

OPINIE I WSKAZÓWKI SPECJALISTÓW
HERBALIFE NUTRITION

DIETA SPECJALNIE DLA KOBIET

STUDIO ZDROWIA

www.facebook.com/studiozdrowiawarszawa

Spis treści:

1. Dopasuj dietę do potrzeb na różnych etapach życia
2. 10 wskazówek wellness dla zapracowanych mam



ROZDZIAŁ 1

DOPASUJ DIETĘ DO POTRZEB NA RÓŻNYCH ETAPACH ŻYCIA

Ekspertki Herbalife Nutrition – Samantha Clayton, Wiceprezes ds. sportu i fitness, oraz Susan Bowerman, Dyrektor ds. edukacji w zakresie odżywiania, opracowały wskazówki, dzięki którym Dzień Matki będzie wyjątkowy i potrwa dłużej niż jeden dzień.

Oto kilka kluczowych punktów (i odpowiedzi), które pomogą Ci zachować zdrowie na różnych etapach życia.

GDY MASZ 20+

Pij dużo wody

Biegając między uczelnią, pracą i dodatkowymi zajęciami, łatwo zapomnieć o nawodnieniu. Zawsze miej przy sobie dużą butelkę wody i staraj się wypijać co najmniej dwa litry wody dziennie.

Zapakuj zdrowe przekąski

Według Centrum Kontroli i Profilaktyki Chorób (CDC), osoby w wieku 20–39 lat aż czerpią około 15% dziennego spożycia kalorii z fast foodów. Zamiast gromadzić puste kalorie, wybieraj zdrowe posiłki, które możesz szybko przyrządzić: naturalny jogurt z owocami, owsiankę, owoce, soki warzywne, sałatki z „wkładką białkową”, orzechy, gotowe rozwiązania w postaci koktajli odżywczych lub przekąsek sprawdzonych, renomowanych firm...

Niezbędne składniki odżywcze: wapń i kwas foliowy

Mając dwadzieścia kilka lat, nadal budujesz swoje kości. Zadbaj o to, by były mocne, dostarczając organizmowi co najmniej 1000 mg wapnia dziennie. Do jego bogatych źródeł należą: produkty mleczne, tofu, sardynki i warzywa kapustne

GDY MASZ 30+

Uważaj na spożycie kalorii

Zwracaj uwagę na wartość kaloryczną swoich posiłków. Nie możesz jeść jak nastolatka, nie przybierając na wadze. Twój metabolizm zaczyna zwalniać; tracisz masę mięśniową. Zastąp węglowodany oczyszczone (biały chleb i ciastka) oraz słodzone napoje produktami pełnoziarnistymi i świeżymi oraz wodą.

Niezbędne składniki odżywcze: kwas foliowy i białko

Według raportu CDC, coraz więcej kobiet decyduje się na pierwsze dziecko już po trzydziestce. Jeśli jesteś jedną z nich, utrzymuj spożycie kwasu foliowego na odpowiednim poziomie.

Od 30. roku życia zaczynasz tracić masę mięśniową – mniej więcej 5% co 10 lat. Aby temu zapobiec, dodaj ćwiczenia siłowe do swoich treningów i jedz odpowiednie ilości białka (minimum 1 g/kg masy ciała), by zminimalizować utratę mięśni spowodowaną upływem lat.

GDY MASZ 40+

Zadbaj o kondycję serca

Cholesterol i ciśnienie krwi mogą rosnać w miarę upływu lat. Chroń swoje serce poprzez regularne ćwiczenia i spożywanie dobroczynnych produktów.

Należą do nich ryby, ciemnozielone warzywa, płatki owsiane (ze względu na beta glukany owsiane), pomidory i inne owoce i warzywa. Nie przesadzaj z alkoholem (maksymalnie jeden drink dziennie) i wyeliminuj tłuszcze trans, zawarte w przetworzonym i smażonym jedzeniu.

Niezbędne składniki odżywcze: witamina D i antyoksydanty

Zwróć uwagę na witaminę D, która wspomaga przyswajanie wapnia, prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i utrzymanie energii oraz chroni przed rakiem piersi i jelita grubego. Zapasy witaminy D w organizmie maleją, gdy kobiety przekraczają 40-tkę.

Antyoksydanty, takie jak witaminy A, C i E, zapobiegają lub opóźniają uszkodzenia komórek, przyczyniające się do starzenia. Czerwona papryka, owoce cytrusowe, jagody, marchewki, słodkie ziemniaki i orzechy stanowią ich bogate źródło.

GDY MASZ 50+

Niezbędne składniki odżywcze: białko i omega-3

Powyżej 50. roku życia obniża się zdolność Twojego organizmu do wchłaniania białka. Zwiększ podaż białek w diecie o 20%. Zadbaj o różnorodne jego źródła; oprócz mięsa znajdziesz je przecież także w rybach, nabiale, jajach, owocach morza, roślinach strączkowych, orzechach, pestkach i wielu kaszach.

Zastanów się nad suplementacją B12.

Badania wskazują, że 10-30% osób powyżej 50. roku życia ma zmniejszoną zdolność do przyswajania witaminy B12 z pożywienia. Możesz skorzystać z naturalnych suplementów Herbalife Nutrition.

Zwiększ spożycie kwasów tłuszczowych Omega-3.

Możesz czerpać je z tłustych ryb, takich jak łosoś, który zawiera duże ilości Omega-3: EPA i DHA. Orzechy włoskie i siemię lniane mają z kolei wysoką zawartość kwasu omega-3 o nazwie ALA.

Zadbaj o odpowiednią ilość błonnika na swoim talerzu.

Pamiętaj, że zalecane dzienne spożycie błonnika wynosi minimum 25 g dziennie.

GDY MASZ 60+

Ruszaj się

Mniejsza ilość obowiązków domowych i zawodowych pozostawia Ci więcej czasu na cieszenie się życiem. Wykorzystaj to, by nauczyć się nowego języka, wziąć udział w zajęciach tanecznych, chodzić na randki z partnerem itp. Cokolwiek robisz, regularnie ćwicz, skonsultowawszy się najpierw z lekarzem przed rozpoczęciem energicznego treningu kardio i siłowego.

Czy jesz tyle, ile trzeba?

Z jednej strony wolniejszy metabolizm powoduje, że niektóre z nas powinny uważać na kalorie, by nie przybierać na wadze.

Z drugiej - u innych - leki, zmiana percepcji smaków i inne czynniki mogą przyczyniać się do utraty apetytu po 60-tce. Porozmawiaj ze specjalistą, który pomoże Ci dopasować kaloryczność diety. Skup się na prawidłowym odżywianiu i wypróbowywaniu nowych produktów żywnościowych. Zaproś przyjaciół na wspólne gotowanie. W razie potrzeby włącz do swojej diety koktajle zastępujące posiłek.

Niezbędne składniki odżywcze: wszystkie powyższe plus probiotyki

Mikroflora jelitowa może zmieniać się z wiekiem. Przyjazne bakterie zanikają, a jelito cienkie absorbuje składników odżywczych tak efektywnie jak kiedyś. Dodaj do diety probiotyki wspomagające rozwój dobroczynnych bakterii: jogurty i kiszonki, takie jak kapusta i ogórki kiszone. Spróbuj nowych kiszzonek z buraków, kalafiora, rzodkiewek...

ROZDZIAŁ 2

10 WSKAZÓWEK WELLNESS DLA ZAPRACOWANYCH MAM

Jesteśmy zapracowane, zagonione i pomijamy posiłki; opuszczamy treningi i nie mamy czasu na zaspokojenie swoich potrzeb. To oczywiście może negatywnie wpływać na nasze zdrowie i samopoczucie. Nasze Ekspertki Herbalife Nutrition – Samantha Clayton, Wiceprezes ds. sportu i fitness, oraz Susan Bowerman, Dyrektor ds. edukacji w zakresie odżywiania, opracowały dla Ciebie dziesięć wskazówek, które pomogą Ci utrzymać zdrowie i szczupłą sylwetkę

Zaczynaj dzień od zdrowego śniadania.

Napięty plan dnia może oznaczać trudności ze zbilansowaniem posiłków. Postaraj się zaczynać każdy poranek we właściwy sposób, co pomoże Ci pozostać na dobrej drodze do końca dnia. Białko i zdrowe węglowodany zapewnią energię do lunchu. Wypróbuj koktajl proteinowy Herbalife Nutrition z dodatkiem owoców – pyszny, łatwy do przygotowania, dostarczający dobrze zbilansowaną kompozycję składników odżywczych.

Wyznacz sobie cel fitness.

Poprawa ogólnej kondycji może pozytywnie wpłynąć na Ciebie i dzieci, które tak bardzo kochasz. Im lepszą masz kondycję, tym łatwiej dotrzymasz im kroku. Wyznacz sobie osobisty cel; pragniesz być silniejsza, szybsza lub bardziej wytrzymała, czy po prostu chcesz mieć więcej energii, dzięki aktywności fizycznej? Jeśli zapiszesz swój cel, podjęcie kroków w kierunku jego realizacji będzie znacznie łatwiejsze.

Zapakuj lunch również dla siebie.

Podjadasz często w ciągu dnia, nie chcąc tracić czasu na przygotowanie zdrowego lunchu. Jeśli pakujesz drugie śniadanie dla swoich dzieci, dlaczego nie pomyślisz o porcji dla siebie? Mając pod ręką gotowy, zdrowy posiłek, unikniesz sięgania po niezdrowe przekąski w przyпіływie głodu.

Spraw sobie gadżet lub aplikację fitness.

Teraz, gdy już wyznaczyłaś sobie cel, zastanów się, jak możesz monitorować swoje postępy. Zakup prostego gadżetu, takiego jak krokomierz lub czujnik tętna, może pomóc Ci utrzymać motywację i dostrzec swoje osiągnięcia. Wśród aplikacji fitness na smartfony jest kilka bezpłatnych, więc poświęć trochę czasu, by zorientować się, która technologia będzie odpowiadać Twoim potrzebom.

Gotuj na dwa razy.

Gdy kroisz warzywa, pokrój ich więcej, by mieć gotowe składniki na kolejny posiłek. Gotuj zupę na dwa dni. Piekąc drób na kolację, upiecz dodatkowe porcje, które wykorzystasz do przygotowania obiadu lub sałatki następnego dnia.

Umawiaj się z przyjaciółmi na wspólny udział w imprezach sportowych.

Gdy zaplanujesz wspólne aktywności z przyjaciółmi, będziecie nawzajem motywować się do wzięcia w nich udziału. Jest tyle ciekawych propozycji: biegi, zajęcia fitness, kurs tańca, joga w parku. Sportowe imprezy weekendowe w gronie najbliższych to świetny sposób na regenerację sił po długim tygodniu.

Mini przerwy.

Codziennie rób sobie krótkie przerwy na fitness – pięciominutowy trening jest lepszy niż żaden. Każda sekunda się liczy, gdy chodzi o poprawę kondycji i zmniejszenie poziomu stresu. Bez wymówek – w sieci znajdziesz tyle kilkuminutowych treningów, że na pewno wybierzesz coś dla siebie.

Wypełnij zamrażalnik warzywami i owocami.

Jeśli masz w zamrażalniku zapas mrożonych owoców i warzyw, łatwiej będzie Ci komponować z nich codzienne posiłki. Mrożonki mają prawie tyle samo wartości odżywczych co ich świeże odpowiedniki. Owoce możesz dodawać do koktajli, jogurtu, płatków zbożowych, a warzywa – do omletów, zup, gulaszu lub zapiekanek.

Gotuj i rób zakupy rodzinie.

Zamiast brać na swoje barki cały ciężar zakupów i przygotowywania posiłków, spróbuj zaangażować do tego pozostałych domowników. Nie tylko zmniejszysz swoje obciążenie domowymi obowiązkami, ale także przekonasz rodzinę, że wspólne gotowanie to świetna zabawa i okazja do rozmów – także na temat korzyści płynących ze zbilansowanej diety.

Zaplanuj czas na wyciszenie przed snem.

Rozumiemy przez to jogę, rozciąganie, świadome oddychanie i medytację. Świetnie, jeśli wygospodarujesz na to kilka minut codziennie przed snem lub gdy czujesz się zestresowana i przytłoczona. To niesamowite, jak orzeźwiająco może okazać się wzięcie pięciu głębokich oddechów, zwłaszcza gdy dzieci testują Twoją cierpliwość. Kilka rozciągających ćwiczeń przed pójściem spać może także poprawić jakość snu.



Pomyślałam, że może chciałabyś /chciałbyś dowiedzieć się o mnie czegoś więcej.

Jestem Trenerami Żywienia. Prowadzę Klub Zdrowego Odżywiania i Odchudzania dla osób, które chcą poprawić swoją sylwetkę i styl życia.

W normalnym czasie mamy wiele zajęć stacjonarnych i on-line, ale teraz pracujemy z naszymi podopiecznymigównie on-line

1/ Wykonujemy bezpłatne telefoniczne konsultacje i telefoniczne porady dietetyczne z rozpisanem diety

2/ Wykonujemy bezpłatne badania składu ciała połączone z analizą wyników i propozycją rozwiązań - to, jak na razie, jedyna nasza aktywność off-line, w klubie

3/ Prowadzimy warsztaty odżywiania on-line dla osób, które chcą stać się ekspertem odżywiania dla siebie i swojej rodziny

4/ prowadzimy grupę na fb "Szczupło i Zdrowo z Herbalife" dla osób, którzy dbają o zdrowie i prawidłową masę ciała

5/ Prowadzimy program "Wyzwanie 21 dni" dla osób, które chcą się odchudzać. Już wkrótce rozpoczniemy następną edycję tego programu; serdecznie Cię do niej zapraszamy.

Jeśli chciałabyś/chciałbyś skorzystać z bezpłatnej konsultacji telefonicznej lub off-line w klubie, wziąć udział w warsztatach on-line czy programie on-line "Wyzwanie 21 dni" albo masz jakieś pytania, zadzwoń do mnie:

Hanna Kaczorek tel: 601815993

Jestem biologiem, dietetykiem i od 28 lat Partnerem Herbalife Nutrition. Udoskonalenie diety i wprowadzenie do niej produktów Herbalife pozwoliło mi 28 lat temu schudnąć 15 kg i bardzo poprawić samopoczucie.

Pozwoliło mi także utrzymać osiągniętą, prawidłową wagę i dobrą formę do dzisiaj. Od wielu lat pomagam innym schudnąć oraz poprawić wygląd, a także samopoczucie i kondycję

Zapraszam
Cię do kontaktu.

