



Percorso Benessere

12 lezioni per un tuo sano stile di vita



Tutti i materiali forniti dall'Azienda sono stati elaborati da esperti nutrizionisti, Membri del Comitato Consultivo Herbalife per la nutrizione (ad esempio video/presentazioni dott. Luigi Gratton).

La figura del Distributore Herbalife non richiede laurea/attestati/qualifiche professionali. Il Distributore in quanto tale non possiede i titoli per svolgere la professione di dietista/nutrizionista.

Benvenuti!



- Se vi sorgono delle domande scriverele e rispondiamo alla fine della lezione.





Comunicazioni di servizio

- 1a SETTIMANA
- “ LE PROTEINE ”



Che cosa sono le proteine?



Il termine proteina fu utilizzato dal chimico olandese **Mulder nel 1838** per mettere in evidenza il ruolo di **primaria importanza** che queste sostanze rivestono negli organismi viventi: **proteios** in greco significa infatti «*che occupa al primo posto*».

Rappresentano il 14-18 per cento dell'organismo umano e sono state definite come *macchine molecolari molto sofisticate che elaborano energia, sostanze e informazioni*. Chimicamente, sono composti organici quaternari molto complessi. La loro molecola é piuttosto grande e costituita da lunghe catene di composti più' semplici detti amminoacidi, la cui combinazione può dar luogo ad un numero elevatissimo di composti diversi. Nell'uomo infatti, sono presenti **oltre 50.000 differenti proteine**.

La funzione delle proteine nell'organismo segue un atteggiamento dinamico che comporta, senza interruzioni, il loro logorìo e la loro sintesi. Basti pensare che le proteine dei muscoli hanno una vita media di 180 giorni, quelle del fegato di 10 giorni, mentre per l'insulina una vita in circolo di soli 10 minuti. La sintesi **può essere assicurata soltanto dall'alimentazione**, attraverso l'apporto di materiale proteico.

INTRODUZIONE ALLE PROTEINE



Ovunque ci voltiamo, c'è qualcuno che promuove una nuova dieta strepitosa basata sulle proteine. Ma per chi vuole perdere o controllare il peso, l'importanza delle proteine va ben al di là dell'aspetto esteriore e di una muscolatura sviluppata.

UNA NECESSITA' DI TUTTI

Le proteine sono una componente importante di ogni cellula del corpo. Le proteine, abbiamo detto, sono composti organici formati da 22 aminoacidi, definiti gli elementi costitutivi della vita. Le proteine vengono immagazzinate in muscoli ed organi e vengono utilizzate dal corpo per sviluppare e riparare i tessuti oltre che per produrre enzimi e ormoni. Le proteine permettono anche al sangue di trasportare ossigeno in tutto il corpo. Insieme a grassi e carboidrati, le proteine sono "macronutrienti", vale a dire sostanze di cui il corpo necessita in quantità relativamente grandi. L'Accademia Nazionale delle Scienze degli Stati Uniti ha determinato che il fabbisogno giornaliero di proteine è pari al 10 -35% dell'apporto calorico, e che negli uomini deve essere leggermente superiore rispetto alle donne. Una carenza proteica può compromettere importanti funzioni organiche e perdita di massa muscolare.



QUINDI QUESTA SETTIMANA

Parliamo di Proteine



- Dr. Luigi
Gratton MPH
Vice Presidente per
la Formazione
Nutrizionale Herbalife

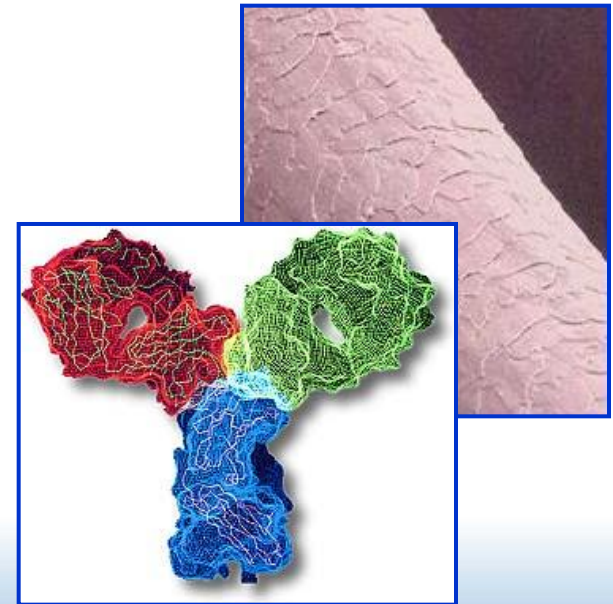
[Video – Le proteine](#)



Gli elementi costitutivi della vita



1. L'apporto di proteine è particolarmente importante ai fini del mantenimento e della riparazione delle cellule
2. Le proteine coadiuvano la produzione di enzimi, ormoni (come l'insulina) e anticorpi



Gli elementi costitutivi della vita



3. Le proteine partecipano al trasporto di ossigeno, acidi grassi e minerali
4. Per chi vuole controllare il peso, le proteine possono aiutare a prolungare il senso di sazietà; se supportate dall'esercizio fisico, le proteine possono aiutare a sviluppare e mantenere la massa muscolare



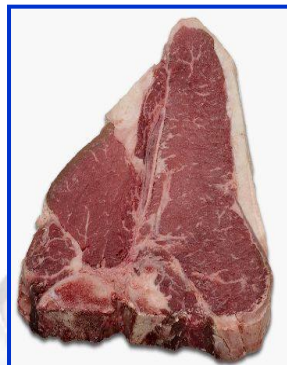


Fonti di proteine

Esistono due tipi di proteine: *animali* e *vegetali* – le fonti di proteine animali di solito contengono più grassi; scegli quelle a basso contenuto di grassi, come la carne bianca o i tagli di carne più magri

Animali

- Carne
- Pollo e uova
- Pesce
- Latticini



Vegetali

- Legumi
- Frutta in guscio
- Cereali
- Tofu, soia





L'apporto proteico

Animali

- + grassi buoni o niente grassi
- + fibre, vitamine e minerali
- basso utilizzo proteico netto

Vegetali

- + alto utilizzo proteico netto
- + minerali
- + pesce: Omega-3
- grassi cattivi
- aumento del colesterolo

Quante proteine bisognerebbe mangiare ogni giorno?

RDA = 0,8 grammi di proteine per kg di peso corporeo.

ESEMPIO DI APPORTO PROTEICO DI ALCUNI CIBI

pag. 1



LATTICINI

- Albume: 7 albumi = 25gr.
- Formaggio fresco in fiocchi tipo ricotta (magro): 1 tazza = 28 gr.
- Formaggio tipo mozzarella (magro): 30 gr. = 8 gr.
- Yogurt (magro): 180 gr. = 5 gr.
- Yogurt (magro, bianco): 1 tazza = 14 gr.
- Latte parzialmente scremato: 1 tazza = 8,5 gr.

CARNI

- Manzo (magro): 85 gr. (peso da cotto) = 25 gr.
- Petto di pollo: 85 gr. (peso da cotto) = 25 gr.
- Petto di tacchino: 85 gr. (peso da cotto) = 25 gr.
- Prosciutto di tacchino: 100 gr. (peso cotto) = 16 gr.
- Filetto di maiale: 85 gr. (peso cotto) = 24 gr.

PESCE

- Pesce d'alto mare: 100 gr. (peso cotto) = 25-30 gr.
- Gamberetti, granchi, aragoste: 100 gr. (peso cotto) = 20-24 gr.
- Tonno: 100 gr. (peso cotto) = 26 gr.
- Capesante : 100 gr. (peso cotto) = 25 gr.



ESEMPIO DI APPORTO PROTEICO DI ALCUNI CIBI

- **FAGIOLI, LENTICCHIE E CEREALI**

- Fagioli (neri, borlotti, ecc): ½ tazza (cotti) = 7 grammi
- Lenticchie: ½ tazza (cotte) = 9 gr.
- Quinoa: ½ tazza (cotti) = 6 gr.
- Tofu: ¼ di blocco = 7 gr.
- Hamburger vegetariano: 1 pezzo = 5-20 gr. a seconda della marca
- *Nota: Anche alcuni cereali pronti da mangiare sono buone fonti di proteine. Controlla l'etichetta: alcuni contengono più di 10 gr. Di proteine a porzione.*

- **ALIMENTI HERBALIFE®**

- Formula 1 frullato (250 ml.latte scremato o di soia): 1 porzione = 18 gr.
- Barretta alle proteine (da 40 gr.): 1 barretta = 10 gr.
- Formula 3 Integratore proteico i polvere: 1 cucch,(6 gr) = 5 gr.
- **I valori nutrizionali sono indicativi e possono variare a seconda della marca e del tipo di prodotto.*

Le soluzioni Herbalife...



Formula 1

- ✓ Sostituto del pasto per il controllo del peso
- ✓ Combinazione equilibrata di proteine, carboidrati, vitamine e minerali
- ✓ Frullato o barrette
- ✓ Completo, pratico ed efficace, scientificamente provato



Integratore proteico in polvere

- ✓ Contiene proteine di soia e di siero di latte
- ✓ Formula 3 può essere aggiunto ai pasti per personalizzare l'apporto proteico in funzione dei propri obiettivi



Barrette proteiche

- ✓ Snack sano e delizioso
- ✓ Circa 140 calorie a barretta
- ✓ Vitamine del gruppo B, utili per favorire il metabolismo energetico dei nutrienti



Incontri individuali

- Il supporto motivazionale del tuo Coach
- Sessione per Auto-Misurazioni
- Fotografia
- Calcolo dell'apporto calorico raccomandato
- Calcolo dell'apporto proteico raccomandato
- *Prima di andare via, fissate l'incontro individuale e la Valutazione del Benessere*



Ricordatevi le Regole per la colazione



- Ricca di proteine: i materiali da costruzione
- Carboidrati buoni: energia prolungata
- Acqua
- Fibre
- Vitamine, minerali, antiossidanti





La nutrizione equilibrata inizia a colazione!

La colazione dovrebbe fornire $\frac{1}{4}$ del fabbisogno
nutrizionale giornaliero!

Herbalife: 3 semplici passi per una colazione
equilibrata!





La nutrizione equilibrata inizia a colazione!

- 1** **Infuso a base di erbe** – Con estratti di tè per una carica rivitalizzante, aiuta a sentirsi pieni di energie
- 2** **Aloe concentrato alle erbe** - Aiuta in modo naturale il processo digestivo e di depurazione del corpo
- 3** **Formula 1** - Sostituto del pasto completo, con poco più di 200 calorie e tutti i nutrienti necessari per iniziare la giornata con le giuste energie





Ministero della Salute



Per quale motivo la dieta mediterranea è così valida?

Il successo della dieta mediterranea comincia negli Stati Uniti intorno agli anni 70 e prende inizio da uno studio avviato nel 1945 dal medico nutrizionista Ancel Keys a seguito del suo sbarco a Salerno con la Quinta armata.

Keys si accorse che le malattie cardiovascolari nell'area del Cilento dove lui era di stanza, erano molte ridotte rispetto agli USA. Decise di investigare per verificare l'esistenza di un possibile legame tra alimentazione e malattie del benessere (obesità, arteriosclerosi, diabete, ipertensione, ecc.).

Vennero prese in esame e confrontate abitudini alimentari di diversi paesi come gli Stati Uniti, il Giappone, la Jugoslavia, la Germania, la Finlandia e l'Italia.

I risultati finali attestarono che tanto più ci si allontanava dal modello mediterraneo maggiore era l'incidenza delle suddette malattie.

Uno dei motivi che portano a considerare la dieta mediterranea la più equilibrata ed efficace è rappresentato dall'utilizzo dell'olio di oliva estratto dal frutto di una pianta delle Oleaceae che, per il suo contenuto di acidi grassi monoinsaturi e per le sue doti di vitamina E dalle conosciute capacità antiossidanti, è senza alcun dubbio uno dei prodotti che rendono la dieta mediterranea così valida.

La presenza, inoltre, di alimenti come i cereali e i suoi derivati, le verdure, la frutta e in particolar modo il pesce per il suo contenuto in acidi grassi omega 3, fa sì che quest'alimentazione prevenga l'insorgenza di malattie cardiovascolari.

Non dimenticate per la prossima settimana!



- Di portare carta e penna
- Di prendere nota di tutto quello che mangiate e bevete durante la settimana e di portare la vostra scheda all'incontro
- Di scrivere **il vostro obiettivo** e **perché lo avete scelto**
- **Condividete la vostra esperienza con amici e parenti.**





La prossima settimana

- Piani alimentari
- Spuntini
- Acqua

