt, det smakar underbart och ger ett uppiggande lyft!

Säg "Ja, tack! Jag kommer gärna", och...

TA EN SNABB halvtimmes promenad eller gör en timmes hushållsarbete innan du går på festen för att hjälpa till att höja ämnesomsättningen.

BESTÄM DIG INNAN DU GÅR för att verkligen njuta av maten. Strunta i att räkna kalorier eller oroa dig över fettet.

TA INTE MAT förrän alla andra har tagit. På så sätt är du troligen den sista som är klar och det minskar risken för att ta en andra portion.

FÖRBÄTTRA ditt intag av mikronäringsämnen genom att hoppa över alla kolhydrater: ris, pasta, potatis, bröd, chips, kex, kakor etc. Fokusera på färskas livsmedel!

FYLL TVÅ TREDJEDELAR av tallriken med sallad och grönsaker.

FYLL den återstående tredjedelen med protein: magert kött, fisk, ägg, nötter/fröer, sojaprodukter, getost. Ta bort skinn och fett från kött och fisk.

DRICK INTE mer än ett glas vin eller öl – alkohol tar gärna bort vår förmåga att tacka nej till mera mat! Drink efter måltiden eller håll dig bara till örtteer...

OM DU KAN, sitt ner och ät, lägg ner kniv och gaffel mellan tuggorna, ät långsamt och tugga noga. Om du tuggar mycket utsöndras extra mycket saliv som bistår matsmältningen och hjälper dig att känna dig mätt!

SLUTA ÄTA innan du känner dig proppmätt. Känn inte att du måste äta upp all mat på tallriken!

OM DU VILL ha påfyllning av maten ska den bestå av sallad och grönsaker.

NÄR du har ätit klart ska du gå bort från området där maten är – matsuget minskar om du inte ser eller känner doften av maten.

EFTERRÄTT? Om du har följt tipsen ovan vill du troligen inte ha någon efterrätt. Men om du verkligen är sugen på något sött kan du välja ett sundare alternativ – ett Proteinsnacks eller en färdiglagad Formula 1-shake som du mixat med yoghurt – svalkande och söt samtidigt som den är snäll mot midjemåttet!



Vanilj #0141
Choklad #0142
Jordgubbe #0143
Tropisk frukt #0144
Cappuccino #1171

Bilderna är exempel – produkterna har olika utseende i olika länder.

ShapeWorks™ – om du följer viktminskningskonceptet "två shaker och en balanserad måltid om dagen"* kan du tacka JA till alla inbjudningar!

Så NJUT av festen!

*Din ShapeWorks™ coach kan berätta mer om detta...

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



Nummer 123 – Bilaga
Swedish
#6361-SW-23