

A NUTRIÇÃO NO INVERNO:

como cuidar da
alimentação com
as mudanças
climáticas



A **Herbalife Nutrition** é uma empresa que tem como missão incentivar melhores hábitos alimentares ao redor do mundo com produtos de qualidade e apoio científico que incentivam as pessoas a adotarem uma alimentação saudável e equilibrada.

Para isso, trazemos uma linha completa de shakes, bebidas com chás, suplementos de vitaminas e minerais, de fibras e de proteína, produtos para praticantes de atividade física e formulações de nutrição externa, que contém ingredientes de excelente qualidade e são desenvolvidos com base na ciência, dentro dos mais rígidos padrões globais de qualidade e segurança.

UM E-BOOK FEITO PARA SUA ROTINA DE INVERNO!

Com a chegada do inverno, os dias mais frios nos fazem mudar um pouco nosso estilo de vida, não é mesmo? E essa é uma ótima oportunidade para você poder variar o cardápio sem fugir da alimentação saudável.

Dessa maneira, nós preparamos um e-book com:

1. A Nutrição no inverno.
2. Mais fome no frio? Comfort foods saudáveis para dar saciedade.
3. Esqueceu de beber água? Dicas de hidratação.
4. Como driblar a preguiça nos dias gelados.
5. Como se manter ativo e com a mente focada (brain health).
6. O café da manhã como a principal refeição no inverno.
7. Shakes para complementar a alimentação no inverno.
8. Por que comer sopas e caldos no inverno?
9. Você acha que dá para comer açaí no inverno?
10. Um olhar para a imunidade: receitas com nutrientes imunomoduladores.



1.

A nutrição no inverno:

como cuidar da alimentação
com as mudanças climáticas.



1. A nutrição no inverno: como cuidar da alimentação com as mudanças climáticas.

A alimentação exerce grande influência na saúde e durante o inverno não seria diferente.

Com a mudança de temperatura, também ocorrem algumas alterações no funcionamento das defesas imunológicas do nosso corpo, facilitando a entrada de microorganismos e, assim, contribuindo para o aumento das doenças típicas da estação.

Embora as razões não sejam totalmente compreendidas, parece que estamos com mais fome durante o inverno. Isso aumenta nossas chances de comer mais do que deveríamos, o que pode levar ao ganho de peso indesejado.





2. Mais fome no frio?

Comfort foods saudáveis para dar saciedade.



O frio é um convite para receitas simples, mas que fazem parte da nossa memória afetiva, conhecidas como comfort foods. Na maioria das vezes elas não são tão saudáveis, por isso é importante prezar por opções nutritivas e de qualidade sem esquecer do sabor.



2. Mais fome no frio? Comfort foods saudáveis para dar saciedade.

Para isso separamos algumas dicas de como manter a qualidade desse tipo de alimentação:

- Prepare comidas quentes
- Opte por receitas proteicas, com um bom aporte de proteínas, que contribuem para a saciedade
- Coma devagar
- Você sabia que os suplementos podem ajudar a aumentar o teor de nutrientes de suas refeições?

Os produtos da **Herbalife Nutrition** podem ser utilizados como substitutos aos ingredientes mais calóricos em diversas receitas como pão, pizza, waffle, panqueca e sobremesas, deixando suas refeições mais nutritivas e menos calóricas, sem perder o sabor!



2. Mais fome no frio? Comfort foods saudáveis para dar saciedade.



Você sabe o que é Mood food?

O alimento mood food é aquele que apresenta componentes que favorecem a saúde mental ou emocional, como vitaminas, minerais, aminoácidos e compostos funcionais, são alimentos nutritivos que ajudam a melhorar o seu humor.

Todos os produtos da Herbalife Nutrition são saborosos, nutritivos e contribuem para um estilo de vida mais saudável e ativo!









3. Esqueceu de beber água?

Dicas de hidratação.



3. Esqueceu de beber água? Dicas de hidratação.

Manter-se hidratado é de extrema importância, ainda mais nessa época de frio, onde a nossa sensação de sede diminui, por isso trouxemos algumas dicas para você:

-  Andar sempre com uma garrafinha de água;
-  Tomar um copo de água antes de todas as refeições e lanches;
-  Utilizar aplicativos para lembrar-se de tomar água
-  Beber água com sabor de frutas naturais e chás ao longo do dia

A **Herbalife Nutrition** traz em sua linha duas opções de bebidas para você se hidratar com qualidade que podem ser preparados quentes ou frios:

- **HERBAL CONCENTRATE:** uma combinação completa de cafeína, chá verde e chá preto com baixas calorias, nos sabores: Original, Laranja e Especiarias, Limão ou Canela
- **N-R-G** à base de guaraná, chá preto e com cafeína, ideal para quem busca disposição e hidratação para um estilo de vida ativo.





4. Como driblar a preguiça nos dias gelados.



Com a chegada dos dias mais gelados, a falta de disposição e a sensação de preguiça tomam conta do nosso corpo, mas isso não pode nos fazer parar, por isso driblar esse desânimo é importante.

4. Como driblar a preguiça nos dias gelados.

- Tenha uma boa noite de sono;
- Evite o modo “soneca” do despertador;
- Crie uma playlist animada para treinar;
- Faça exercícios ao ar livre;
- Chame alguém para te fazer companhia;
- Se alimente bem e de forma saudável.



Para te auxiliar insira os pré-treinos da **Herbalife Nutrition** na sua rotina, como:

- **Liftoff**: estimula o sistema nervoso central e te ajuda a se sentir com energia.
- **CR7 Drive**: traz uma combinação ideal para hidratar, fornecer energia e contribuir para a performance.





5. ■ Como se manter ativo e com a mente focada (brain health)?

O cérebro deve ser estimulado de forma constante para manter-se saudável pelo máximo de tempo possível. Ou seja, quanto mais ele trabalhar, mais lentamente ele sofrerá a perda de neurônios. A manutenção da saúde mental é essencial para lidar com os desafios do dia a dia.

5. Como se manter ativo e com a mente focada (brain health)?

CAFEÍNA:

- Aumenta o estado de alerta;
- Melhora da concentração e do desempenho.
- Aumenta temporariamente o metabolismo pelo seu efeito termogênico.



Alguns nutrientes e compostos ativos podem facilitar e otimizar a performance e o funcionamento cognitivo, como por exemplo:

TAURINA:

- Função antioxidante.
- Contribui em processos metabólicos e fisiológicos, como regulação de glicose e lipídios e metabolismo energético.
- Auxilia na ação anti-inflamatória e ações antioxidantes.





6 ■

Você sabe porque o café da manhã é considerado a principal refeição no inverno?

Quando nos alimentamos pela manhã, essa refeição faz com que o metabolismo volte a funcionar corretamente, pois durante a noite ele fica lento. Por isso, o café da manhã deve ser completo, com proteínas, vitaminas, minerais e carboidratos.

6. Você sabe porque o café da manhã é considerado a principal refeição no inverno?



COMER LOGO CEDO TRAZ INÚMEROS BENEFÍCIOS, ALGUNS DELES:

Nos dá energia para gastarmos ao longo do dia

Evita a perda de massa muscular

Ajuda que não haja exageros na hora do almoço

Ativa o nosso metabolismo

Ajuda nas atividades intelectuais



7

Shakes para complementar a alimentação no inverno.

Os shakes da **Herbalife Nutrition** podem ser uma ótima opção, são feitos para quem deseja uma alimentação saudável, prática e nutricionalmente equilibrada. Eles são versáteis, saudáveis e deliciosos para você inserir nesse momento do dia, pois eles podem ser preparados de forma aquecida ou batido com frutas.



8

Por que comer sopas e caldos no inverno?

Benefícios e dicas.

Comer sopas e caldos nessa temporada de frio é ótimo para enfrentar as baixas temperaturas. Esses pratos trazem diversos benefícios além de aquecer o corpo, eles são versáteis, podem possuir o mesmo valor nutricional de uma refeição e são mais leves, além de trazer um conforto nos dias frios.

A **Nutri Soup** da **Herbalife Nutrition** pode contribuir para uma dieta nutritiva e saudável, fornece proteínas de alto valor biológico, fibras solúveis e insolúveis e um excelente perfil de vitaminas e minerais.



9

Você acha que dá para comer açaí no inverno?



A RESPOSTA É SIM!

O Açai é uma fruta rica em antioxidantes.

O **AÇAÍ PROTEICO** é uma ótima opção para não deixar de consumir o açai, mesmo em dias mais frios. Ainda que seja preparado com água gelada, a temperatura é mais amena pela cremosidade. O **AÇAÍ PROTEICO** tem 12g de proteínas, 5,7g de fibras, é adoçado naturalmente com banana e suco de maçã etc.





10.

Um olhar para a imunidade:

receitas com nutrientes imunomoduladores.



Com a mudança de temperatura, também ocorrem algumas alterações no funcionamento das defesas imunológicas do nosso corpo, facilitando a entrada de microorganismos e, assim, contribuindo para o aumento das doenças típicas da estação.

10. Um olhar para a imunidade: receitas com nutrientes imunomoduladores.

A relação entre o estado nutricional e o sistema imunológico, mostra que existem nutrientes importantes para o funcionamento normal do sistema imunológico, entre esses nutrientes estão:

- Minerais que possuem atividade antioxidante, como o zinco, magnésio, selênio e cobre.
- Vitaminas possuem ação antioxidante, atuando no combate aos radicais livres e assim fortalecendo o sistema de defesa, como a vitamina A, C e E.

Por isso, uma alimentação rica em vitaminas e minerais é essencial, para que o seu sistema imunológico esteja forte, minimizando as chances de ficar doente e ajudando na recuperação de forma mais rápida.



Como complemento, a **Herbalife Nutrition** traz o **Multivitaminas e Minerais** um suplemento desenvolvido para fornecer 12 vitaminas e 10 minerais que ajudam a atender às necessidades diárias, de forma muito prática.



Para informações sobre os produtos Herbalife Nutrition, consulte o catálogo ou acesse www.herbalifenutrition.com.br. Leia atentamente o rótulo antes de consumir os produtos. Imagens ilustrativas.

Referência: BOSY-WESTPHAL, Anja; HÄGELE, Franziska A.; MÜLLER, Manfred J.. What Is the Impact of Energy Expenditure on Energy Intake? *Nutrients*, [S.L.], v. 13, n. 10, p. 3508, 5 out. 2021.
Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34684509/>. Acesso em: 30 de maio 2022.

