

Módulo 2

HERBALIFE®

Lição 3 Produtos Nutricionais

Lição 4 Como Usar os Produtos



**Chapecó
Santa Catarina • Brasil**

Lição 3

Produtos Nutricionais

Pó Nutricional (Pó para o preparo de bebida para controle de peso)

As proteínas formam a estrutura dos tecidos do organismo. São usadas pelo corpo principalmente para o crescimento e manutenção dos tecidos. O Pó foi especialmente formulado para proporcionar uma boa saúde. Fabricado com uma mistura de proteínas naturais livre de carne, trigo, fermentos, lacto albuminas e soro, proporciona os 22 aminoácidos necessários para uma boa nutrição, inclusive os 9 aminoácidos essenciais que não são produzidos pelo corpo e devem ser ingeridos na dieta diária. Neste pó, a proteína está equilibrada de acordo com as proporções apropriadas de aminoácidos que o corpo requer. Supera o valor standard de referência P.E.R (Protein Efficiency Ratio, ou Taxa de Eficiência de Proteínas, 2,5 ou maior) estabelecido pelo Governo dos Estados Unidos, ou seja, mais proteína utilizável por unidade de medida que outros produtos semelhantes.

O Pó Nutricional foi elaborado para beneficiar-se do fato que, quando as exigências de proteínas do organismo estão satisfeitas e diminui-se o consumo de gorduras e carboidratos, o corpo usará as gorduras armazenadas para produzir energia em vez de usar os seus valiosos tecidos protéicos.

Adicionalmente, contém carboidratos para uma rápida obtenção de energia, 20 vitaminas e sais minerais, inclusive oligoelementos e as vitaminas antioxidantes A, C, E e menos de 1 grama de gordura por porção. É baixo em calorias, e baixo em conteúdo de gorduras, baixo em sódio e uma fonte de fibra dietética, de acordo com as recomendações de uma dieta ideal para ficar em perfeitas condições de saúde. Entre as ervas que contém estão:

Vitaminas e minerais em abundância. Rico em vitaminas A, B, C e E, também em Potássio, Cálcio e Sódio. Também contém Ferro, Níquel, Cobalto, Estanho, Cobre e Zinco. É um tônico estomacal, combate a constipação, o reumatismo e a arteriosclerose. Purifica o sangue, e a pele.

Possui propriedades tônicas, estomacais, antinervosas, antinevrálgicas e vermífugas. Proporciona nutrição necessária para os sistemas circulatórios, digestivos, nervosos e respiratório. Ajuda nos processos naturais do sistema urinário e é ao mesmo tempo uma fonte de Potássio.

Lácteos: Contém vitaminas A, B3, C e G4. Dele se extrai a papaína, enzima auxiliar do processo digestivo. Age contra a dispepsia (digestão difícil e imperfeita de caráter crônico) e ativa a digestão.

Fibra de Plântago (Psyllium), de Aveia, de Milho e celulose em pó: Alguns dos benefícios das fibras digeríveis como das não digeríveis, é que elas ajudam eliminar do corpo as gorduras não utilizáveis e os subprodutos do metabolismo, além de proporcionar o volume digestivo necessário. O Psyllium, especificamente, é uma fibra não digerível e bastante limpadora; é protetora, suavizante e de valor nutritivo alto para o sistema respiratório e digestivo.

Funções

Contribui com um EXTRA de proteínas que evitam o decaimento; ideal para a sustentação muscular dos esportistas, evitando estrias na pele. Como complemento nutricional é adequado também para crianças em fase de crescimento, pessoas convalescentes ou com problemas para manter uma dieta sólida e para ajudar contrabalançar a perda de massa muscular em idosos.

- Contribui com os 22 AMINOÁCIDOS que o corpo necessita.
- Reparador de TECIDOS.
- Produz HEMOGLOBINA.
- Forma ANTICORPOS.
- QUEIMA AS GORDURAS, reduzindo o excesso de calorias ingeridas.
- Incorpora FIBRAS DIETÉTICAS.
- Reduz os níveis de COLESTEROL pela LECITINA que contém.
- Contém todos os MINERAIS e VITAMINAS necessárias.

Informação Nutricional

Medida de uma porção: 26g (aproximadamente duas colheres rasas de sopa)

Porções por embalagem: 21

	100 g Pó	Quantidade por Porção	% VD*	26g + 250ml de leite semi-desnatado	% VD*
Valor Calórico	350 kcal	90kcal	4	240kcal	10
Carboidratos	34g	9g	2	22g	6
Proteínas	34g	9g	18	17g	34
Gorduras Totais	8g	2g	2	10g	12
Gorduras Saturadas	2g	0,5g	2	4,5g	18
Colesterol	0mg	0mg	0	40mg	13
Fibra Alimentar	12g	3g	10	3g	10
Cálcio	369mg	96mg	12	398mg	50
Ferro	20mg	5,3mg	38	5,3mg	38
Sódio	550mg	143mg	6	260mg	10
Vitaminas:					
Vitamina A	1212mcg	315mcg	40	315mcg	40
Vitamina D	3,8mcg	1mcg	20	1mcg	20
Vitamina B1	1mg	0,28mg	20	0,28mg	20
Vitamina B2	1,3mg	0,34mg	20	0,8mg	50
Niacina	21mg	5,4mg	30	5,4mg	30
Ácido Pantotênico	6,5mg	1,7mg	30	1,7mg	30
Vitamina B6	3mg	0,8mg	40	0,8mg	40
Vitamina B12	0mcg	0mcg	0	0,5mcg	50
Vitamina C	58mg	15mg	25	15mg	25
Vitamina E	19mg	5mg	50	5mg	50
Biotina	0,09mg	0,025mg	15	0,025mg	15
Ácido Fólico	293mcg	76mcg	40	76mcg	40
Minerais:					
Fósforo	577mg	150mg	20	400mg	15
Magnésio	385mg	100mg	30	130mg	40
Zinco	14mg	307mg	25	3,7mg	25
Cobre	1,9mg	0,5mg	15	0,5mg	15
Iodo	181mcg	47mcg	30	47mcg	30
Selênio	77mcg	20mcg	30	20mcg	30
Manganês	1,9mg	0,5mg	10	0,5mg	10
Potássio	724mg	188mg	**	578mg	**

* Valor Diário de referência com base em uma dieta de 2500 calorias.

** Valor Diário não estabelecido.

Ingredientes: Proteína Isolada de soja, frutose, cacau, fibra de aveia, caseinato de cálcio, óxido de magnésio, ácido ascórbico, fumarato ferroso, mel, pectina, acetato de dl-alfa tocoferil, selenio de sódio, iodeto de potássio, niacina, salsinha, mamão, óxido d zinco, bucanato de cobre, vitamina A, biotina, pantotenato de cálcio, carbonato de manganês, hidrócloro de piridoxina, riboflavina, mononitrato de tiamina, vitamina D3, ácido fólico, estabilizantes: laticina de soja, celulose, goma guar, citrato de cálcio, corragena, citrato de sódio, aromatizantes.

Como Usar

Tomar em forma de milk-shake dissolvendo 2 (duas) colheres (sopa) rasas de Pó Nutricional em 1 copo de 250ml de água, suco natural SEM AÇÚCAR, leite semi-desnatado ou leite desnatado.

Perder peso

Substituir 2 refeições (preferivelmente no café da manhã e jantar) pelo Pó Nutricional e fazer 1 refeição tradicional (preferencialmente o almoço).

Ganhar massa muscular

Tomar o Pó Nutricional após as refeições tradicionais 3 (ou mais) vezes ao dia.

Manutenção

Substituir 1 refeição (preferivelmente o jantar) pelo Pó Nutricional e fazer 2 refeições normais (preferencialmente o café da manhã e o almoço).

Recomenda-se agitar a lata do Pó Nutricional antes de prepará-lo. Coma lentamente, descanse os talheres depois de cortar os alimentos, mastigue 20 vezes pelo menos cada pedaço do alimento, não consuma sal em excesso. Use Pratos e recipientes pequenos.

Fiber & Herbs

Para obter uma nutrição equilibrada, nós precisamos diariamente de vitaminas, minerais e outros fatores nutricionais que são muito importantes para a saúde. Estes tabletes de fibras e ervas possuem a combinação de fibra de aveia e uma mistura de ervas especialmente selecionadas para complementar o Programa de Controle de Peso. Ajuda a transportar as proteínas para o lugar onde se precise dela. A missão que é procurada com esta fórmula é a desintoxicação do organismo e melhora do sistema de absorção, a nível das micro vilosidades intestinais, de forma a aumentar a eficiência na absorção dos nutrientes.

Funções

- Limpa o intestino
- Desintoxica o organismo
- Melhora a aparência da pele
- Elimina a Nicotina nos fumantes (útil para parar de fumar).
- Evita as alergias.
- Diminui a retenção de líquidos e toxinas.
- Diminui os riscos de hipertensão.
- Contribui com Iodo e alguns minerais que faltam no Pó Nutricional.
- Ajuda o hormônio do crescimento.

Informação Nutricional

Porção de 822 mg (1 tablete)

Número de porções por embalagem: 180

	Quantidade por porção	% VD*	Quantidade por 6 tabletes	% VD
Valor Calórico	0kcal	0	0kcal	0
Carboidratos	0g	0	0g	0
Proteínas	0g	0	0g	0
Gorduras Totais	0g	0	0g	0
Fibra Alimentar	0,3	1	2g	7
Sódio	0mg	0	0mg	0

Ingredientes: Fibra de aveia, amido, gergelim, flor de laranja, feijão, hibisco, camomila, menta, erva doce, salsa, mamão, estabilizante carbonato de cálcio, glaceante ácido esteárico, antiemectantes: silicato de cálcio e fosfato tricálcico, umectante glicerina, corante caramelo.

A Salsa estimula o suco gástrico de forma suave. Tem alto conteúdo de Ferro e Vitaminas A, B, C, e D.

Como Usar

Perder peso

2 tabletes com 2 copos de água, 3 vezes ao dia, 20 minutos antes das refeições. Para pessoas com problemas de pele é recomendado aumentar a dose para 4 tabletes.

Aumentar Massa Muscular ou Manutenção

2 tabletes com 1 copo de água, 3 vezes ao dia, durante ou logo após as refeições. Para pessoas com problemas de pele é recomendado aumentar a dose para 4 tabletes.

Thermojetics - Pó para o preparo de bebida de ervas aromáticas

Ajuda no controle de nossa dieta diária e aptidão física geral. A Herbalife criou o “Pó para o preparo de bebida de ervas aromáticas – Thermojetics”, para que seja um elemento de seu programa balanceado em calorias e exercício. Lembre-se que a chave para controlar seu peso é manter o equilíbrio da energia de seu corpo e favorecer a redução da gordura. A redução da ingestão de calorias, o aumento do consumo de energia ou uma combinação de ambos os métodos é um modo efetivo para alcançar esta redução de gordura. O Pó para o preparo de bebida de ervas aromáticas – Thermojetics, contém uma mistura seleta de várias ervas e chás. Esta combinação primorosa de ingredientes dá a esta bebida instantânea sua efetividade, mantendo o equilíbrio térmico interno, e ajuda a reduzir o excesso de gordura no corpo transformando-a em energia (é uma academia dentro do corpo). Também controla o apetite e a ansiedade.

Informação Nutricional

Porção: 1,7g + 200 ml de água

Número de porções por embalagem: 59

	Por porção	Por 100g
Valor Calórico	4,9kcal	300kcal
Proteínas	0,03g	1,9g
Gorduras Totais	0g	0g
Gorduras Saturadas	0g	0g
Colesterol	0mg	0mg
Carboidratos	1,2g	73g
Fibra alimentar	0g	0g
Cálcio	0mg	0mg
Ferro	0mg	0mg
Sódio	1,8mg	105mg

Ingredientes: maltodextrina, chá verde, frutose, chá preto, mistura de ervas aromáticas (malva, cardamomo e hibisco), aromatizante.

Como Usar

Dissolva 2 colheres (chá) em 2 litros de água (quente ou fria), suco natural (sem açúcar) ou chamarão.

Como Obter Melhores Resultados?

- Ingerir pelo menos de 8 a 14 copos de água (250 ml) por dia. Fundamental para o processo de desintoxicação.
- Coma da forma mais saudável e equilibrada possível. Se for necessário comer algo entre as refeições, tome o chá. E se ainda for necessário, um Pó Nutricional adicional ou frutas ou legumes.
- Na refeição permitida, deve lembrar-se de que é uma refeição totalmente normal, coma o que gosta. O que deve ser controlado é a quantidade, não mais que uma porção.
- Se está sob tratamento médico, não suspenda o programa, faça-o, juntamente com o programa, a recuperação será mais rápida.
- Se tem problemas de saúde, não suspenda o programa, ele ajudará numa recuperação mais rápida.

N.R.G.**Pó para o preparo de bebida a base de chá preto e guaraná**

Mistura de extrato de sementes de guaraná com chá preto, para preparação de infusões instantâneas em água fria ou quente. Guaraná é o nome comum de uma planta trepadora cujo nome científico é *Paulinia Cupana* que cresce nas florestas da América do Sul e é famoso na Venezuela com o nome de “cupana”. A abundância maior acontece no Brasil e no Uruguai onde foi usado por centenas de anos pelos índios da Amazônia e guaranis que a chamavam de “O Elixir da Vida”.

As sementes de guaraná contêm aproximadamente 4% de um alcalóide, a guaranina, que é uma forma natural de cafeína que não afeta ao sistema nervoso, mas regula o nível de adrenalina, proporcionando um nível de energia maior e reduzindo a sensação de fadiga. Também ativa uma lipoproteína de densidade alta que é formada no fígado e o fluxo sanguíneo fica mais fluido, então o sangue circula pelas micro artérias do cérebro, melhorando o estado de alerta mental e retardando o envelhecimento prematuro e as tendências depressivas.

É especialmente apropriado para o desgaste intelectual, trabalho excessivo, stress, atividades desportivas e normalizar crianças que tem hiperatividade.

Funções

- Produz um bem-estar geral
- Refresca o organismo
- Compensa a perda de energia e vitalidade.
- É altamente indicado nas infeções microbianas que atacam o sistema gastrointestinal.
- É eficiente em problemas diarreicos, e faz desaparecer os “gases”.
- Preventivo contra o envelhecimento do organismo
- Excelente tônico geriátrico, combatendo com efetividade a arteriosclerose.
- Por sua ação anticoagulante, é um bom preventivo para doenças tromboticas, inclusive o infarto do miocárdio.
- Sua ação revitalizante é um grande estimulante mental e muscular, facilitando a circulação do sangue.
- Afrodisíaco leve, contribui como suplemento de energia.
- Melhora a concentração e a memória.
- Reduz a sensação de fadiga.
- Ajuda a estabilizar o sistema adrenal.
- Ajuda a reduzir alergias e asma.
- Tonifica a tiróide.
- Ajuda a eliminar dores de cabeça e enxaquecas.
- É uma alternativa saudável e sem contra-indicações para as anfetaminas. Seu uso diário, longe de ser um hábito é um preceito de higiene alimentícia. Pode ser usado durante tempo longo sem inconvenientes e sem provocar irritações. Com seu uso diário o organismo é renovado e revigorado.

Informação Nutricional

Porção de 1g

Número de porções por embalagem: 60

	Quantidade por porção	% VD*
Valor Calórico	0kcal	0
Carboidratos	Menos que 1 g	0
Proteínas	0g	0
Gorduras Totais	0g	0
Sódio	0mg	0

Ingredientes: Maltodextrina, guaraná, chá preto, cafeína, aromatizante e acidulante ácido cítrico.

Como Usar

Misturar ½ colher (chá) com 180 ml de água quente ou fria. Pode ser tomado à vontade durante todo o dia. A dose mínima recomendada é 1 copo pela manhã e outro à tarde. Não deve ser tomado à noite para evitar insônia. Para problemas de tireóides e de circulação, dobrar a dose.

Cell-U-Loss

É uma formulação de vitaminas, minerais e ervas, destinada a ajudar a eliminar excessos de líquidos, toxinas, depósitos de gorduras no abdômen, barriga, pneus ou protuberâncias. Faz desaparecer a celulite, além de prevenir contra seu aparecimento, tanto nos homens quanto nas mulheres. Este composto de ervas faz chegar mais oxigênio à célula adiposa, enchendo-a de líquidos e fazendo-a explodir, reconstituindo o tecido ao mesmo tempo sem deixar buracos ou pele flácida. Também é um diurético natural que elimina o excesso de água do organismo. O Potássio que contém regula o equilíbrio dos líquidos no corpo e ajuda que os resíduos tóxicos do metabolismo sejam descartados.

Informação Nutricional

Porção de 845 mg (1 tablete)

Número de porções por embalagem: 90

	Quantidade por porção	% VD*
Valor Calórico	0kcal	0
Carboidratos	0g	0
Proteínas	0g	0
Gorduras Totais	0g	0
Sódio	0mg	0
Vitamina C	15mg	25

Ingredientes: Cloreto de potássio, grama do campo, hortêncina, alga, vinagre de cidra de maçã, extrato de zimbro, ácido ascórbico, extratos de: folha de buchu, fios de milho (estigma) e uva ursi, fumarato de ferro. Soro de leite e óleo vegetal hidrogenado (veículos). Estabilizantes: lecitina (INS 322) e goma ácida (INS 414), antiúmectante dióxido de silício (INS 511)

Como Usar

Perder peso

De 1 a 3 tabletes com 2 copos de água, 3 vezes ao dia, 20 minutos antes das refeições.

Aumentar Massa Muscular ou Manutenção

1 tablete com 1 copo de água, 3 vezes ao dia, após as refeições.

Pessoas muito obesas, com abdômen dilatado ou que possuem celulite, devem tomar de 2 a 6 tabletes.

Fiber Bond

Sobre o Fiber Bond a melhor maneira de falar sobre ele é listando abaixo matéria feita pelo Prof. David Menezes.

“O Problema

Revista VEJA (11 de Setembro de 2002)

Inimigo silencioso

Um levantamento mostra que o nível de colesterol dos brasileiros é mais alto do que se pensava.

A Sociedade Brasileira de Cardiologia concluiu recentemente o maior levantamento já feito no país sobre os níveis de colesterol na população. Ao todo, foram ouvidas e examinadas 82.000 pessoas, em sete Estados. O resultado é alarmante. Pelas informações colhidas, é possível dizer que 40% dos adultos brasileiros têm colesterol alto – um dos principais fatores de risco para a saúde do coração. No início dos anos 90, esse número era de 30%. O dado coloca o Brasil entre os piores do mundo. O quadro é mais feio até do que o americano. Nos Estados Unidos, onde praticamente se mastiga colesterol puro no café da manhã, almoço e jantar, 36% das pessoas têm colesterol acima do recomendável. "O levantamento reafirma a necessidade de uma campanha permanente contra esse inimigo silencioso, que causa a morte de milhares de brasileiros a cada ano", diz a cardiologista Tânia Martinez, do Instituto do Coração de São Paulo.

Um outro dado preocupante do levantamento é o índice de colesterol entre as mulheres. Elas, atualmente, representam mais da metade de todas as vítimas do mal. Conforme a idade avança, a situação torna-se ainda mais grave. Acima dos 55 anos, para cada homem com o problema há duas mulheres na mesma condição. Isso ocorre em boa parte porque, com a menopausa, elas perdem a proteção do hormônio estrógeno. Fabricada pelos ovários, a substância é uma grande aliada do coração, ao impedir o entupimento das artérias. Mas o

grande vilão é mesmo o estilo de vida baseado em dietas ricas em gordura, sedentarismo e cigarro – um comportamento que, até duas décadas atrás, era predominantemente masculino. "A liberação feminina teve uma contrapartida negativa. Hoje, as mulheres são as principais vítimas das doenças coronárias", afirma Antonio Carlos Chagas Palandri, presidente da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo. O colesterol é um dos principais compostos do organismo. É essencial para a fabricação de hormônios e de vitamina D. Em excesso, porém, é um perigo. Há dois tipos de colesterol: LDL, o ruim, e HDL, o bom. Como o organismo não consegue processar grandes quantidades de LDL, o excedente tende a se depositar na parede dos vasos sanguíneos. Com o passar do tempo, esse acúmulo pode levar ao entupimento das artérias e provocar um infarto ou derrame. Uma das melhores armas contra o colesterol alto é fazer ginástica e manter uma dieta equilibrada. Com isso, é possível baixar drasticamente os níveis de colesterol. Há, no entanto, pacientes que têm de recorrer a medicamentos – entre eles, aquelas pessoas com um forte histórico familiar de colesterol alto, e que correspondem a cerca de 20% dos casos. Para elas, há as estatinas, drogas capazes de diminuir os níveis de LDL e de aumentar os de HDL.

Estado de Alerta

- 40% da população brasileira adulta tem colesterol alto.
- Desse universo, mais da metade é composta de mulheres.
- Santos, no litoral paulista, é a cidade com a pior situação: 57% de seus habitantes têm colesterol alto.
- 70% dos brasileiros apresentam um ou mais fatores de risco de doenças cardíacas. Os principais são sobrepeso, colesterol alto, hereditariedade, tabagismo, diabetes e hipertensão.

Fontes: Sociedade Brasileira de Cardiologia

A solução Saudável -

FiberBond - Suplementação de Fibras Dietéticas

As fibras dietéticas são um componente importante da fórmula de substituição de refeições, por isso têm recebido uma crescente atenção como substâncias essenciais na dieta. Pesquisas recentes demonstram que o homem vem consumindo menor quantidade de fibras originais de frutos, vegetais folhosos, cereais integrais e leguminosas, fator causador de grande parte das doenças do trato intestinal. Uma suplementação com tabletes de fibras foi desenvolvida tanto para o controle de peso como para o realce da saúde. As fibras estão praticamente ausentes nas dietas modernas que enfatizam os alimentos processados e refinados, e também porque as dietas para perda de peso têm um volume de ingestão de alimentos proposadamente reduzido.

A qualidade e a natureza das fibras variam de alimento para alimento. Geralmente, elas são constituídas por carboidratos complexos ou polissacarídeos presentes em uma variedade de alimentos vegetais. Nosso sistema gastrointestinal não apresenta a capacidade de digerir as fibras pela inexistência de enzimas competentes específicas, desta forma, após o processo de digestão dos alimentos, as fibras são eliminadas pelas fezes.

Como as Fibras de FIBERBOND podem reduzir a taxa de colesterol sanguíneo.

O mecanismo pelo qual as fibras dietéticas exercem seus efeitos benéficos sobre a saúde, varia de acordo com o tipo de fibra. Estudos têm demonstrado efeitos anti-colesterolêmicos das fibras solúveis da dieta, resultante da sua habilidade em quelar (sequestrar/agarrar) os ácidos biliares no intestino, prevenindo a sua reabsorção e estimulando a sua ressíntese hepática a partir do colesterol endógeno, provocando a redução da sua concentração sanguínea.

Explicando melhor: quando nós ingerimos alimentos gordurosos e estes chegam ao intestino, ocorre a liberação de uma substância que estimula a vesícula biliar a secretar a bile no duodeno. Uma vez misturada ao alimento no intestino delgado, a bile irá emulsionar as gotículas de gordura (efeito detergente), facilitando a sua digestão e absorção. Nas porções terminais do intestino delgado a bile é reabsorvida em cerca de 85% e reaproveitada pelo fígado, sendo novamente colocada no interior da vesícula biliar, ficando disponível para a próxima refeição. Quando ingerimos as fibras do Fiberbond, estas se associam com a bile, promovendo um bloqueio na sua reabsorção intestinal, com a conseqüente excreção fecal (eliminação pelas fezes).

Resultado: o fígado é estimulado e fabricar novamente a bile a partir do colesterol sanguíneo (sobretudo o LDL-Colesterol), o que possibilita a sua redução, fator de extrema importância para a nossa saúde cardiovascular.

As Fibras, a saúde intestinal e o controle de peso

As fibras insolúveis aumentam a tolerância à glicose (diminui o excesso de absorção) por prolongar o trânsito de carboidratos através do intestino. As fibras solúveis atuam como um substrato para a flora do cólon, aumentando o volume do bolo fecal. Isto regula a peristalse, normaliza o tempo de trânsito intestinal, fortalece o tônus muscular intestinal, reduzindo a incidência de condições patológicas como diverticulites, constipação e colites.

Ambos os tipos de fibras reduzem o conteúdo calórico contido nos alimentos ingeridos por quelar uma certa quantidade de gordura diminuindo a sua absorção intestinal. Através de um mecanismo similar, as fibras também têm a habilidade de quelar substâncias nocivas presentes na dieta ou resultante de fermentação e putrefação intestinais. Finalmente, por mecanismos ainda não totalmente esclarecidos, a presença de fibras na dieta parece reduzir a incidência de câncer de cólon intestinal.

O efeito benéfico das Fibras sobre a Flora Intestinal

Além disso, a combinação dos efeitos dilucionais aumentam o tempo de trânsito e promovem o crescimento positivo da flora intestinal, cujas bactérias, dentre inúmeras funções benéficas, são responsáveis pela produção de vitamina K, que é aproveitada pelo nosso organismo, onde é essencial aos processos de coagulação sanguínea. Talvez seja este o motivo pelo qual os nossos produtos não contêm esta vitamina em sua composição.

A importância da suplementação de Fibras Dietéticas

Para a manutenção de uma boa saúde, cientistas e médicos defendem um maior consumo de fibras alimentares e uma menor ingestão de gorduras e calorias. Infelizmente, as dietas atuais tendem a apresentar uma elevada taxa de calorias e gorduras e deficiências em alimentos ricos em fibras. Acabe com a insuficiência de fibras e diminua o nível de colesterol com os tabletes **Fiber Bond**.

Tabletes especialmente formulados com fibras dietéticas e ingredientes naturais de alta qualidade. Auxilia a produzir uma sensação de saciedade, diminuindo o apetite por alimentos desnecessários (principalmente nos intervalos entre as refeições), o que facilita o controle do peso.

Prof. David Menezes

Texto elaborado partir de consultas em literatura médico-científica.

Trata-se de um material de produção independente, não corporativo.”

Informação Nutricional:

Porção de 552 mg (1 tablete)

Número de porções por embalagem: 180

	Quantidade por porção	% VD*	Quantidade por 6 tabletes	% VD
Valor Calórico	0kcal	0	0kcal	0
Carboidratos	0g	0	0g	0
Proteínas	0g	0	0g	0
Gorduras Totais	0g	0	0g	0
Fibra Alimentar	0,3	1	2g	7
Sódio	0mg	0	0mg	0

Ingredientes: fibra de aveia, fibra de beterraba, veículos (concha de ostra, amido, e maltodextrina) , estabilizantes: celulose microcristalina e goma arábica, gloceantes: ácido esteárico e cera de carnaúba, umectante glicerina.

Como Usar

Perder peso

2 tabletes com 2 copos de água, 3 vezes ao dia, 20 minutos antes das refeições. Se você for comer uma refeição extremamente gordurosa ou altamente calórica, dobre a dose antes desta refeição, ou seja, tome 4 tabletes.

Aumentar Massa Muscular ou Manutenção

2 tabletes com 1 copo de água, 3 vezes ao dia, durante ou logo após as refeições.

Multivitaminas & Minerais

Único produto antioxidante (neutralizador dos efeitos prejudiciais dos “Radicais Livres”, que oxidam as membranas celulares) que possui “efeito cascata” o qual lhe permite agir várias vezes sem perder a função, permitindo ter um maior poder de efetividade do que um antioxidante comum. Adicionalmente ajuda a recuperar a função perdida de outros antioxidantes, inclusive a vitamina E, prolongando e potenciando a ação dela.

Informação Nutricional

Porção de 1,207 mg (1 tablete)

Número de porções por embalagem: 90

	Quantidade por Porção	%V.D.*
Valor Calórico	0kcal	0
Carboidratos	0g	0
Proteínas	0g	0
Gorduras Totais	0g	0
Sódio	0mg	0
Vitamina A	306mcg	38
Vitamina D	1,7mcg	34
Tiamina (B1)	0,5mg	36
Riboflavina (B2)	0,5mg	31
Niacina	6mg	33
Ácido Pantotênico	2mg	33
Vitamina B6	0,7mg	35
Vitamina B12	0,3mcg	30
Vitamina C	20mg	33
Vitamina E	5mg	50
Biotina	0,05mg	33
Ácido Fólico]	70mcg	35
Vitamina K	30mcg	38
Cálcio	267mg	33
Magnésio	100mg	33
Ferro	4,6mg	33
Zinco	5mg	33
Cobre	1mg	33
Iodo	50mcg	33
Selênio	20mcg	29
Molibdênio	80mcg	32
Cromo	70mcg	35
Manganês	1,7mg	34

* Valor Diário de referência com base em uma dieta de 2500 calorias.

Ingredientes: Vitaminas, minerais, dextrina, estabilizantes: celulose microcristalina e carboximetil celulose, glaciante ácido esteárico, antiemectante dióxido de silício.

Funções

- Cromo – Auxilia no combate à certos tipos de Diabetes.
- Iodo – Auxilia no controle do hipertireoidismo.
- Ácido pantogênico – Age diretamente no sistema nervoso e ajuda a prevenir doenças circulatórias e do coração.
- Vitamina C – Combate os Radicais Livres

- Complexo B.
- Ácido Fólico.
- Selênio.

Uma porção (um tablete) de “Vitaminas e Minerais” contém 33% das necessidades diárias para o corpo humano (deve-se tomar dois tabletes/dia. Os outros 33% o corpo absorve do Pó Nutricional ou da alimentação tradicional).

É indicado para quem se interessa em evitar os efeitos prejudiciais dos “Radicais Livres” (aceleradores do processo de envelhecimento biológico relacionados com mais de 100 doenças diferentes).

Especialmente recomendado aos fumantes e às pessoas com doenças crônicas, asma e alergias.

Como Usar

2 tabletes por dia preferencialmente junto as refeições.

Proteína de Soja

A proteína, mais especificamente, os blocos formadores da proteína, denominados aminoácidos, é um componente essencial de praticamente todas as células do corpo. Todas as células do sistema imune, da pele, cabelo e músculo dependem da proteína para o funcionamento e crescimento adequado.

Com bastante frequência, as pessoas que fazem dietas reduzem a ingestão de proteínas em uma tentativa de cortar as calorias e reduzir peso. Isso pode causar deficiências que não só prejudicam a saúde, mas que também podem desencadear desequilíbrios nutricionais em seu organismo, também reduzindo o controle de peso e possivelmente levando a um aumento de peso, uma situação denominada “efeito iô-iô”.

- Ajuda a manter uma ingestão segura e recomendada de proteínas.
- Contém aproximadamente 6 gramas de proteína por colher.
- Inclui proteína do soro do leite de alta qualidade, rica em cisteína e metionina. As proteínas são importantes para a formação e desenvolvimento dos tecidos musculares.
- Naturalmente não possui gordura, açúcar, Carboidratos, fermento, colesterol, sal, lactose, adoçantes ou corantes artificiais.
- Pode ser misturado em qualquer bebida ou comida, fria ou quente

Informação Nutricional

Porção de 50g

Número de porções por embalagem: 180

	Quantidade por porção	% VD*	Quantidade por 6 g	% VD*
Valor Calórico	200 kcal	8	25 kcal	1
Carboidratos	0g	0	0g	0
Proteínas	50g	100	6g	12
Gorduras Totais	0g	0	0g	0
Sódio	500 mg	21	60 mg	2

* Valor Diário de referência com base em uma dieta de 2500 calorias.

Ingredientes: Proteína isolada de soja, proteína de soro de leite, aromatizante antiúmectante dióxido de silício.

Como Usar

Uma colher de sopa rasa (aproximadamente 6g) três vezes ao dia.

Xtra-Cal

Xtra-Cal oferece uma boa concentração de cálcio disponível em cada tablete. O cálcio é o mineral presente no corpo humano em maior quantidade e desenvolve um papel vital em nossa saúde. Uma dieta deficiente em cálcio pode tornar os ossos frágeis e quebradiços. A ingestão adequada de Cálcio formulado junto com a Vitamina “D” e o Magnésio, exercícios regulares e dieta equilibrada são fundamentais para a saúde dos ossos.

Informação Nutricional

Porção de 1,688mg (1 tablete)

Número de porções por embalagem: 60

	Quantidade por porção	% VD*
Valor Calórico	0kcal	0
Carboidratos	0g	0
Proteínas	0g	0
Gorduras Totais	0g	0
Cálcio	400mg	50
Sódio	0mg	0
Magnésio	150mg	50
Vitamina D	2,5mcg	50

* Valor Diário de referência com base em uma dieta de 2500 calorias.

Ingredientes: Carbonato de Cálcio, óxido de magnésio, vitamina D, estabilizante carboximetil celulose, antiemectante dióxido de silício e glaceante cera de carnaúba.

Como Usar

2 tabletes por dia preferencialmente junto as refeições.

Lição 4

Como Usar os Produtos

Os produtos foram criados para levar uma nutrição completa para nosso organismo. Eles podem ser usados para redução de peso, manutenção de peso (depois que você chegou ao seu peso ideal ou se já o possui) ou ganho de massa muscular. Nesta lição veremos a forma de uso para cada um dos objetivos acima citados e também a dose a ser usada para crianças.

1. Redução de Peso

Dose Recomendada

Tabletes3 vezes ao dia com 2 copos de água, 20 minutos antes das refeições.

Pó NutricionalSubstituir 2 refeições, preferivelmente o café da manhã e o jantar.

Refeição TradicionalFazer 1 refeição tradicional, preferencialmente o almoço.

Quem deve seguir este Plano

- Pessoas com **sobrepeso**.
- Pessoas doentes por consequência do **excesso de peso**.
- Pessoas com enfermidades ocasionadas pela **má nutrição**.

O Pó Nutricional

Prepare:

2 colheres (sopa) cheias (26 g) do Pó Nutricional

2 colheres (sopa) cheias de leite desnatado em pó com 0% de gordura (sem gordura)

1 copo de água (250ml).

Cada colher de sopa rasa tem aproximadamente 6g. Se preferir, ao invés de usar a medida de 2 colheres (sopa) cheias, use 4 colheres (sopa) rasas. O Pó Nutricional enche o estômago e o mantém sem fome durante 4 a 6 horas.

Compare as diversas formas de preparo e a quantidade de calorias e gordura:

Pó Nutricional + água..... 90 calorias.....2,0 g de gordura

Pó Nutricional + leite desnatado ou suco.....222 caloria.....6,0 g de gordura

Pó Nutricional + leite integral.....240 calorias.....9,4 g de gordura

O programa substitui 2 refeições por dia. O Pó Nutricional junto com os tabletes tem tudo que o organismo precisa numa refeição. Não é necessário comer mais nada. O Pó Nutricional e os tabletes é mais que suficiente. Pode ser servido como café da manhã, almoço ou janta.

A Refeição Tradicional

Só tem que comer uma vez ao dia uma refeição regular, e nesta refeição pode comer de tudo que contenha as quantidades de carboidratos, gorduras e proteínas balanceadas, isto é sem ultrapassar 55% de proteína; 30% de gordura e 15% de carboidratos (Para maiores detalhes consulte uma tabela de Alimentos que contenha estes dados por gramas ou por unidades). Estas proporções de macronutrientes seguem as mais recentes teorias nutricionais.

Depois de ter começado o programa você notará que seu estômago fica cheio com menos quantidade de comida.

O programa é utilizado da seguinte forma:

Refeição matinal: Um shake, dois tabletes de fibras e ervas, um tablete de Cell U Loss, NRG em pó ou um tablete e pode misturar com pó THERMOJETICS em copo de água de 200ml morno ou frio.

Demais tabletes como Xtra-Cal, Multivitamínico e Fiber Bond fica a critério da pessoa e de acordo com a recomendação descrita no rótulo.

Refeição do Almoço: Esta refeição pode ser a refeição regular e deve ser de uma quantidade normal, quanto menos melhor. Lembrar-se de ingerir os TABLETES: Fibras e Ervas 2 tabletes; Cell.U.Loss 1 tablete, 20 minutos antes das refeições. Após a refeição, no período da tarde, deve-se tomar NRG. Uma colher de cafezinho no caso de pó ou 1 tablete no caso de tablete, junto com Pó Thermojetics (uma colher de chá cheio misturada em 200 ml de água fria ou morna).

Refeição do Jantar: Idem a refeição matinal, menos o NRG e Thermojetics.

Água: É muito importante que tomemos no mínimo 2,5 litros de água por dia (10 copos de 250ml). Passe a evitar refrigerantes ou sucos. Não duvide da regra de tomar água diariamente, porque os produtos são liofilizados (secos) e absorvem água. As fibras alimentares também absorvem água e a falta de água pode ocasionar prisão de ventre, dor de cabeça, enjôos e outros mal estares.

Considerações Importantes

A quantidade de peso que se perde é de 4 a 12 quilos por mês. Isso vai depender muito do metabolismo e das atividades diárias. É aconselhável fazer **30 minutos diários de exercícios**, de forma que a saúde do organismo seja completa. A filosofia da Herbalife é proporcionar mais nutrientes essenciais com menos gorduras e calorias. Esta é a melhor forma de controlar o peso. Para obter resultados melhores, é recomendado que se tome este programa no mínimo 90 dias. O prazo ideal de duração de cada programa é o apresentado na lição 13 – Cliente a Longo Prazo.

Se está sentindo fome:

1. Adicione Thermojetics original ou com sabores a escolher no programa.
2. Tome um shake extra com seus tabletes na hora em que te der mais fome.
3. Pode colocar três a quatro colheres de Pó Nutricional e pode adicionar a **Proteína de Soja**, até que o seu corpo se ajuste ao novo programa alimentar

Se você come comidas com Muita Gordura.

Adicione no seu programa o Tablete Fiber Bond, que retém 50% da gordura, tome 2 tabletes 3 vezes ao dia, meia hora antes de cada refeição

Se você tem celulite ou você quer perder medidas mais rapidamente

Adicione Thermojetics duas ou três vezes ao dia e dobre a ingestão de Cell- U-Loss, ou seja, tome 2 tabletes 3 vezes ao dia antes de cada refeição.

Não faça mudanças drásticas em seus hábitos alimentares.

Se estiver acostumado a: fumar, tomar álcool (cervejas, vinho, licores), tomar café, comer muitas calorias, tomar refrescos, tomar medicamentos como pílulas para dormir, aspirinas, etc... coisas a que se tem habituado desde há muitos anos não deve parar de forma drástica. Porque o seu organismo está adaptado a estes estímulos e se desaparecem todos de repente, ele pode se alterar e isto é suficiente para que o organismo comece a protestar.

Só por deixar estas coisas pode passar por uma “síndrome de abstinência” e passar a ter dores de cabeça, pode baixar a pressão arterial, pode sentir-se sem energia, pode ter enjôos, náuseas, vômitos, etc.

Se tem intenções de deixar de fumar ou tomar álcool, tem que fazer pouco a pouco, sem fazer mudanças drásticas.

Se não toma leite não comece a tomar agora.

Se no dia a dia você não toma normalmente ou se toma muito pouco, não prepare o shake com leite. Porque as pessoas que não digerem bem o leite, sentem mal estar como: dor de cabeça, de estômago, gases, desintéria, etc. É melhor que prepare o shake com água. Não se recomenda fazer com sucos devido aos carboidratos que os mesmos contém.

Se sentir se mal devo parar de consumir o produto?

NÃO!

Tendo alguma enfermidade, que seja, leve ou grave (que não apresente restrição alimentar), continue tomando os produtos porque assim com os ótimos nutrientes que têm no Shake a recuperação será muito mais rápida!

Se toma medicamentos, não deve de parar de tomá-los:

Por nenhum motivo deve deixar de tomar, mesmo quando os produtos tenham feito você sentir-se melhor com a sua enfermidade. O único que pode diminuir as doses ou recomendar a suspensão do medicamento é o seu médico. Portanto, consulte o seu médico. Seguramente que quando você começa a melhorar ele vai diminuir as doses, tanto que alguns medicamentos poderão deixar de ser usados. Em todo o caso será bom avisar o seu médico que você está iniciando uma programa de redução de peso.

Se o seu médico não está de acordo que consuma o produto:

Não se preocupe, normalmente os médicos não estudaram alimentação e têm pouca noção sobre nutrição, portanto, o que não se estuda não se sabe. Ao não saber sobre nutrição celular é normal que se pense que este é um produto a mais no mercado e não se reconhece o valor que o produto tem. Se perguntar ao seu médico o que contém uma maçã te responderá que não sabe e se perguntar quantos gramas de proteína deve comer por dia, também responderá que não sabe. Se perguntar quantos gramas de gordura, responderá o mesmo. Se o seu médico olhasse de imediato no rótulo daria conta que o produto contém todas essas quantidades nas proporções exatas. A diferença realmente está nos resultados, desta forma, o melhor que você pode fazer é tomar o produto com a finalidade de “provar” e, seguramente, você e o seu médico ficarão surpreendidos e quem sabe até ele comece a tomar o produto também.

Não faça trapagens:

Fazer trapagens significa comer o dobro da quantidade de comida por dia, beliscar entre as refeições, tomar muitos refrescos, refrigerantes e outras bebidas com calorias, comer duas ou três vezes ao dia, não seguir o programa dos shakes e comer uma refeição adicional. Tomar o shake e depois comer outras coisas como sanduíches, preparando o shake com leite integral. Ou preparar o Shake com muita fruta ou iogurte calórico. Tudo isso atrasa o seu plano de redução de peso.

Não escute críticas e nem opiniões negativas.

Muitos de seus conhecidos, familiares e amigos tratam de te desanimar com críticas e opiniões negativas. Depende de você não deixar se influenciar por eles para mudar a sua decisão. A sua saúde e seu peso são responsabilidade sua. Demonstre sua decisão e não tenha medo de falar, porque com este programa todos reduzem de peso. Só siga as instruções ao pé da letra. Os ignorantes e os fracassados sempre sabem um pouco ou nada, mas criticam muito. O seu êxito depende de sua seriedade e persistência.

Demonstre que é sério.

Seguir este programa realmente é muito fácil. Tomar os Shakes duas vezes ao dia em vez das refeições e os tabletes três vezes ao dia, não representa nenhuma dificuldade. Mas, na realidade fazer todos os dias durante um período de tempo suficiente e, apesar de tudo, requer seriedade. Há pessoas que não são sérias e não seguem nenhum plano, por mais fácil que esta seja.

Com Nutrição Celular não se perde massa magra.

A Nutrição Celular tem a quantidade ótima de proteínas de 26% (por refeição) para reduzir de peso. E não perde a massa muscular, só as gorduras, de forma que com este programa notará que primeiro se reduzem as medidas da cintura e depois o peso. Para as pessoas que sempre fizeram dietas de restrição alimentar, sem observar com atenção as quantidades de proteínas, carboidratos e gorduras que precisariam ingerir, ou seja as dietas comuns de DEIXAR DE COMER para reduzir peso, certamente terão perdido muita massa magra. Este programa pode ajudar a recuperação da massa magra e este processo pode durar de 10 a 20 dias, e neste tempo não se perde nada de peso. Este tipo de pessoa deve continuar tomando o programa na forma indicada dia após dia, porque no segundo mês perderá quase todo o peso e as medidas necessárias.

Para obter resultados mais duradouros, após a redução de peso se recomenda usar o programa de manutenção do peso por um prazo determinado conforme explicado na lição 13 – Programa Cliente a Longo Prazo.

Regra dos 9 Dias

Quando queremos apressar o processo de eliminação de gordura, devemos fazer uso da *Regra dos 9 Dias*. Consiste em alternar, um dia almoçando Pó Nutricional Duplo com o dobro da quantidade de tabletes, e no dia seguinte almoçando normalmente.

No 1º dia você toma os Tabletes 3 vezes ao dia, substitui o café-da-manhã e a janta pelo Pó Nutricional e substitui o almoço pelo Pó Nutricional Duplo.

No 2º dia você toma os Tabletes 3 vezes ao dia, substitui o café-da-manhã e a janta pelo Pó Nutricional e almoça normalmente.

Estes dias devem ser alternados durante 9 dias e então descansar 3 dias (ou seja, três dias seguidos idem ao 2º dia acima explicado). E se reinicia outra vez até perder o peso desejado.

Veja o exemplo abaixo:

	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	8º dia	9º dia
	Seg	Ter	Quar	Quin	Sexs	Sab	Dom	Seg	Ter
Café da manhã	Tabl e Shake	Tabl e Shake	Tabl e Shake	Tabl e Shake	Tab e Shake	Tabl e Shake	Tabl e Shake	Tabl e Shake	Tabl e Shake
Almoço	Tabl e Shake em Dobro	Tabl e Refeição Normal	Tabl e Shake em Dobro	Tabl e Refeição Normal	Tabl e Shake em Dobro	Tabl e Refeição Normal	Tabl e Shake em Dobro	Tabl e Refeição Normal	Tabl e Shake em Dobro
Jantar	Tabl e Shake	Table Shake	Tabl e Shake	Tabl e Shake	Tabl e Shake	Tabl e Shake	Tabl e Sahke	Tabl e Shake	Tabl e Sahke

Depois de reduzir todo o peso que você quer perder o que você faz?

O mais aconselhável depois de reduzir de peso é seguir o programa para manter o peso, durante um período de tempo igual ao que levou para perder, para que o seu metabolismo se ajuste a esse novo nível e mantenha esse peso durante os próximos 12 a 18 meses. Isto se consegue com um controle sensato da ingestão de proteínas, carboidratos e gordura, e da manutenção de uma atividade física diária.

Depois de parar de tomar os produtos, há chances de voltar a subir de peso?

O programa de Nutrição Celular te ajuda a reduzir de peso porque corrige a sua alimentação. O que não vai acontecer é que fique com o dobro de apetite, como ocorre quando esta tomando medicamentos que inibem o apetite e a pessoa come o dobro e aumenta o triplo de peso. Se mantiver uma alimentação correta, pode se manter sem aumentar de peso durante toda a vida. Assim sendo, a melhor forma de se alimentar corretamente é com o uso do programa de Nutrição Celular. Portanto, pode ficar usando sempre para manter o peso. E ter um bom complemento nutricional.

Vou ter que tomar a Nutrição Celular a vida toda?

Depende da razão para qual você toma o programa. Se você tomar só para perder peso, você tem que tomar até reduzir o que você precisa e continuar como manutenção por mais um período igual ao que levou para perder. E pode ser que você tenha que repetir isto a cada ano e meio. Se você tomar para alimentar-se corretamente, sem dúvida você irá querer alimentar-se bem toda a vida. Então para ter sempre uma alimentação correta, é necessário sempre tomar os produtos.

Instruções Especiais

Grávidas

Não se recomenda que as grávidas planejem reduzir de peso. O aconselhável é que reduza de peso uma vez que termine a gravidez. Mas, se a obesidade da pessoa afeta o problema para o parto ou para a cesárea, então sim poderá decidir reduzir de peso com a supervisão de seu médico. A grávida pode tomar a mesma quantidade de Shakes e de Proteína de Soja. Como programa alimentício, todas as grávidas devem tomar o programa de Nutrição Celular da Herbalife, porque a gestação aumenta cerca de 20% as necessidades nutricionais da mulher. Observação: toda gestante que deseje usar Herbalife durante a gravidez, deverá informar seu médico.

Crianças obesas

É aconselhável controlar o peso das crianças a partir dos 4 anos de idade. Mas todas as crianças podem tomar o programa de Nutrição Celular com fins de ter uma boa alimentação. Os casos de acompanhamento do programa de redução de peso de crianças, devem ter a participação obrigatória do médico.

Diabéticos

Os diabéticos que necessitam reduzir de peso, tomam o programa e funciona como para qualquer pessoa normal. Cerca de 90% dos diabéticos são consequência do excesso de peso. A maior parte dos diabéticos adultos necessita reduzir de peso, corrigir deficiências nutricionais e ingerir menos calorias. Este é o programa ideal para os diabéticos. Como o produto contém os requisitos básicos das dietas os médicos recomendam para estes tipos de pacientes.

1. O Shake não contém glicose, contém um açúcar chamado "Frutose" que não necessita de "Insulina" para entrar nas células e metabolizar-se. Além disso, a frutose tem um poder adoçante superior ao da sacarose (o açúcar normal de cana). Como adoça mais se toma menos. Embora, o Shake tenha 10 gr de carboidratos, estes são de frutose, não contém amidos e nenhum outro tipo de açúcar que se desdobre em glicose. A frutose também é um carboidrato.
2. O programa proporciona cálcio na quantidade adequada, que ajuda na liberação de Insulina pelo pâncreas. A deficiência de cálcio agrava a diabete.

3. O programa tem cromo que é um oligoelemento que intervém e favorece o metabolismo da glicose. A falta de cromo cria intolerância à glicose e agrava a diabete.
4. As calorias, proteínas, carboidratos e gordura que proporciona o programa de um dia composto de dois Shakes, os tabletes e uma refeição (almoço) normal chega entre 1.200 a 1.400 calorias. A um diabético normalmente se recomendam comer 1.500 calorias por dia.

Qualquer bom médico estaria feliz que o seu paciente coma menos calorias e se alimente bem. O programa de Nutrição Celular é o que necessita um diabético. A diabete melhora incrivelmente e as quantidades dos medicamentos para reduzir o açúcar e a aplicação de insulina diminuem também.

Observação: os diabéticos só devem usar Herbalife sob supervisão de um médico.

Problemas de Tireóide

As pessoas com Hipotireoidismo ou a falta de hormônios da tireóide, com o problema de sobrepeso, tomam o programa como qualquer outra pessoa.

Para que funcione bem, unicamente devem tomar bem os seus medicamentos para a tireóide, para que tenham um metabolismo normal. As pessoas com problemas de tireóide reduzem de peso mais lentamente, mas o programa funciona muito bem. Estas pessoas devem tomar o programa de 90 a 120 dias no mínimo.

Cardíacos

A Nutrição Celular é um programa de alimentação ideal para os doentes de coração, porque contém a quantidade mínima de sal e de potássio. Também contém só 2gr. de gordura por refeição. Basicamente, é um alimento completo em nutrientes, hiposódico, hipopotassêmico e com baixíssimos teores de gordura. Facilmente se pode ajustar a quantidade de gordura que os cardiologistas recomendam a seus pacientes(22 gr/dia). Este é o tipo de alimentação ideal que recomendam os Cardiologistas a este tipo de pacientes. Os doentes de coração tomam o programa para reduzir de peso igual a qualquer outra pessoa normal. Se estes produtos causassem problemas aos doentes de coração, estaria escrito no rótulo do produto.

Outras Doenças

Qualquer pessoa doente com sobrepeso, pode consumir o programa de Nutrição Celular para reduzir de peso, desde que não tenham nenhuma restrição alimentar específica. Não há nenhuma enfermidade que contra indique o uso do programa, não importa o tipo de doença de que se trate, nem a quantidade de medicamentos que estejam tomando (com exceção da insuficiência renal crônica). Pode ser enfermidades do cérebro, do fígado, dos rins, dos pulmões, do sangue, de ossos, das articulações, etc. Se a pessoa tem uma doença muito avançada, é aconselhável que avise o seu médico que tomou a decisão de reduzir de peso. Quando uma pessoa reduz de peso sempre melhora a sua doença e quando uma pessoa corrige a sua alimentação sempre melhora a sua doença. Em todos os casos de patologias onde existe um acompanhamento médico e uso de medicamentos, o programa de nutrição da Herbalife deve ser aprovado e acompanhado pelo médico.

Medicamentos Perigosos

As pessoas que tomam medicamentos perigosos ou seja com tarjas vermelhas e pretas, podem tomar o programa para reduzir de peso, sem riscos. Porque a Nutrição Celular é um alimento que não provoca nenhuma reação com os medicamentos, não importa o perigo que sejam os efeitos colaterais do medicamento. Se estes produtos causassem problemas aos que tomam medicamentos perigosos, estaria escrito no rótulo.

Álcool, Vinho e Cervejas

Não há nenhum risco para as pessoas que tomam bebidas alcoólicas, porque a Nutrição Celular não dá nenhuma reação com o álcool nem com outras drogas. A Nutrição é como qualquer alimento que pode ser acompanhado de licor. O único problema com o álcool é o seu alto conteúdo de calorias que dificulta a perda de peso, bem como dificulta a absorção de alguns micronutrientes (como vitaminas e sais minerais). **Se estes produtos causassem problemas aos que tomam, estaria escrito no rótulo do produto.**

2. Manutenção do Peso

Dose Recomendada

Tabletes3 vezes ao dia com 2 copos de água, 20 minutos antes das refeições.

Pó NutricionalSubstituir 1 refeição, preferivelmente o jantar.

Refeição TradicionalFazer 2 refeições tradicionais, preferencialmente o café da manhã e o almoço.

Quem deve seguir este Plano

- Pessoas que chegaram ao peso ideal, para manter o peso.
- Pessoas que possuem problema de peso e querem alimentar-se bem e reparar as vilosidades intestinais.

- Pessoas que praticam atividades físicas e que não possuem problema de peso.
- Pessoas que desejam prevenir doenças por má nutrição.
- Pessoas que serão operados.

Lembre-se que manter o peso só significa que as calorias e a gordura estão sob controle, não que sua alimentação esteja totalmente completa.

O Pó Nutricional

Prepare:

- 2 colheres (sopa) cheias (26 g) do Pó Nutricional
- 2 colheres (sopa) cheias de leite desnatado em pó com 0% de gordura (sem gordura)
- 1 copo de água (250ml).

Você pode usar leite parcialmente desnatado 1% ou 2% de gordura.

Cada colher de sopa rasa tem aproximadamente 6g. Se preferir, ao invés de usar a medida de 2 colheres (sopa) cheias, use 4 colheres (sopa) rasas. O Pó Nutricional enche o estômago e o mantém sem fome durante 4 a 6 horas.

Compare as diversas formas de preparo e a quantidade de calorias e gordura:

Pó Nutricional + água.....	90 calorias.....	2,0 g de gordura
Pó Nutricional + leite desnatado ou suco.....	222 caloria.....	6,0 g de gordura
Pó Nutricional + leite integral.....	240 calorias.....	9,4 g de gordura

A Refeição Tradicional

Fazer 2 refeições tradicionais por dia, e nestas refeições pode comer de tudo que contenha as quantidades de carboidratos, gorduras e proteínas balanceadas, isto é, sem ultrapassar 55% de proteína; 30% de gordura e 15% de carboidratos (Para maiores detalhes consulte uma tabela de Alimentos que contenha estes dados por gramas ou por unidades). Estas proporções de macronutrientes seguem as mais recentes teorias nutricionais.

Mantenha seu programa fácil, simples e divertido. Você decide qual refeição irá substituir pelo Pó Nutricional (Dê preferência pelo jantar). Ele, juntamente com os tabletes, contém todos os nutrientes numa refeição completa. Pode servir como o café da manhã, almoço ou janta.

O Programa deve ser feito assim

Café da Manhã e Almoço

Tome os tabletes 20 minutos antes da refeição com 1 copo (250ml) de água ou Chá (Thermojetics e/ou NRG):

- Fiber & Herb 2 Tabletes
- Cell-U-Loss 1 Tablete
- Multivitamínico 1 Tablete
- Xtra-Cal 1 Tablete
- NRG..... 1 colher em água quente ou fria.
- Thermojetics Chá..... 1 colher em água quente ou fria.

Obs.: Pode-se misturar o NRG com o Thermojetics Chá.

Jantar

- Pó Nutricional Conforme informado anteriormente
- Fiber & Herb 2 Tabletes
- Cell-U-Loss 1 Tablete

Água: É muito importante que tomemos no mínimo 2,5 litros de água por dia (10 copos de 250ml). Passe a evitar refrigerantes ou sucos. Não duvide da regra de tomar água diariamente, porque os produtos são liofilizados (secos) e absorvem água. As fibras alimentares também absorvem água e a falta de água pode ocasionar prisão de ventre, dor de cabeça, enjôos e outros mal estares.

Se você come comidas com Muita Gordura.

Adicione no seu programa o Tablete Fiber Bond, que retém 50% da gordura, tome 2 tabletes 3 vezes ao dia, meia hora antes de cada refeição

Se você tem celulite ou você quer perder medidas mais rapidamente

Adicione Thermojetics duas ou três vezes ao dia e dobre a ingestão de Cell- U-Loss, ou seja, tome 2 tabletes 3 vezes ao dia antes de cada refeição.

Se não toma leite não comece a tomar agora.

Se no dia a dia você não toma normalmente ou se toma muito pouco, não prepare o shake com leite. Porque as pessoas que não digerem bem o leite, sentem mal estar como: dor de cabeça, de estômago, gases, desintéria, etc. É melhor que prepare o shake com água. Não se recomenda fazer com sucos devido aos carboidratos que os mesmos contém.

3. Ganho de Massa Muscular

Dose Recomendada

Tabletes3 vezes ao dia com 2 copos de água, 20 minutos após as refeições.
Pó Nutricional3 vezes ao dia, como sobremesa após as refeições.
Refeição Tradicional3 vezes ao dia.

Quem deve seguir este Plano

- Pessoas que estão abaixo da faixa de peso ideal.
- Pessoas muito magras.
- Pessoas doentes por má alimentação.
- Desportistas que precisam aumentar massa muscular.
- Pacientes em recuperação de uma doença ou operação.
- Pacientes com câncer em fase avançada.
- Pessoas com anorexia ou falta de apetite.
- Pessoas desnutridas em qualquer grau

O Pó Nutricional

Prepare:

2 colheres (sopa) cheias (26 g) do Pó Nutricional
2 colheres (sopa) cheias de leite integral em pó
1 copo de água (250ml).

Ou:

2 colheres (sopa) cheias (26 g) do Pó Nutricional
1 copo de leite integral (250ml).

Cada colher de sopa rasa tem aproximadamente 6g. Se preferir, ao invés de usar a medida de 2 colheres (sopa) cheias, use 4 colheres (sopa) rasas. O Pó Nutricional enche o estômago e o mantém sem fome durante 4 a 6 horas, portanto tome-o após as refeições.

Compare as diversas formas de preparo e a quantidade de calorias e gordura:

Pó Nutricional + água.....	90 calorias.....	2,0 g de gordura
Pó Nutricional + leite desnatado ou suco.....	222 caloria.....	6,0 g de gordura
Pó Nutricional + leite integral.....	240 calorias.....	9,4 g de gordura

Neste programa nós precisamos que a pessoa coma mais gorduras, calorias e mais proteínas. Então o Pó Nutricional deve ser preparado com leite integral ou suco com açúcar e frutas. Mantenha seu programa fácil, simples e divertido, você decide com o que você prepara seu Pó Nutricional. O programa proporciona a você o dobro dos alimentos, quer dizer, o faz comer em dobro. O Pó Nutricional, junto com os Tabletes, tem tudo aquilo deve ter uma refeição completa.

A Refeição Tradicional

Pode-se comer de tudo sem restrições. Aumentar o peso é muito mais difícil que reduzir, espere aumentar de 1kg a 2kg por mês. Para obter os resultados mais duráveis é necessário seguir o programa por 60 a 90 dias após atingir o peso desejado. É necessário perceber que a pessoa ganha peso porque ganha massa muscular, não gordura.

O Programa deve ser feito assim

Café da Manhã

Em quantidade abundante, pode-se comer o que quiser na maior quantidade possível. O Pó Nutricional pode ser preparado com leite e frutas e se toma depois de comer. Tome os tabletes após as refeições com 1 copo (250ml) de água ou Chá (Thermojetics e/ou NRG):

- Fiber & Herb 2 Tabletes
- Multivitamínico 1 Tablete

Almoço

Igual ao Café da Manhã. Coma abundantemente. Tome o Pó Nutricional depois das refeições. Tome os tabletes após as refeições com 1 copo (250ml) de água ou Chá (Thermojetics e/ou NRG):

- Fiber & Herb 2 Tabletes
- Multivitamínico 1 Tablete
- Xtra-Cal 1 Tablete

Jantar e Lanches

Igual ao Café da Manhã. Coma abundantemente. Tome o Pó Nutricional depois das refeições. Tome os tabletes após as refeições com 1 copo (250ml) de água ou Chá (Thermojetics e/ou NRG):

- Fiber & Herb 2 Tabletes
- Xtra-Cal 1 Tablete

Água: É muito importante que tomemos no mínimo 2,5 litros de água por dia (10 copos de 250ml). Passe a evitar refrigerantes ou sucos. Não duvide da regra de tomar água diariamente, porque os produtos são liofilizados (secos) e absorvem água. As fibras alimentares também absorvem água e a falta de água pode ocasionar prisão de ventre, dor de cabeça, enjôos e outros mal estares.

Se você Não aumenta de peso

É porque não está ingerindo bastante calorias. A solução é aumentar para 3 colheres cheias a quantidade de Pó Nutricional e comer mais alimentos que contenham muitas calorias. O metabolismo destas pessoas é muito rápido além do stress que normalmente sofre.

Se não toma leite não comece a tomar agora.

Se no dia a dia você não toma normalmente ou se toma muito pouco, não prepare o shake com leite. Porque as pessoas que não digerem bem o leite, sentem mal estar como: dor de cabeça, de estômago, gases, desinteria, etc. É melhor que prepare o shake com água. Não se recomenda fazer com sucos devido aos carboidratos que os mesmos contém.

Não faça trapaças

Fazer trapaça é comer 3 vezes por dia e não tomar seu Pó Nutricional 3 vezes por dia.

Aumentar de peso mais rápido

Aumente a quantidade de Pó Nutricional para 4 colheres cheias.

4. Dose Para Crianças

De 0 a 4 anos

Tomar o Pó Nutricional apenas uma vez por dia.

Tabletes.....Não Usar
Pó Nutricional c/ Leite..... 1 colher (sopa) rasa
Pó Nutricional c/ Suco 2 colheres (sopa) rasa

Crianças desnutridas, de baixo peso ou muito fracas podem (e devem) tomar o Pó Nutricional 3 vezes ao dia. A estas crianças não deve ser dado o programa de redução de peso, por outro lado pode ser utilizado o programa para ganhar massa muscular, se este for necessário. Durante os primeiros 2 anos de vida o cérebro continua se desenvolvendo. É muito importante completar a ingestão diária de proteínas com o uso do Pó Nutricional.

4 a 8 Anos

Tomar o Pó Nutricional apenas uma vez por dia.

Tabletes Não Usar
Pó Nutricional 1 colher (sopa) cheia

A partir dos 4 anos você já pode começar controlar o peso da criança.

8 Anos

De agora em diante, a mesma dose do adulto.

Casos Especiais

Pessoas que apresentam alergias freqüentes podem (raramente) apresentar alergia a um ou mais componentes da Nutrição Celular. Estas pessoas precisam fazer um teste prévio:

Colocar um pouco do Pó Nutricional embaixo da língua e esperar de 10 a 15 minutos, se aquela parte fica vermelha significa que a pessoa pode apresentar alergia ao Pó Nutricional. Se não houver nenhuma mudança de cor, não haverá problemas seguramente.

É necessário fazer a mesma coisa com os tabletes:

Esmagar 1 e colocar embaixo da língua e ver se há reação. Nos casos em que haja reação e a pessoa quer ou ela precisa tomar os produtos, é necessário lhe dar quantidades pequenas do programa durante 7 a 10 dias e depois ir aumentando as quantidades gradualmente até chegar às doses correspondentes (de acordo com a faixa etária).

Em muitos casos, uma nutrição completa resolve os problemas de alergias. Com a Nutrição Celular muitas pessoas foram libertadas de problemas alérgicos, até mesmo de bronquite asmática e rinite alérgica.