



Sevgili Herbalife Distribütörleri,

Ramazan ayının başlamasıyla yeni bir beslenme düzenine geçiyoruz. Acaba oruç tutarken nasıl sağlıklı beslenebiliriz? Herbalife ürünlerini nasıl kullanabiliriz?

Öncelikle sıvı tüketimimizi azaltmamalıyız. İftarda çok fazla su tüketmek yerine, çorba ve sebze yemekleri, meyve kompostosu gibi hem kalorisi hem de su içeriği olan yiyecekler bizim için idealdir. İftardan sonra su tüketimimiz sahur bitene kadar 2-2.5 litre olmalıdır. Suyun yanı sıra, lifli besinlerin tüketimine de dikkat etmeniz gerekir. İçeriğinde prebiyotik inülin lifi (sindirimi destekleyen çözülebilir bir prebiyotik lif türüdür.) ve domates likopeni (güçlü bir antioksidandır) bulunduran Gurme Domates Çorbasından da iftarda rahatlıkla tüketebilirsiniz. Ayrıca yemekten sonra Herbalife çayını içerek, akşam iftarınızı lezzetli bir şekilde sonlandırabilirsiniz. Elbette kullanmakta olduğunuz besin takviyelerinin kullanımına da devam etmenizi hatırlatmak isterim. Sahurda da, yine aynı şekilde beslenmeye ve yeterli miktarda sıvı alımına dikkat etmeniz gerekir.

Beyaz pilav, ağır şerbetli tatlılardan uzak durmakta yarar var. Bunların yerine meyve kompostosu, sütlü tatlılar tercih edilebilir ve 1-2 kaşık az yağlı bulgur pilavı yenebilir.

Yemeklerde eğer ramazan pidesinden vazgeçemiyorsanız, pilav ve makarnayı menüden çıkarabilirsiniz. Sebze ve et içeren ana yemek gerekli proteini ve vitaminleri almak için idealdir.

Hepinizin sağlıklı bir ramazan ayı geçirmeniz dileğiyle.....

Prof.Dr.Banu Çaycı

Herbalife Beslenme Danışma Kurulu Üyesi