



Değerli Herbalife Distribütörleri,

Ramazan ayını size verdiğim bilgiler doğrultusunda sağlıklı geçirdiğinizi umuyorum. Ramazan sonrası, bayramla beraber normal beslenme düzenine geçilip öğün sayısı arttığı için ve özellikle de bayram geleneği olan et ve tatlı ağırlıklı sofralara hayır denilemediği için bayramda sağlık problemleri yaşanabilmektedir. Bayram ziyaretleri sırasında fazlaca tüketilen tatlı, gazlı içecekler, çay, kahve, kuruyemişler ve özenle hazırlanmış yağlı yemekler, ramazan ayında uzaklaşılan sigara ve alkole geri dönüş bu sorunların bayram günlerinde daha fazla yaşanmasına neden olabilmektedir. Bir aylık orucun ardından bayramda aşırı yemek yemenin sonucunda hazımsızlık, mide yanması, gaz şikayetleri, kusma, ishal, kabızlık, mide-bağırsak hastalıkları, reflü gibi şikayetler ortaya çıkabilmektedir.

Peki bayramda da sağlıklı beslenmek mümkün mü? Sağlıklı beslenirken bu geleneksel tatları bir kenara mı bırakalım? Tabi ki hayır! Sadece yediğimiz miktara dikkat etmemiz gerekiyor. İşte size bayram için önerilerim:

1) Sabahları ailecek kahvaltı etmek hepimizin hoşuna gider. Bayram sabahı Shake de içebiliriz ya da beyaz peynir, yeşillik, 2-3 parça zeytin, 1-2 dilim ekmekten, 1 yumurtadan oluşan güzel bir kahvaltı edebiliriz. Yanında içebileceğimiz Herbalife Bitkisel Konsantre Çay ve Vitamin & Mineral Tabletleri (Formül 2) gün boyu bizi zinde tutmaya yardımcı olacaktır. Bir ay süren oruç döneminden sonra metabolizmanın tekrar eski düzenine dönmesi zaman alır. Bu nedenle özellikle ilk günlerde yüksek kalorili yağlı gıdalardan kaçınmak gerekir.

2) Öğlen yemeğini yarım yağlı sütle veya meyve suyuyla hazırladığınız Formül 1 Shake ile geçirebiliriz. Öğleden sonra akraba ve komşu ziyaretinde ikram edilen tatlı ve böreklerden mümkün olduğunca küçük porsiyon tüketmeliyiz. Bu tür gıdaları aç karna tüketmemeye dikkat ediniz. Açsanız ikram edilen tatlıdan daha çok tüketmek istersiniz. Bu nedenle öğlen yemeği için Formül 1 Besleyici Shake Karışımı içilmesi sizler için faydalı olacaktır. Çikolata ve şeker yememenizi öneririm. Bir gün boyunca bir porsiyondan fazla tatlı tüketilmemelidir.

3) Gün boyu enerjik olmanıza yardımcı olması için Liftoff içebiliriz.

4) Akşam yemeğinde Herbalife Gurme Domates Çorbası, hafif bir sebze yemeği, biraz yoğurt ve salata tüketebiliriz.

5) Gece yatmadan önce Niteworks içmeyi lütfen unutmayınız!!!

Hepinizin Ramazan bayramını kutlar sağlıklı ve huzurlu bir bayram geçirmenizi dilerim...

Prof. Dr. Banu Çaycı  
Herbalife Türkiye  
Beslenme Danışma Kurulu Üyesi