

APRESENTADO POR **HERBALIFE NUTRITION**

ALIMENTAÇÃO

5 motivos para adotar o shake como seu aliado de bem-estar

Cremosa e saborosa, a bebida cai super bem naqueles dias quentes de verão. Conheça aqui os benefícios oferecidos para o seu bem-estar e boa forma

POR **ABRIL BRANDED CONTENT** 28 NOV 2022, 10H58



Herbalife Nutrition/Divulgação

Na correria do dia a dia você acaba abrindo mão de uma alimentação saudável, equilibrada e, ainda por cima, gostosa? Então está na hora de rever seus hábitos, porque é possível que esteja priorizando alimentos com calorias vazias, ou seja, aqueles que são pobres em variedade e quantidade

de nutrientes e que, por outro lado, oferecem alto teor de gorduras e açúcares. O resultado é mais peso e menos saúde.

Quer inverter essa equação? Uma alternativa prática e saborosa para ajudar a baixar ou manter o ponteiro da balança sem prejudicar a saúde são os famosos shakes, como os oferecidos pela [Herbalife Nutrition](#), que ajudam a compor uma dieta balanceada de nutrientes no seu dia a dia. Fundada há mais de 42 anos, a empresa – líder no controle de peso e bem-estar* – conta com uma equipe de mais de 300 cientistas envolvidos na pesquisa e desenvolvimento de seus shakes e outros produtos de alta qualidade e segurança.

Conheça aqui 5 motivos para adotar a bebida como sua aliada para conquistar o bem-estar e um estilo de vida mais saudável.

- **Dá uma força e tanto no controle de peso**

Alô, alô, projeto verão! Ao substituir o shake em duas das principais refeições do dia, você economiza calorias. Isso porque a média calórica do café da manhã, almoço ou jantar é de cerca de 600 calorias. Quando substituído por um shake, você consome aproximadamente 210 calorias sem deixar de ingerir as quantidades adequadas de proteínas, carboidratos, gorduras e fibras, além de 23 vitaminas e minerais importantes para o bom funcionamento do organismo. Ou seja, o alimento possui alta densidade nutricional.

- **Contribui para o aumento de massa muscular**

Está suando o top para conquistar um corpo firminho e definido? Então, lembre-se que além do treino – essencial, é claro – você precisa de uma alimentação equilibrada, que ofereça, na medida certa, a quantidade de proteínas envolvidas na síntese de massa muscular. E nesse sentido, mais uma vez, o shake é um grande aliado para ajudar na transformação do seu corpo, e de um jeito saudável. "Isso porque a composição balanceada do shake oferece cerca de 19 gramas de proteínas, que contribuem para o aumento da massa corpórea quando ele é introduzido em até dois lanches do cardápio diário", explica Nataniel Viuniski, médico nutrólogo do Conselho para Assuntos Nutricionais da Herbalife Nutrition do Brasil. Para se ter ideia, cada porção do shake, preparado conforme o rótulo, fornece

aproximadamente 19 g de proteína, o que equivale a 100 g de carne de frango ou 90 g de carne bovina, com a diferença de não possuir colesterol.

- **Pode ser aliado a outras estratégias**

Os shakes também podem ser grandes aliados como complemento de outras estratégias nutricionais como por exemplo o jejum intermitente. Após um longo período de jejum (natural ou programado), é preciso fornecer energia para o corpo. A primeira refeição pós jejum deve incluir uma grande variedade de grupos de alimentos que forneçam o maior número possível de nutrientes. O shake Herbalife Nutrition é uma ótima opção para esse momento pois reúne diversos nutrientes em uma única preparação de maneira prática, rápida, saborosa e com calorias controladas.

- **Ajuda na perda de peso e faz bem à saúde, sim**

Um novo estudo publicado no [The Journal of Nutrition](#) indica que tomar um shake como uma pré-carga antes do café da manhã e do almoço pode contribuir para o controle de peso e oferecer resultados metabólicos positivos em adultos com excesso de peso.

A pesquisa envolveu a participação de 206 pessoas saudáveis, porém obesas, divididas em dois grupos. Um deles adotou uma dieta de baixa caloria, mas que incluía o consumo de uma porção de shake 30 minutos antes do café da manhã e do almoço. Já o outro grupo seguiu uma alimentação igualmente pouco calórica, porém com redução, também, no teor de proteína e fibras. A avaliação, realizada durante 12 semanas, revelou que embora a perda de peso tenha ocorrido em ambos os grupos, o consumo habitual de shakes resultou em maior perda de peso e na melhora dos lipídios (moléculas de gordura) no sangue.

Mas nunca é demais lembrar que além do shake, a prática de atividade física e a reeducação alimentar são importantes aliados na jornada pela saúde e bem-estar.

- **É versátil, prático e muito gostoso**

Facílimo de preparar, o shake da Herbalife Nutrition é um coringa para quem quer manter uma rotina saudável. Sabe aquele dia que você está sobrecarregada, com mil reuniões e tarefas para executar, e tempo zero para

preparar uma refeição nutritiva? O alimento resolve seu problema em pouco tempo, e ainda pode ser consumido na versão shake, mesmo, ou como ingrediente incorporado em [diversas receitas](#), como muffins, waffles e pudins.

E o que já era bom ficou melhor, já que Herbalife Nutrition acaba de lançar a linha de shakes vegetarianos, sem glúten e zero lactose, eles contam como a proteína isolada de soja, nutriente de alto valor biológico como principal ingrediente, e chegam nos sabores Doce de leite, Baunilha e Morango, além da edição limitada sabor Frapê de abacaxi. Cuidar da saúde e do bem-estar está ainda mais fácil e prazeroso, concorda?

*Fonte: Euromonitor, Consumer Health 22ed, controle de peso e bem-estar; % valor varejo da cia. global, dados 2021

ABRIL BRANDED CONTENT

LEIA MAIS

5 motivos para apostar na água de coco

Consumo de açaí auxilia no controle do colesterol

7 panetones e chocotones deliciosos para você saborear neste fim de ano

MAIS LIDAS

1 | DIETA
Dieta do metabolismo rápido faz perder até 10 quilos em 28 dias

2 | EQUILÍBRIO
Carol Peixinho dá dicas para manter estilo de vida saudável: "Constância"

3 | EQUILÍBRIO
Como interpretar os seus sonhos

4

ALIMENTAÇÃO

7 maneiras (comprovadas pela ciência) de perder gordura abdominal

5

EQUILÍBRIO

As 5 linguagens do amor e como identificar a sua

 Assine Abril

Você S/A

Superinteressante

BLACK FRIDAY A PARTIR DE R\$ 1/SEMANA

VER OFERTAS

Claudia

BLACK FRIDAY A PARTIR DE R\$ 1/SEMANA

VER OFERTAS

Veja Saúde

BLACK FRIDAY A PARTIR DE R\$ 1/SEMANA

VER OFERTAS

Veja

BLACK FRIDAY A PARTIR DE R\$ 1/SEMANA

VER OFERTAS

Quatro Rodas

BLACK FRIDAY A PARTIR DE R\$ 1/SEMANA

VER OFERTAS

BLACK FRIDAY A PARTIR DE R\$ 1/SEMANA

VER OFERTAS

Leia também no  **GoRead**

SIGA   

[BEBÊ.COM](#)

[CAPRICHOS](#)

[CASA](#)

[CASACOR](#)

[CLAUDIA](#)

[ELÁSTICA](#)

[ESPECIALISTAS](#)

[GUIA DO ESTUDANTE](#)

[PLACAR](#)

[QUATRO RODAS](#)

[SUPERINTERESSANTE](#)

[VEJA](#)

[VEJA RIO](#)

[VEJA SÃO PAULO](#)

[VEJA SAÚDE](#)

[VIAGEM E TURISMO](#)

[VOCÊ RH](#)

[VOCÊ S/A](#)

[Grupo Abril](#)

[Minha Abril](#)

[Política de Privacidade de Dados](#)

[Anuncie](#)

[Como desativar o Adblock](#)

[QUEM SOMOS](#)

[TRABALHE CONOSCO](#)

Copyright © Abril Mídia S A. Todos os direitos reservados.