

ShapeWorks Farelos e Ervas



Cientistas e especialistas em alimentação cada vez aconselham mais a aumentar a ingestão de produtos com fibras.

Se utiliza produtos para controlar o seu peso há uma grande probabilidade que consuma fibras em pouca quantidade. O complemento de Farelos e Ervas de Herbalife, foram concebidos para ajudar nos programas de controlo de peso e fornecer a quantidade necessária destes elementos ao seu organismo e para que possa, de uma forma saudável, conseguir controlar o seu peso. Devido a esta quantidade de fibras, o seu organismo, conserva menos tempo os alimentos dentro dele próprio, evitando que este formem os ditos radicais fígados e que possam prejudicar o seu organismo.

Os cientistas, peritos em alimentação, aconselham a consumir estes elementos, fibras. Esta fórmula extremamente avançada está constituída por produtos naturais e foi desenvolvido para o ajudar a manter-se em boa forma. Para que se possa manter em boa forma e conseguir controlar o seu peso de uma forma eficiente, os cientistas aconselham a consumir uma maior quantidade de fibras para que para que o seu organismo absorva menos quantidade de gorduras e calorias, isto torna-se importante para pessoas que seguem um programa rico em proteínas.

O que são fibras?

As fibras são a matéria restante dos alimentos já digeridos. Existem dois tipos: o solúveis e sólidos. Os solúveis são suaves e macios, como por exemplo feijão; sólidos são duros e ásperos na sua estrutura, por exemplo aveia.

Quais os efeitos positivos da fibra?

Se as pessoas consomem suficientes fibras, os alimentos vão ser mais rapidamente absorvidos pelo organismo. As fibras são as escovas do nosso sistema digestivo, se este estiver bem limpo e a funcionar correctamente, os alimentos serão mais rapidamente absorvidos e os resíduos mais rápidos eliminados.

Quais as quantidades recomendadas?

25-35 gramas ou mais por dia. A média de consumo de um europeu é neste momento de 12-15 gramas. Para conseguir comer as 35 gramas de fibras, necessita de consumir cerca de 25 fatias de pão.

O que acontece se não consumimos suficientes fibras?

As investigações demonstram que falta de fibras no corpo são a origem de uma elevada quantidade de problemas de saúde.

Como podem ajudar as fibras de Herbalife?

Pode ajudar a eliminar mais rapidamente todos os resíduos que não são necessários ao seu corpo e ajudam a diminuir a acumulação de gorduras.

Características principais:

- Concebido para programas eficientes no controlo de peso.
- Eliminam de forma eficiente os resíduos do seu organismo.

Preço: 17,78€