



Фото из архива Herbalife

# Правильный выбор

В холодное время года, чтобы согреться и чувствовать себя комфортно, нам необходимо есть чаще, чем летом. Поэтому за зиму мы склонны немного располнеть – инстинкт самосохранения обязывает. О том, как сохранить форму и поддержать организм сбалансированным питанием, мы узнали из беседы с Алексеем Борисовым, к.м.н., врачом высшей категории, членом Научно-консультационного совета Herbalife.

– **Алексей, подскажите, можно ли овощи полностью заменить БАДами, ведь в них есть все нужные вещества?**

– Поскольку именно овощи и фрукты являются источником всех основных питательных веществ, старайтесь употреблять их несколько раз в день. Но в настоящее время – в силу плохой экологии, обеднения почв и т.д. – очень сложно только из овощей получить все необходимые вещества, как это было 20-30 лет назад. И тут БАДы могут нам помочь: они хорошо восполняют дефицит витаминов и микроэлементов. Но не могут заменить их полностью, поэтому еще раз подчеркну, что БАДы целесообразно использовать как дополнение к продуктам питания.

– **Сколько калорий в день необходимо человеку, который много времени проводит в сидячем положении и не занимается спортом?**

– В среднем, человеку, имеющему низкие физические нагрузки, необходимо 1800-2000 ккал в день. Если ваш вес остается стабильным, значит, вы получаете достаточное количество калорий с пищей. Более точно потребность в калориях определяется индивидуально – в зависимости от пола, возраста и массы тела конкретного человека.

– **Тем, кто занимается спортом регулярно, советуют пить протеиновые коктейли. Как выбрать правильный продукт?**

– Действительно, протеиновые коктейли очень важны в процессе интенсивных физических занятий для восстановления мышечной ткани. Как и во время диеты, когда, снижая калорийность питания, человек недополучает белок с пищей. Проконсультируйтесь с вашими диетологом и тренером, они посоветуют вам фирму-производителя. Продукция фирмы должна быть сертифицирована и соответствовать стандартам качества GMP. Богатым источником протеина являются коктейли на основе изолята соевого белка. Например, компания Herbalife выпускает линейку протеиновых коктейлей, хорошо зарекомендовавших себя во многих странах мира. Попробуйте коктейль Формула 1, в каждой порции которого содержится около 17 г белка и «медленные» углеводы, помогающие мышцам восстановиться после занятий спортом.

– **Что вы посоветуете людям, которые постоянно грызут хлебцы и уверены, что от них не толстеют?**

– Вынужден их расстроить: калорийность сухих хлебцев и свежего хлеба приблизительно одинакова. И если употреблять хлебцы в большом количестве – похудение вряд ли возможно. Ежедневно в качестве лакомства можно съесть один-два хлебца, не больше... Для более сытных перекусов рекомендую использовать протеиновые батончики. Они отлично насыщают благодаря белковой основе, при этом содержат на 80% меньше жира\* и на 50% меньше калорий\*, чем обычный шоколадный батончик.



Собственная фото Herbalife

Реклама

\* По данным компании Herbalife.

1 Принципы Добросовестного производства – система норм, правил и указаний в отношении производства лекарственных средств, медицинских устройств, изделий диагностического назначения, продуктов питания, пищевых добавок и активных ингредиентов.



**HERBALIFE**  
www.herbalife.ru  
Горячая линия: 8 800 200 7474