

ALIMENTAZIONE

O

NUTRIZIONE

COME POSSIAMO PERDERE PESO IN ECCESSO
SENZA RIPRENDERLO CON GLI INTERESSI?

SEMPLICEMENTE NON ALIMENTANDO IL
NOSTRO CORPO MA NUTRENDO IL NOSTRO
ORGANISMO

Indice

Introduzione	Pag. 3
Le nostre cattive abitudini alimentari	3
Dentro la nutrizione cellulare	5
Ecco perché le diete falliscono	6
Perdere peso con Herbalife – Non chiamatela Dieta	7
Chi proviene da una dieta	7
L'assistenza	7
Iniziamo dalla Colazione	8
Per perdere peso	10
Bambini	10
Compila il questionario on line	10

Introduzione

Salve siamo Elena Asquini e Christian Marchione distributori indipendenti Herbalife dal 1994, abbiamo voluto scrivere questa semplice guida con tutto ciò che abbiamo imparato in questi anni dai corsi di formazione sull'alimentazione ai quali abbiamo partecipato per aiutarvi a comprendere l'importanza di una sana nutrizione per il benessere del tuo organismo.

Buona lettura!

Quando qualcuno di voi vuole mettersi a dieta, o vuole seguire un giusto regime alimentare perché si rende conto di mangiare male e in modo disordinato e fa una breve ricerca si imbatte in molti modelli alimentari (es: dieta del pompelmo, dieta del fantino, ecc). Naturalmente questo vi disorienterà, non comprendendo quale modello è il più adatto. Di base comunque si dividono in 2 modelli principali:

- diete iperproteiche: per esempio sono la dieta a punti, la dieta a zona, la dieta Mayo, ecc
- diete populiste: come ad esempio la dieta vegetariana, vegana, macrobiotica, ecc

Spesso questi modelli vanno in conflitto gli uni contro gli altri creando molta confusione, anche perché spesso sono avvalorati da tesi scientifiche o da un gruppo di medici. *Allora a chi credere? Cosa fare? Se scelgo un modello, che risultati mi darà nel breve e lungo periodo? Ma soprattutto dopo aver seguito e magari anche perso peso, quando ritorno al solito regime indotto dal mio stile di vita cosa accadrà? Riprenderò tutti i chili persi? Potrebbe essere un'ottima idea evitare di perdere tempo a cercare e piuttosto il modo di adattare l'alimentazione al nostro stile di vita.* Si può fare? Certamente ma..... ad alcune condizioni e venendo a conoscenza di alcune informazioni non poco importanti. In ogni piatto c'è molto di più che la somma di tutti i suoi ingredienti e ogni alimento apporta dei nutrienti al nostro organismo ma in che quantità e soprattutto qualità?

1. Le nostre cattive abitudini alimentari (causa dell'aumento di peso)

La nostra alimentazione moderna è carente di molti elementi indispensabili al nostro organismo ed è, al contrario, troppo ricca di altri che dovrebbero essere limitati :

ECCESSI	CARENZE
grassi animali	acqua
colesterolo	fibre
alcool	vitamine
proteine animali	sali minerali
zucchero	oligoelementi
conservanti	erbe officinali
cibi raffinati	proteine vegetali
sale	amminoacidi essenziali
nicotina	acidi grassi insaturi

Tutto ciò è dovuto a molteplici fattori concomitanti. In questa guida ve ne elencheremo solo alcuni, in maniera non approfondita, ma solo per suscitare qualche vostra riflessione.

Pensate a:

* *processo d'industrializzazione* = + produzione – spazio per l'individuo

* *fretta* = stress = poco tempo per mangiare bene = fast food come pasti e snack di qualsiasi tipo

* *fast food* = valore nutritivo ad alto contenuto calorico proveniente da grassi, carboidrati e zuccheri

* *problemi ambientali* = ACQUA = nella nostra acqua finiscono tutti gli inquinanti industriali, erbicidi, pesticidi, scorie tossiche, ecc. ecc.

Solo negli Stati Uniti, ogni anno, vengono usati 20.000.000 di tonnellate di pesticidi ; quello che è spaventoso è che l'acqua del nostro pianeta è sempre la stessa che ciclicamente di continuo evapora, forma le nubi e precipita sulle nostre coltivazioni e su di noi !

CARNI = allevamenti intensivi, animali in condizione estreme per sovrannumero = pericolo epidemie = utilizzo di ANTIBIOTICI a scopo preventivo e di ORMONI allo scopo di ottenere veloce aumento di peso. Aggiunta nelle carni conservate e insaccate d'antifermentativi, coloranti, antiputrefattivi, addensanti, ecc.

FRUTTA e ORTAGGI = maturazione forzata, raccolta di frutta acerba, stufatura, antiparassitari, concimi chimici, erbicidi. Con tutto questo, più cotture elaborate che fanno perdere tutto il valore dei sali minerali e delle vitamine in essi contenute: di ciò siamo tutti responsabili e vittime. Vogliamo tutto velocemente, bello da vedersi, ma magari poco sano! Ci siamo abituati alla frutta lucida perfetta, finta! A volte ci dimentichiamo che è meglio un frutto meno bello, di uno avvelenato!

Per fortuna oggi si sta tornando a prestare attenzione a certe cose; ci sono sempre più numerose coltivazioni biologiche ed allevamenti naturali, ma la maggior parte di noi ancora mangia veleni e sostanze tossiche tutti i giorni. Molte le respiriamo e le facciamo respirare ai nostri bambini !

Ci vorrà molto tempo per fare qualcosa di sostanziale per questi problemi, anche perché ci sono molti interessi economici da salvaguardare!

MA QUALCOSA POSSIAMO FARE PER NOI STESSI, PER MIGLIORARE SENSIBILMENTE LA NOSTRA ALIMENTAZIONE E RIDARE AL NOSTRO CORPO TUTTE LE SOSTANZE DI CUI HA BISOGNO E CHE NON TROVIAMO PIU' NELLA GIUSTA QUANTITA' NEI NOSTRI ALIMENTI

Il nostro corpo è composto da vari organi, tessuti, muscoli, struttura ossea ecc. Attraverso una serie di circuiti, vene, arterie e vasi linfatici, le sostanze necessarie vengono portate a tutte le cellule che compongono i singoli organi ed ogni centimetro del nostro corpo. Nell'alimentazione noi cerchiamo quello di cui hanno bisogno le nostre cellule attraverso due complessi e straordinari processi: la digestione e l'assorbimento. Il cibo assunto con l'alimentazione viene digerito, cioè viene scomposto in frammenti molecolari che vengono assorbiti, immagazzinati ed utilizzati nelle varie reazioni biosintetiche, mentre i componenti non utilizzati nella dieta vengono separati ed eliminati. Accade purtroppo, frequentemente, che quello che noi introduciamo con l'alimentazione non garantisca l'apporto di tutti i micronutrienti necessari. Questo accade sia per l'impovertimento di alcuni alimenti, sia per la nostra scarsa attenzione a quello che ingeriamo, sia perché mangiamo troppo o troppo poco, sia perché la nostra scorretta alimentazione causa una diminuzione dell'assorbimento. L'assorbimento avviene attraverso i villi intestinali che sono dei piccoli filamenti che rivestono le pareti dell'intestino, aumentando così la superficie di assorbimento. Stipsi, colite, cattiva alimentazione riducono il potere di assorbimento dei villi e delle altre cellule dell'intestino. Risultato: alle cellule del nostro organismo arriva meno di quello che dovrebbe, con conseguenti squilibri, carenze, che spesso scopriamo soltanto quando compare qualche disturbo. **Il 70% delle visite mediche ha come origine un problema dovuto a cattiva nutrizione!** Molti di questi problemi possono essere evitati dando al nostro corpo una sana, completa e corretta nutrizione, perché il nostro organismo ha ricevuto tutto quello di cui necessita e che gli consente di funzionare al meglio, come una macchina perfetta !

Spesso diamo per scontato alcuni problemi che abbiamo solo perché giorno dopo giorno, continuiamo a commettere errori anche gravi nel nutrire il nostro corpo.

Riflettiamo su questi dati : nel nostro tubo digerente transitano in 70 anni di vita :

- 8 tonnellate di carne
- 2 tonnellate di pesce
- 10 tonnellate di pane
- 4 tonnellate di patate
- 5 tonnellate di frutta
- 3 tonnellate di legumi
- 12.000 uova
- 25.000 litri di liquidi

Vale o no, la pena di prestare un po' d'attenzione nella scelta di che cosa far transitare ed in quali proporzioni? Un'alimentazione razionale ottimale dovrebbe garantire il massimo rendimento biologico e prevenire sovraccarichi o carenze metaboliche. Dovrebbe inoltre rispettare la così detta "piramide alimentare", e cioè la proporzione fra i diversi cibi rispetto alle necessità del nostro organismo :



Cibi elaborati, zuccheri, alcool, dolci = da consumarsi occasionalmente. Gli altri cibi, devono far parte almeno del 65% della nostra alimentazione. Dopo le considerazioni fatte fino ad ora, appare evidente che la direzione verso la quale tutti noi ci stiamo orientando è quella di una maggiore necessità di **integrare** la nostra alimentazione in modo tale da garantire al nostro organismo l'apporto di elementi nutritivi fondamentali. Questa integrazione andrebbe sempre accompagnata da una più responsabile **scelta** della nostra alimentazione abituale. **Anche un salutare esercizio fisico dovrebbe essere parte importante nella ricerca del nostro benessere.**

2. Dentro la nutrizione cellulare

(DENTRO LA NUTRIZIONE CELLULARE)

Dr. David Katzin M.D., Ph. D. –

Il Dr. David Katzin specialista in Fisiologia cardiovascolare, esperto in Nutrizione e nella correlazione tra nutrizione, salute e malattia, presenta le nuove scoperte nella concezione della Nutrizione Cellulare. "Cos'è la Nutrizione Cellulare?", "Cosa posso fare per migliorare la mia salute e quella dei miei famigliari?". Nutrizione Cellulare, significa semplicemente un programma nutrizionale che è stato studiato in modo che le cellule del nostro corpo, le più piccole unità viventi, siano nutrite nella maniera più completa possibile. Questo permette alle cellule di crescere e ripararsi e di svolgere le loro funzioni con la massima efficienza possibile. Il risultato è che noi ci sentiamo ed appariamo al meglio; siamo in grado di prevenire e combattere meglio le malattie e di controllare il nostro peso, qualora necessario. Assicurare una corretta Nutrizione Cellulare è considerevolmente più difficile che evitare semplicemente un po' degli eccessi della

moderna alimentazione *occidentale*. E' anche molto più che aggiungere un po' di vitamine, cibi sani e succhi alla nostra alimentazione. La Nutrizione Cellulare comincia col prendere un completo Programma Nutrizionale che comprende tutti i micronutrienti essenziali, seguendo contemporaneamente una dieta equilibrata e bilanciata ed evitando gli eccessi che conosciamo essere nocivi. Al tempo stesso significa trarre insegnamento dalle tante informazioni che sono dettate dalla conoscenza del mondo botanico, includendo le salutari Erbe officinali nutrizionali. Seguire una buona alimentazione non è sufficiente per fare la differenza se il nostro corpo non è in grado di digerire perfettamente né, cosa ancora più importante, di assorbire tutto il nutrimento che viene immesso. Molti di noi danno per scontato un efficiente e completo funzionamento da parte del nostro corpo. Ma per molti di noi, sfortunatamente, l'assorbimento può essere diminuito o compromesso a causa di precedenti abitudini alimentari scorrette: frequenti diete, stipsi, stress, o altri fattori che spesso accompagnano la vita moderna. Questo significa che alcuni di noi apparentemente mangiano bene, ma non traggono dai cibi tutti i benefici nutritivi. Uno degli aspetti più importanti del Programma di Nutrizione Cellulare è quello di assicurare al nostro corpo l'assorbimento completo di tutti i nutrienti che ingeriamo. In questo modo riusciamo a controbilanciare molti degli effetti negativi delle nostre scorrette abitudini alimentari, della vita stressata e dei suoi riflessi sul nostro organismo, ed anche a prevenire alcune malattie minori che trovano la loro origine proprio nella cattiva alimentazione. Iniziamo così il processo di rigenerazione e rivitalizzazione delle nostre cellule attraverso la buona nutrizione!

Ma la Nutrizione Cellulare fa ancora un passo più avanti: un ruolo importante nel Programma lo giocano un gruppo di Erbe e Micronutrienti che aiutano a dare energia alle cellule del corpo, facendo sì che svolgano meglio le loro funzioni e riescano a ricavare maggiore energia e vitalità anche dal resto dell'alimentazione. In che modo ce ne accorgiamo? Ci sentiamo molto meglio, abbiamo più energia, vitalità e lucidità mentale. Per tutti coloro che sono abituati all'attuale alimentazione occidentale, i risultati del programma di Nutrizione Cellulare sono veramente stupefacenti! E' difficile esplorare gli aspetti nutrizionali e biochimici della Nutrizione Cellulare in pochi paragrafi: è molto più semplice provarla e sentire su noi stessi la differenza! Questa è la mia raccomandazione: se siete interessati a migliorare la vostra nutrizione, in modo da avere dei risultati in termini di energia, vitalità, controllo del peso, troverete quello che state cercando nel Programma Nutrizionale HERBALIFE. **P R O V A T E L O !**"

**Articolo tratto da "Biologia oggi" di David L. Kirk – Washington University –Ed. Piccin,Padova – Traduzione della III ed. americana, pagg. 286/287- 9.1*

3.ECCO PERCHE' TUTTE LE DIETE FALLISCONO

Riassumiamo in sintesi ciò che abbiamo letto precedentemente per avere un quadro d'insieme:

- Difficile la scelta della dieta adatta alle nostre esigenze specifiche
- Farsi seguire da un professionista ha un certo costo
- Comprare corsi o ebook per imparare a mangiare e calcolare le calorie
- Comprare il cibo solo per Noi è costoso
- Il Cibo che compriamo è privo dei nutrienti necessari al nostro organismo
- Quando diminuiamo l'assunzione di cibo per limitare le calorie assorbiamo menu nutrienti indispensabili per la sopravvivenza delle nostre cellule
- Non possiamo mangiare assieme agli altri perché dobbiamo seguire il regime alimentare prescrittoci
- Mancanza di energia e nervosismo per la mancanza di nutrienti e di fonti di energia
- Dobbiamo calcolare e misurare tutti gli alimenti
- Mangiamo alimenti cucinati in modo diverso dalle nostre abitudini
- Una volta perso peso e si smette questo regime alimentare si riprendono tutti i chili con gli interessi
- Ecc....

4. Perdere peso con HERBALIFE - Non chiamatela DIETA!!

A questo punto abbiamo già tanti motivi per utilizzare HERBALIFE, ma se abbiamo bisogno di perdere peso, possiamo trovarne ancora altri. Facilmente comprensibili sono i vantaggi del Programma Nutrizionale per perdere peso, soprattutto da parte di chi ha già tentato seriamente di dimagrire in tanti modi, e, non ci è riuscito! Le diete falliscono per tanti motivi combinati: sono noiose, richiedono troppe rinunce, fanno soffrire la fame, danno debolezza, sono difficili da seguire fuori casa, troppi calcoli, pesi, misure, ecc. ecc ...

Questo è tutto ciò che non è HERBALIFE !! HERBALIFE è facile e si fa ovunque. Può seguirla anche chi non sa cucinare, chi lavora; ci nutre senza farci sentire fame, dandoci inoltre tantissima energia. Lavora sui tessuti, rassodandoli ed evitandone il rilassamento che avviene con le diete troppo drastiche, perdendo invece centimetri nei punti giusti. Con la dieta ipocalorica tradizionale noi dimezziamo la nostra alimentazione, per riuscire ad abbassare l'apporto calorico. Così facendo dimezziamo anche l'apporto di valori nutrizionali, con la conseguenza di avere fame e senso di debolezza, e di arrivare presto a cedere alle tentazioni. HERBALIFE per eliminare le calorie in eccesso, i grassi, le proteine animali in eccesso, gli zuccheri, prima reintegra la nostra nutrizione dandoci tutto ciò che ci serve per essere ben nutriti, per poi corregge la nostra alimentazione scorretta. Con HERBALIFE, non solo manteniamo il giusto apporto di micronutrienti indispensabili, ma possiamo toglierci tutti i nostri sfizi nel pasto libero: non dobbiamo pensare ai sacrifici culinari da fare per mesi, ma possiamo pensare "Cosa mi faccio di buono stasera?".

5. Chi proviene da una dieta

Se proveniamo da una dieta ipocalorica, ad esempio di 1200 calorie giornaliere, è naturale che il nostro organismo si sia abituato a tale regime calorico. Quindi l'inizio del Programma è più lento, rispetto ad una persona che parte ad esempio da 2500 calorie. Inoltre, molto probabilmente vi è carenza di alcuni micronutrienti ed elementi minerali; quindi, nei primi tempi, il Programma lavorerà per recuperare l'equilibrio, per passare dopo al lavoro sul peso. Anche in questo caso ricordiamoci di dare il tempo al nostro corpo di arrivare al suo "momento di partenza", sapendo che questa non è una dieta, ma un Programma di Nutrizione Cellulare. Attivo, capace cioè di produrre calore ed energia "bruciando" i grassi e i loro derivati in quantità maggiore di ogni altro distretto dell'organismo. Poiché il peso corporeo è determinato dal bilanciamento fra calorie introdotte come alimenti e calorie consumate con l'attività fisica e con i processi metabolici vitali (digestione, respirazione, mantenimento della temperatura corporea etc.) Ne consegue che la stimolazione della termogenesi rappresenta l'arma segreta che il nostro organismo possiede per il controllo del peso. Chiaro no? *Il The THERMOJETICS avrà molto più effetto se preso quando il nostro metabolismo "dorme", piuttosto che quando sta già lavorando naturalmente!* In tutti gli altri momenti, in ogni caso, ci darà tantissima energia.

6. L'assistenza

HERBALIFE funziona perché è il risultato di studi compiuti dai maggiori esperti americani in campo nutrizionale, primo fra tutti il capo del nostro dipartimento scientifico. Ma una grande importanza per il successo del Programma è data dall'assistenza. Le persone che sentono di essere seguite, sono più spronate ad andare avanti, sono sostenute nei momenti di crisi, sono gratificate man mano che hanno i risultati. Una buona assistenza comporta:

a. da parte del Distributore:

- pazienza (saper spiegare, ascoltare, capire, motivare)
- puntualità nelle chiamate
- cordialità e sorriso
- tenacia e un po' di fermezza

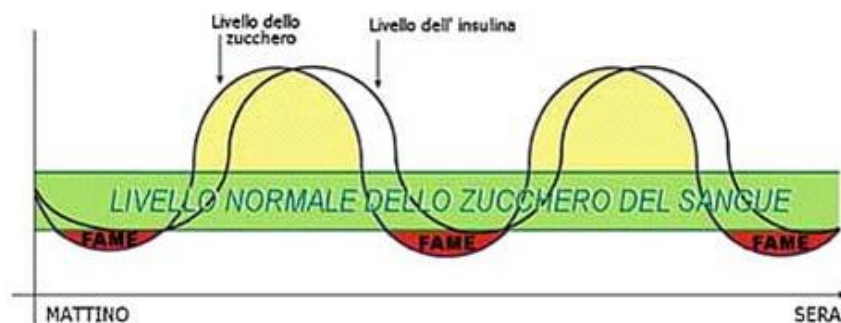
b. da parte del Cliente:

- fiducia

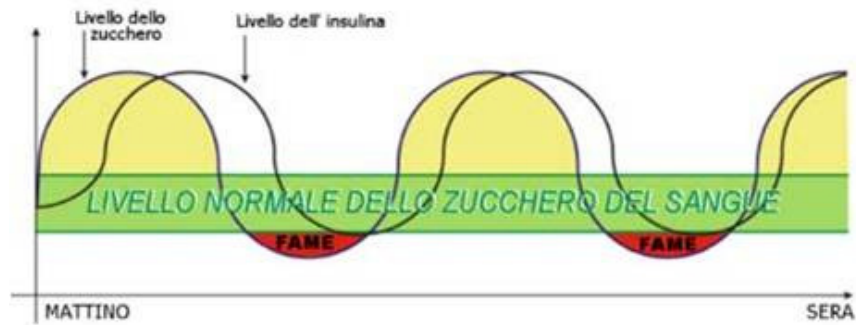
7. Iniziamo dalla colazione (adatta a chi deve solo sgonfiarsi di 1-3 chili)

E' stato di recente provato che una cattiva prima colazione può essere la causa di molti problemi quali il sovrappeso e il diabete nei bambini che sta' diventando una delle epidemie sociali del mondo intero. Come saprete, il nostro organismo è composto da 100 mila miliardi di cellule che hanno bisogno di 114 diversi nutrienti ogni giorno. Quello che avete mangiato ieri, rappresentano due dei principali gruppi di elementi. Il primo gruppo fornisce **energia** (proteine, grassi, carboidrati). Il secondo gruppo fornisce **materiali da costruzione** quali amminoacidi, vitamine, minerali, microelementi, ecc..

Ieri durante la giornata avete consumato energia, mentre di notte il vostro organismo ha utilizzato i materiali da costruzione per rigenerarsi. Oltre a ciò, il corpo ha consumato 1 litro d'acqua durante la notte attraverso il respiro, il sudore e con le visite alla toilette. Quindi il vostro organismo si ritrova svuotato al risveglio al mattino e, a nome delle 100 mila miliardi di cellule vi grida "Hey, restituiscimi i miei nutrienti, l'energia e l'acqua che ho consumato nelle ultime 24 ore!" Potreste non aver fame né sete al mattino, ma è solo questione di tempo. Ora, vediamo come viene alimentato normalmente il nostro organismo la mattina: pane tostato con marmellata e caffè zuccherato. Si tratta di carboidrati semplici che, non appena digeriti, vengono trasformati immediatamente in zuccheri. Il vostro corpo si sveglia al mattino e reclama nutrienti essenziali e voi invece gli date solo zuccheri. Aumentando il livello di zuccheri nel sangue, costringete il pancreas ad una sovrapproduzione di insulina che trasforma gli zuccheri in eccesso presenti nel sangue in grasso. Di conseguenza il livello di zuccheri si abbassa, spesso al di sotto dei livelli che avevate al risveglio. Ora vi sentite affamati e deboli perché il vostro cervello ha carenza di zuccheri. Questo è il motivo del continuo desiderio di cibo. Per placare i morsi della fame, avete di nuovo bisogno di carboidrati semplici (cioccolata, caffè zuccherato, panini, biscotti, brioche, bevande zuccherate, succhi, ecc.) che, di nuovo, aumenteranno il livello di zuccheri nel sangue liberandovi dalla sensazione di fame e debolezza. Ogni "iniezione" di zuccheri sarà seguita da un'ondata di insulina. Questo circolo si ripete diverse volte al giorno finché svilupperete una dipendenza da carboidrati. L'eccesso di carboidrati costringe il pancreas ad un costante sovraccarico di lavoro. Questa è una delle cause più frequenti di insorgenza del diabete. Inoltre, l'eccesso di zuccheri nel sangue danneggia i vasi sanguigni. Gli zuccheri in eccesso continuano ad essere trasformati in grassi di riserva. Nello schema sotto riportato sono evidenti i picchi generati dai carboidrati semplici ingeriti.



Ma c'è anche la NON colazione ...e come viene nutrito quindi il vostro organismo. La risposta è: non lo nutrite affatto! Di conseguenza, il livello di zuccheri nel sangue si abbassa e vi sentite affamati, il che vi porta a desiderare carboidrati semplici (cioccolata, caffè zuccherato, panini, biscotti, dolci, brioche, bevande zuccherate, succhi, ecc.) per placare la fame ed innalzare il livello di zuccheri nel sangue....e si ritorna nel giro di prima.

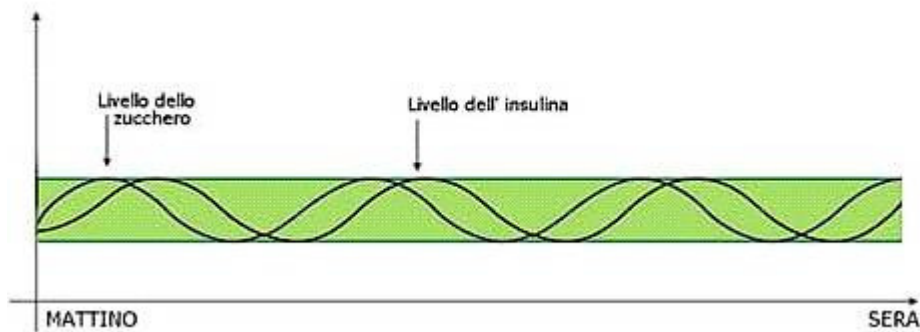


Tutto ciò rappresenta la causa principale del **sovrappeso, ipertensione e diabete**. E tutto ha inizio da una **cattiva colazione**. INCREDIBILE!!!

Come dovrebbe essere la colazione ideale?

Dunque, questa deve rispettare 4 principi fondamentali:

- 1 Ristabilire l'energia consumata nelle 24 ore precedenti
- 2 Ripristinare i materiali di costruzione consumati durante le ore notturne
- 3 Reintegrare le riserve di acqua
- 4 Mantenere la concentrazione di zuccheri nel sangue ad un livello normale e prevenire la sovra-produzione di insulina.



Herbalife ha sviluppato un nuovo programma per una colazione bilanciata che contribuisce a risolvere molti dei problemi sopra-citati:

- 1 Fornire all'organismo tutti i nutrienti essenziali e l'acqua di cui hai bisogno
- 2 Fornire energia dalle proteine e non dai carboidrati
- 3 Evitare l'aumento del livello di zuccheri nel sangue
- 4 Inoltre, il programma contribuisce a:
 - a) Pulire l'intestino
 - b) Migliorare l'assorbimento di nutrienti
 - c) Conservare l'equilibrio idrico durante il giorno.

Una colazione con 3 alimenti:

1. 250ml di acqua e un cucchiaino di Thermojetics te
 2. Tazza di acqua calda con un tappino d'Aloe concentrato
 3. Un frullato di Formula 1 (due cucchiaini di F1 in 250 cc di liquido, acqua, latte o succhi)
- L' infuso a base di Thermojetics te – 1 litro½ durante il giorno

8. Per perdere peso (programma adatto ad una vera e veloce perdita di peso)

In questo caso facciamo così :

- due volte al giorno, colazione e uno dei due pasti principali, un frullato con due cucchiai di F1 e uno di F3, in 250ml. di liquido.
- una volta al giorno un pasto normale a piacere.
- bere almeno 2 litri di ACQUA al giorno.

Assumere prima dei tre pasti (colazione, pranzo e cena):

n. 2 tavolette MultiFibre

n. 1 " MultiVitamin

n. 1 " Mineral Complex

n. 1 " Thermojetics te (alle ore 10,00 e alle ore 15,00)

9. Bambini

Per i bambini, come buona nutrizione, aggiungere il F1 al latte della mattina o dove più lo gradiscono: nei succhi di frutta, nel gelato, nella macedonia, nello yogurt.

Le dosi per i bambini sono :

0 – 4 anni 25% (½ cucchiaino raso)

4 – 8 anni 50% (1 cucchiaino raso)

8 – 14 anni 75% (1 e ½ cucchiaino raso)

(per le compresse dai 6 anni si considera caso per caso)

Dopo i 12 anni possono prendere anche MultiFiber, MultiVitamin, Mineral Complex e Herbalifeline .

Le compresse possono essere frullate.

- sincerità (è meglio dire che si è sgarrato, piuttosto che dire che si fa il Programma correttamente tanto noi sappiamo come stanno le cose!)

- pazienza e costanza

10. Compila il nostro questionario on line.

Ora hai avuto molte informazioni che ti possono aiutare a migliorare la tua nutrizione, ma rimane per te fondamentale scegliere il programma più adatto al tuo stile di vita. Per questo motivo, abbiamo ideato un questionario sul nostro sito <http://www.informaora/questionario-perdita-di-peso.html> . Compilalo seriamente e in breve tempo riceverai la nostra risposta con un programma nutrizionale con i nostri prodotti Herbalife basato sulle tue esigenze anche economiche. Potresti ricevere una nostra telefonata per avere ulteriori delucidazioni su qualche tua risposta per poter inserire l'uso dei prodotti nella tua vita quotidiana.

Per informazioni:

Elena Asquini e Christian Marchione

Via San Nicolò 11, Monfalcone (GO)

Tel.0481 486420 o 340 2212611

E-mail: informazioni@informaora.it

Web: <http://www.informaora.it>