

Herbalife Pastilhas de Fibras



Esta fórmula cientificamente avançada tem a sua origem em ingredientes naturais e foi desenhada para ajudar ao controlo do peso, de forma eficaz e segura.

Herbalife recomenda um maior consumo de fibra dietética e um menor consumo de gorduras e calorias para manter um bom estado geral. Desgraçadamente a típica dieta ocidental tende a ser alta em gorduras e baixa em alimentos ricos em fibras.

O que são Fibras?

Fibras são resíduos de hidratos não digestíveis que se encontram nos alimentos. Existem dois tipos de fibras: solúveis e insolúveis. As fibras solúveis são fibras suaves e brandas e contrapartida as insolúveis são duras e grossas.

Que alimentos possuem uma grande quantidade de Fibras?

Todos os alimentos naturais contêm bastante fibra, por exemplo : produtos integrais, nozes, sementes, frutas e verdura.

O que acontece à fibra no corpo?

Passa do estômago ao sistema digestivo e depois passa para os intestinos, onde vai absorver o excesso de água e resíduos antes de ser expelida pelo organismo.

Quais os benefícios das Fibras?

Um consumo de fibras dietéticas reduz o tempo que a comida passa nos intestinos. As fibras dietáticas ajudam à passagem dos alimentos, deste modo, colabora na eliminação de toxinas e resíduos do organismo.

Qual a quantidade, recomendada, de fibra diária ?

Recomenda-se entre 25 e 35 gramas. Actualmente a quantidade consumida, numa dieta normal europeia é de 12-15 gramas. Para consumir as 35 gramas necessárias diariamente, terá que consumir 25 fatias de pão integral.

O que acontece se não se consome a quantidade necessária de Fibras?

As investigações demonstram que uma falta de fibras numa dieta é uma grande causa de diversos problemas de saúde.

Como podem ajudar as Pastilhas de Fibras de Herbalife ?

A combinação exclusiva de fibras activas e chocolate de cálcio, ajuda a apoiar a sua digestão ao melhorar o processo de eliminação de desperdícios do corpo. Adicionalmente, pode ajudar a refrear o seu desejo de petiscar.

Características principais:

- Bilis de Boi - Ajuda a dissolver as gorduras durante a digestão.
 - Fibras : Celulosa, maçã e laranja.
 - Celulosa - Encontra-se nos farelos, frutas, verduras, pão integral, feijão, nozes e sementes. Crê-se que pode ajudar a diluir e fazer sair os resíduos dos intestinos.
 - o Maçã - Contém uma grande quantidade de fibra em comparação com outras frutas e verduras.
 - o Laranja - Cada laranja pequena contém aproximadamente 1,6 gramas de fibra.

Preço: 25,48€