

I MILHÃO DE PORTUGUESES SÃO OBESOS

NUMA BREVE PASSAGEM por Lisboa, Mário Rosenberg, gastroenterologista e especialista em Nutrição e Medicina Preventiva, deixou algumas dicas para combater e evitar a obesidade.

No Carlton Palace Hotel, Mário Rosenberg destacou a importância de praticar uma dieta equilibrada, para evitar o crescimento galopante da obesidade, que se verifica em todo o Mundo.

O médico referiu que o efeito desta grave doença só poderá ser minimizado se as pessoas mudarem o seu estilo de vida e, principalmente, os seus hábitos alimentares. Segundo o especialista, a inclusão nas refeições de fibras, antioxidantes, ácidos polinsaturados omega-3, vitaminas, soja e minerais é fundamental para inverter o panorama actual e a tendência futura desta doença.

A prática habitual do exercício físico, como o simples acto de caminhar, também é muito importante para evitar, não só a obesidade, como também todas as doenças que lhe estão

associadas, tais como colesterol, doenças cardiovasculares, diabetes, artrites e diversos tipos de cancro. E Rosenberg deixou a receita ideal, para quem quer perder os quilos a mais:

- Fazer cerca de seis refeições diárias;
- Não comer tudo o que o prato contém;
- Ingerir muitos vegetais, se possível cozidos ao vapor;
- Evitar o açúcar;
- Caminhar, caminhar, caminhar;
- Evitar o pão branco e preferir os alimentos integrais;
- Comer pouca batata;
- Incluir vitaminas na alimentação - vitamina C e E são antioxidantes por excelência;
- E... mude de vida!

Afinal, a obesidade é consequência de uma série de excessos - excesso de gordura saturada, excesso de sal e excesso de açúcar - e de deficiências - deficiente ingestão de vitaminas, deficiente consumo de minerais e deficiente prática de exercício físico.

Inserts de Imprensa

Revista "Saúde e Bem Estar", edição de Abril de 2003

SUBSTITUTOS DE REFEIÇÃO

Herbalife Inicial

A Fórmula 1 e a Fórmula 2 são dois produtos dietéticos que fazem parte de um programa de controlo de peso, denominado Sistema Inicial. O Fórmula 1 existe em quatro sabores, baunilha, chocolate, morango e frutos tropicais. Trata-se de uma mistura em pó à base de proteínas para preparação de uma bebida substituta de refeição. O Fórmula 2 são pastilhas de farelo e ervas que fornecem vitaminas essenciais e cálcio. Os ingredientes que compõem este produto trabalham em conjunto para a eliminação eficiente dos desperdícios dos alimentos que ingerimos. Todas estas informações foram fornecidas pela empresa representante do produto.

Preço: Fórmula 1 - € 43,62;

Fórmula 2 - € 16,66.

Onde comprar:

Nos distribuidores
Herbalife.

Resultados (segundo
o fabricante): Para Renato
Póvoas, consultor

de comunicação responsável

pelos produtos Herbalife, "não pode haver
uma estimativa correcta da perda de peso,
pois os programas de nutrição
são personalizados, e cada pessoa é um caso".

Quem distribui: Herbalife

International, SA - Tel.: 217 714 400.



 **HERBALIFE.**