

Het Healthy Heart programma

Om u beter te laten begrijpen wat goede voeding inhoudt, heeft Herbalife het Healthy Heart programma samengesteld.



Hoe kunt u zorgen dat uw hart gezond blijft?

Of uw hart gezond blijft hangt af van een aantal factoren die samen een gezonde levensstijl maken.

✓ **Kruis hieronder de hokjes aan die voor u van toepassing zijn.**

- Eet u niet te vet en houdt u rekening met uw cholesterol?
- Kiest u voor plantaardig vetten in plaats van dierlijke vetten?
- Eet u minstens tweemaal per week vis zoals zalm, tonijn of forel? Daarmee zou u de benodigde goede vetzuren binnenkrijgen.
- Let u op welke vetten u eet? Eet u niet de verkeerde vetten, namelijk de verzadigde vetten? Verzadigde vetten zitten in grote hoeveelheden in dierlijke producten zoals varkensvlees, volle melk, kaas en boter.
- Eet u minder zout?
- Eet u elke dag 5 tot 7 porties fruit of groenten om te zorgen dat u genoeg antioxidanten en vezels binnenkrijgt?
- Zorgt u voor meer voedingsvezels door bruin brood te eten in plaats van wit brood?
- Kookt of stoomt uw eten altijd?
- Sport u regelmatig?
- Bent u gestopt met roken of heeft u het aantal sigaretten dat u per dag rookt aanzienlijk teruggebracht?
- Let u wel op uw gewicht? Als uw gewicht toeneemt wil dat zeggen dat u teveel calorieën opneemt en te weinig beweegt. Pas op voor voedsel met weinig vet maar veel calorieën en suiker.
- Staat u vaak onder druk? Hou er rekening mee dat dit uw immuunsysteem verzwakt en problemen met uw hart kan veroorzaken. Zorg ervoor dat u ontspant!
- Drinkt u wel 8 tot 10 glazen water per dag?

Alles wat hierboven is genoemd heeft te maken met een meer zuurstofrijke bloedsomloop en een hogere aanmaak van stikstofdioxide. Dat draagt bij aan een gezonder hart.

Geef hier aan hoeveel van de 13 vakjes u heeft aangevinkt. Hoe hoger uw score, hoe beter.

Herbalife is een wereldmarktleider met 25 jaar ervaring in de gewichtsbeheersing- en voedingsindustrie en biedt een reeks producten ter ondersteuning van een gezonde levensstijl.

Alle product- en merknamen aangegeven met © danwel™, zijn gepatenteerde of voorlopig geregistreerde handelsnamen van Herbalife International Inc.
© 2005 Herbalife International Netherlands BV, Postbus 5009, 5800 GA Venray.
Alle rechten voorbehouden.

Vraag uw Distributeur voor meer productsheets en verzamel de hele set!

Onafhankelijk Herbalife Distributeur