



## Как протеиновые коктейли могут улучшить ваш рацион

Полноценный прием пищи со всеми питательными веществами – в одном стакане

Протеиновые коктейли имеют массу преимуществ: помогают питаться сбалансировано и заменяют полноценный прием пищи, быстро готовятся, позволяют проявить фантазию и добавлять ваши любимые ингредиенты. Однако на этом их плюсы не заканчиваются! Протеиновые коктейли также улучшают привычки питания, позволяя обойти многие преграды на пути к сбалансированному рациону и комфортному весу. Как это происходит?

Дело в том, что употребление протеиновых коктейлей помогает без труда придерживаться основных принципов сбалансированного питания, в том числе:

### Вести точный подсчет калорий

Чтобы держать вес под контролем, важно знать, сколько калорий в вашем ежедневном рационе. Конечно, это непросто, поскольку приходится брать в расчет каждый съеденный продукт и каждый ингредиент в блюде, и поэтому большинство людей недооценивает суточную калорийность рациона примерно на 20%. Удобство протеинового коктейля в том, что он состоит всего из нескольких компонентов, калорийность которых легко посчитать – а значит, держать вес под контролем будет проще.

## Есть больше свежих овощей и фруктов

Протеиновый коктейль дает широкий простор для фантазии: в него можно добавить всевозможные фрукты и ягоды – как свежие, так и замороженные. Очень вкусными коктейли могут получаться и с добавлением овощей: шпината, моркови или тыквы – на ваш вкус!

## Питаться регулярно

Диетологи рекомендуют питаться 5 раз в день, не забывая про 3 основных и 2 дополнительных приема пищи. Но большинству из нас сложно выделить время на то, чтобы спланировать все 5 приемов пищи, и поэтому многие просто пропускают их. Вместо этого мы долго голодаем, а затем переедаем во время обеда или ужина. Это вредно для пищеварения и часто ведет к тому, что мы набираем лишние килограммы. Между тем, протеиновый коктейль готовится всего за пару минут: его нужно лишь смешать с молоком или водой, и по желанию – с фруктами, овощами, ягодами или орехами. Так, за считанные минуты вы получаете сбалансированный прием пищи в одном стакане и возможность питаться регулярно и правильно даже при нехватке времени.

## Контролировать объем порций

Протеиновый коктейль помогает держать объем порций под контролем. Во-первых, при приготовлении протеинового коктейля вы легко можете сориентироваться в объеме продукта, поскольку размер порции уже определен заранее. Во-вторых, благодаря высокому содержанию белка протеиновый коктейль насыщает на несколько часов, позволяя без труда контролировать аппетит и объем пищи, который

окажется в вашей тарелке в следующий раз. Таким образом, вы не будете переедать в течение дня.



## Удовлетворить потребность в питательных веществах

Как бы тщательно вы ни отбирали продукты для ежедневного питания, не всегда

можно быть уверенным, что организм получает все необходимые питательные вещества. Протеиновый коктейль, приготовленный на основе молока с добавлением овощей и фруктов, помогает насытить организм ценными нутриентами, в том числе белком, кальцием и пищевыми волокнами. А в одной порции Протеинового коктейля Формула 1 Herbalife, помимо этого, содержится более 20 витаминов и минералов – то есть до 50% рекомендованной суточной нормы данных веществ, что делает его еще более питательным!

## Питаться сбалансировано даже на ходу

Когда голод застает в пути, мы ощущаем соблазн забежать в ближайший ресторан быстрого питания. Не имея свободного времени, мы просто хватаем первое, что попадает под руку, – и далеко не всегда это оказывается полезным! Протеиновый коктейль очень удобен тем, что его легко брать с собой. Приготовив его в шейкере, можно сразу отправляться на работу, учебу или по любым делам, даже на ходу питаясь сбалансированно и полноценно. Протеиновый коктейль – это “быстрый”, сбалансированный, удобный и вкусный прием пищи, благодаря которому ваш путь к своей лучшей форме станет гораздо быстрее и приятнее!