



# 4 шага к легкой жизни

Если вы с тревогой отметили, что ваш вес стал внезапно расти, хотя вы не меняете образ жизни; если, несмотря на все ваши усилия, у вас долгое время не получается избавиться от лишних килограммов, – не стоит отчаиваться. Выход есть!

## 4 причины выбрать функциональное питание

**У** нас для вас есть три новости: одна плохая и две хорошие. Плохая в том, что вы, к сожалению, попали в общемировой тренд. По прогнозу Всемирной Организации Здравоохранения к 2010 году в мире будет насчитываться 2,3 млрд. взрослых с лишним весом. Россия не исключение: по данным исследования Института Питания РАМН более 50% взрослого населения России имеет избыточную массу тела.

Увы, это следствие образа жизни современного человека: мало движения, несбалансированное питание, вредные привычки, изменение химического состава продуктов. Цивилизация снизила энергозатраты человека в 2-2,5 раза, а размер порций, наоборот, вырос в 2,5 раза.

Мало того – наш организм недополучает одни вещества и страдает от избытка других. По данным обследования, проведенного Министерством здравоохранения и социального развития РФ в 2008 г, мы в среднем потребляем на 70% больше нормы сахара, на 50% – холестерина и на 30% больше жиров, а недополучаем до нормы витаминов группы В, кальция и железа на 30%.

Хорошая новость в том, что бороться с лишним весом и со связанными с ним недугами можно! Секрет – в сбалансированном питании. Проблема лишь в том, что самостоятельно выстроить идеальный рацион невозможно. Судите сами:

чтобы обеспечить организм человека всеми необходимыми пищевыми веществами, его рацион должен содержать примерно 32 наименования различных продуктов. Например, чтобы обеспечить суточную норму потребления витамина В1 в 1,4 мг, нужно съедать 700-800 г хлеба или целый килограмм нежирного мяса, а витамина С – 5 лимонов или 2 кг моркови!

Но не волнуйтесь, ведь у нас есть вторая хорошая новость! Чтобы восполнить дефицит витаминов и микроэлементов, а также эффективно контролировать вес в современных условиях, достаточно использовать продукты функционального питания и биологические активные добавки к ежедневному рациону. Преимущество функционального питания, такого как, например, протеиновые коктейли, в том, что при сниженной калорийности в организм поступает сбалансированный состав питательных веществ и микроэлементов.

Одним из основателей и лидеров в области разработки и производства продуктов для функционального питания является компания Herbalife. Уже 30 лет компания специализируется на продуктах для сбалансированного питания, постоянно совершенствуя и расширяя гамму продуктов помогающих индивидуализировать рацион в зависимости от потребностей организма, возраста, стиля жизни.

**1** При условии сбалансированного питания, насыщения организма необходимыми элементами, большей физической активности и потреблении достаточного количества воды вы сможете быть всегда энергичной и одороной, а осознанно побороться от лишнего веса. Это вам скажет любой диетолог.

**2** Биологически активные добавки помогут восполнить в вашем рационе те вещества, которые вы уже не можете получать в нужном количестве из современных продуктов. Значит, съедать по 2 килограмма моркови в день не обязательно!

**3** Используйте продукты, эффективность и безопасность которых проверена клиническими испытаниями! Так, компания Herbalife вкладывает в разработку своих продуктов годы труда ведущих специалистов в области диетологии и нутрициологии. Клиническая эффективность продуктов Herbalife уже была доказана в разных странах мира, включая США, Германию и Корею.

**4** Последуйте примеру жителей развитых стран: 40-50% населения в Европе регулярно покупают витамины и БАДы, а в США – и все 70%. И неудивительно – ведь это действительно самый простой и очевидный способ получить элементы, из которых организм «выстроит» хорошее самочувствие!

[www.herbalife.ru](http://www.herbalife.ru)