



## Протеиновые продукты при похудении

Хотите узнать, как избавиться от лишнего веса и сохранить результат надолго, поддерживая себя в хорошей форме? Эта статья для вас!

Согласно статистике сегодня каждая вторая представительница прекрасного пола мечтает распрощаться с лишними килограммами. При этом большинство девушек и женщин считают, что достичь желанного результата можно только придерживаясь строгих, изнурительных диет. На самом деле такие «экстремальные» способы похудения абсолютно не эффективны и не безопасны для здоровья. Жесткие диеты дают краткосрочный результат. По их завершению вес снова возвращается, а потраченные в период ограничения потребления пищи нервные клетки, восстанавливаются с огромным трудом.

В действительности снизить вес и сохранить результат надолго вполне реально. Для этого не требуется изнурять себя диетами. Достаточно придерживаться правильной

системы питания, при которой в организм будет поступать достаточное количество необходимых питательных веществ при потреблении минимум калорий. Именно такой сбалансированный рацион питания, позволяющий не испытывать чувство голода и добиваться поставленных целей, был разработан в научных лабораториях компании Herbalife. В его основе – высокобелковые заменители пищи.

Почему ведущие эксперты Herbalife в области диетологии так настаивают именно на потреблении белка? Давайте разберемся, в чем состоит польза этого продукта для нашего организма.

Дело в том, что белок (или, по-другому, протеин) – строительный материал нашего организма. Он утоляет голод, поддерживает мышечную массу и обеспечивает нас энергией. Без белка наш организм просто не может нормально функционировать. Именно благодаря ему возможно построение новых клеток организма, что помогает бороться с преждевременным старением.



Основными источниками получения данного продукта считаются молочная сыворотка, являющаяся побочным продуктом при производстве кисломолочной продукции, и соя (из нее получают соевый белок). Высоким содержанием белка отличаются следующие продукты питания: постное мясо, птица, рыба, молочные продукты, яйца, соя и фасоль.

Получаемый с пищей белок организм человека не обращает в жир. Именно поэтому диетологи разрешают употреблять продукты, содержащие его, в вечернее время. Из-за достаточно «медленного переваривания» белка организмом, у человека после его потребления надолго сохраняется чувство сытости. Таким образом, включение белка в рацион питания - самый верный способ контролировать аппетит, а следовательно, и сбросить лишний вес.

Для того чтобы понять, как именно влияют обогащенные протеинами продукты на снижение веса, сохранение мышечной массы и поддержание здорового образа жизни, компания Herbalife провела клиническое исследование под контролем специалистов в области диетологии.

Эксперты выявили эффективность высокобелкового рациона питания (с добавлением дополнительной порции белка) в сопоставлении с другими способами снижения веса. Высокобелковый рацион позволяет терять вес в большей степени за счет потери именно жировой, а не мышечной массы. Таким образом, программа снижения веса Herbalife с использованием специализированных продуктов питания - протеинового коктейля Формула 1 и протеиновой смеси Формула 3 - более результативна по сравнению со стандартной низкокалорийной диетой.

Данная программа подразумевает грамотный переход на низкокалорийные, вкусные и богатые витаминами белковые продукты, помогающие легко и надолго расстаться с лишними килограммами без изнурительных диет и ограничений в приемах пищи. Питаться правильно совершенно несложно и даже приятно. Вы можете сами в этом убедиться с программой снижения веса Herbalife!

Клинически доказано, что программа снижения веса Herbalife\* более эффективна по сравнению со стандартной низкокалорийной диетой\*\*:

- Помогает избавляться именно от жировой, а не мышечной массы тела;
- Сокращает охват талии;
- Обеспечивает комфортный процесс снижения массы тела: предотвращает чувство голода.

Чтобы узнать больше информации о программе снижения веса Herbalife, заполните форму ниже:

\*\*программа снижения веса Herbalife с использованием специализированных

продуктов питания протеинового коктейля Формула 1 и протеиновой смеси Формула 3.

\*Долгосрочные клинические испытания с участием 90 человек и продолжительностью 6 месяцев "Оценка клинической эффективности и переносимости диет, содержащих высокобелковые заменители пищи и применяемых для редукции массы тела у лиц с ожирением и избытком массы тела. Рандомизированное контролируемое клиническое исследование программы коррекции массы тела Herbalife®". Июнь 2011, НИИ Питания РАМН, Москва.