



Spis det rigtige - og tab dig

Af Peter Netz Lassen – Selvstændigt Medlem af Herbalife Nutrition - April 2005 Copyright – herbalcenter.dk

Slankekur holder ikke – 9 ud af 10 vejer det samme 5 år efter en slankekur som før. Herbalife er ikke en "Slankekur" eller "Pulverkur" – Herbalife er et sundt, naturligt kosttilskud.

Selv de mest fanatiske slankeeksperter er ved at blive overbevist om, at den store synder når det gælder overvægt er kulhydrater.

Vi har et par tips, der kan gøre det lidt lettere at opnå et vægttab, men der skal varige ændringer til af livsstil og vaner, hvis resultatet skal holde sig i flere år.

Et af de største problemer, når man skal omlægge vanerne er, at man vil føle trang til noget af det, man ikke længere må spise. Det kan Herbalife hjælpe imod.

Tag en ekstra Herbalife Shake ca. 40-60 minutter inden frokost eller aftensmad – afhængig af om du den pågældende dag har valgt at spise Shake Morgen og aften eller morgen og frokost. Altså tag en Shake før det måltid du ikke skal udskifte med en Shake. - og mærk, hvor hurtigt du bliver mæt. Hav altid din Herbalife Shake eller en Proteinbar parat, når og hvis du får trang til noget mellem måltiderne.

Et andet problem er, at vi simpelthen spiser for meget – tager for store portioner eller tager både to og tre gange, fordi det "smager så godt", eller fordi vi spiser for hurtigt til at opdage, at vi faktisk er mætte. Giv dig tid til at spise langsomt, tyg din mad grundigt og vent 10-15 min. med at tage en ekstra portion. (Jeg havde selv den undskyldning at så blev min mad jo kold, men nu kan man jo bare varme den lidt i mikroovnen). Vent med at drikke til ca. 10-30 min efter du har spist.

Herbalife Shake kan gøre det ud for den eller de ekstra portioner, som er dem, der sætter sig på sidebenene. Men det er selvfølgelig heller ikke ligegyldigt, hvad du spiser. Du kan finde mange gode opskrifter på nettet, men kig dig for og lær, at læse en varedeklaration

Spar på ris, pasta, brød og kartofler

Hvis du skal tabe dig, kan du ikke bare spise løs af brød, pasta, ris, kartofler, vingummier og lakrids eller drikke frugtjuice. Det er naturligvis ikke forkert og usundt at spise disse produkter, men at tro de ikke feder, er en gammel løgn. Lad mig lige slå fast.... Popcorn er IKKE en sund slik eller en god fedtfattig snack! – **"Det er absolut ikke en menneskespise. Drop dem!"**

I 21 pastaskruer er der over 400 kJ. Prøv en gang at tælle 21 pastaskruer op; kog dem, og læg dem på din tallerken. Det er godt nok ikke ret mange - der er meget meget god plads uden om dem! Derfor er fedtfordrivelse ikke nok, hvis man vil af med nogle overflødige kilo. Der er mere end 1100 kJ i en pose vingummi eller lakrids til en tier, selv om der ikke er noget fedt i. Det samme gælder tørrede abrikoser, svesker og ananasskiver. Det er rene kaloriebomber

Husk at spise

Vi er fra naturens hånd indrettet til at spise i hele vores vågne periode. Det vil så sige, at man skal spise tre hovedmåltider som morgen, frokost og aftensmad. re små mellemmåltider. Hold dig fra snack og mellemmåltider. De tre hovedmåltider kan f.eks. bestå en salat med lyst kød (kylling, kalkun eller mager skinke). Proteinbarer, eller en Herbalife Shake, men du finder mange andre forslag ved at downloade opskriftsamlingen.



Kød, fisk og pålæg

Det er vigtigt, at der indgår protein i hvert af de tre måltider. Protein øger forbrændingen og giver mæthedetsfølelse. Mavesækken deltager i nedbrydningen af protein. Derfor er proteinet længere tid i mavesækken, end kulhydrater og fedt.

Når mavesækken bearbejder protein, stiger kroppens temperatur, og vi brænder kalorier. Når kroppen brænder proteiner, så skal den tilsætte fedt til processen. Det er jo netop det man ønsker når man vil ned i vægt. Proteiner er også vigtige i forbindelse med sport, opbygning af muskler, healing, cellegendannelse etc.

Hvad er så protein? Det er kroppens byggesten, det er det vi mennesker delvis er lavet af, udover knogler og vand. Det bedste protein kommer fra naturen: Soya – Det er det protein der ligner mennesket eget protein mest. Proteiner fra mælk, yoghurt, ost, kød, fisk og æg, er ikke så gode, da de tager længere tid at spalte og optages langsommere. Disse proteiner er animalske (kommer fra dyreriget) til modsætning af sojaproteinet der jo kommer fra planteriget.

Ekstra protein

Herbalife har sojaprotein i både Formula 1, Formula 3 og vores proteinbarer. Formula 3 er ekstra koncentreret protein, og derfor mætter den så godt.

Muskler kontra fedt?

Har man muskler, kan man producere varme, energi (man bliver frisk, har vitalitet), når man producerer varme, foregår der en forbrænding, hvis ens fødeindtag (kcal) er under ens daglige forbrændingstal (målt i kcal.). Så vil man tabe sig. Er det det samme, vil man holde sin vægt og er kcal indtaget højere end man forbrænder, vil man stige i vægt.

Fedt, ligger bare og fylder, det skaber ingen processer eller forbrænder noget som helst. Man skal dog ikke være bange for fedt. Der er to slags fedt, Den gode fedt og den dårlige fedt.

Ud af 50 essentielle næringsstoffer er to fedtsyre: Omega 3 og Omega 6.

Det er vigtigt for mennesker at have fedt til alle kroppens funktioner. Den optimale balance af Omega 3 og Omega 6 er 2,5:1 – Hold dig langt fra planteolier og fedt. Undtagen er økologisk Jomfruolivenolie og biodynamisk smør og kød fra græsfoderet dyr / kvæg. Ikke kun foderet i kort tid og så tilbage i stalden og grovfoderet med korn og foderstoffer etc.

Det dårlige fedt, er hærdet fedt fra bearbejdede fødevarer, (forberedte, henkogt, dybstegt, forkogt, frosset, konserveret etc. Disse er nok mest kendt fra fastfoodindustrien og bagerne).

Det dårlige fedt (specielt planteolier, som rasp, solsikke olier og margariner, kan udover, at give overvægt, være årsag til mange sygdomme som cancer, hjerte-kar-sygdomme, ordblindhed, kriminel adfærd, koncentrationsevne og mange andre ting.

Du finder disse vigtige Omega 3 og Omega 6 fedtstoffer i HerbalifeLine tabletten, der hjemtages på bestilling. <https://herbalcenter.dk/shop>



Alle referencer til vægtregulering relaterer til Herbalife Nutritions vægtreguleringssystem, som bl.a. omfatter en balanceret kost, regelmæssig motion, en passende mængde væske hver dag, kosttilskud efter behov og en passende mængde hvile. Resultaterne kan variere fra person til person.

Dette produkt er ikke beregnet til at diagnosticere, behandle, helbrede eller forebygge sygdomme.