

DEZ 2022 | JAN 2023

BRASIL

marie claire

marie claire

Nº 377 DEZ 2022 | JAN 2023

CHIQUE É SER INTELIGENTE

MARIECLAIRE.GLOBO.COM

Shirley Mallmann:
do trabalho na roça
aos 7 anos ao topo da
moda, ela ainda quer
novos desafios

BOAS NOVAS

A trajetória incomum
de Janja Silva e o histórico
das primeiras-damas
no Brasil

+

Recortes ousados,
peças que refletem a luz
do sol, pele à mostra:
a festa está só começando

ISSN 0104-8589 00377



9 770104 858005

DEZ 2022 | JAN 2023 | Nº 377 | R\$ 20,00

CARGA TRIBUTÁRIA FEDERAL APROXIMADA 4,65%



SHAKE: A DIETA QUE NÃO SAI DE MODA

Por que a bebida continua sendo uma opção saudável, segura e prática para quem precisa reduzir o peso ou, simplesmente, manter uma rotina de bem-estar

Dieta Atkins, dos pontos, cetogênica... Assim como as tendências das passarelas, algumas dietas também deixam de ser seguidas. Já outras nunca saem de moda! É o caso do shake proteico Herbalife Nutrition. Em 2021, foram consumidos 5,4 milhões de copos da bebida todos os dias.

O shake proteico Herbalife Nutrition é indicado para substituir até duas das três principais refeições do dia, se o objetivo for perder peso com saúde. Quem deseja manter uma rotina saudável, mas não tem tempo de preparar as refeições, pode substituir uma delas pela bebida.

A seguir, alguns dos principais motivos pelos quais o shake proteico Herbalife Nutrition se tornou um clássico:

1. É NUTRITIVO E BALANCEADO

Uma porção preparada com NutreV, conforme o rótulo, possui cerca de 19 g de proteínas, 23 g de carboidratos, 6 g de fibras, 2,6 g de gorduras, além de 23 vitaminas e minerais. Para um produto ser aprovado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) como um substituto parcial de refeição, precisa ter no mínimo 200 e no máximo 400 calorias, e a quantidade de vitaminas, minerais, proteínas, carboidratos e gorduras também deve seguir critérios rigorosos. O shake Herbalife Nutrition atende todos os requisitos exigidos.

2. É UMA REFEIÇÃO COM CALORIAS CONTROLADAS!

Cada porção preparada fornece aproximadamente 210 kcal. É uma ótima ferramenta para reduzir e controlar o peso, desde que as demais refeições sejam feitas de forma equilibrada.

3. ELE FUNCIONA, E A CIÊNCIA COMPROVA!

Um estudo publicado pelo British Journal of Nutrition envolveu 122



DIVULGAÇÃO/HERBALIFE NUTRITION

O shake proteico Herbalife Nutrition ajuda a reduzir e controlar o peso e manter uma dieta saudável

indivíduos por 3 meses e comprovou que uma dieta com uso de shakes resultou em uma perda de peso significativa, além de redução da circunferência de cintura e da massa gordá.

A companhia conta com uma equipe de pesquisa e desenvolvimento de mais de 300 cientistas, sendo 50 PhDs, e realizou investimento de mais de US\$ 300 milhões em infraestrutura de qualidade e produção.

Não é à toa que uma empresa com 42 anos de atuação no mercado de nutrição e presente em mais de 90 mercados se tornou a marca número 1 no mundo em controle de peso e bem-estar*.

4. É PRÁTICO E RÁPIDO DE SER PREPARADO

Basta bater na shakeira ou no liquidificador duas colheres e meia de sopa (26 g) do pó de shake com 250 ml de leite semidesnatado (com ou sem lactose) ou NutreV, uma bebida à base de soja alternativa ao leite comercializada pela Herbalife Nutrition.

5. PODE SER USADO EM RECEITAS

Versátil, o shake também tem a opção de entrar como ingrediente em diversas

receitas desenvolvidas pela marca em parceria com nutricionistas para oferecer boas quantidades de proteínas e nutrientes. São muffins, waffles, pudins etc.

6. É UM ALIMENTO COM VALOR ACESSÍVEL

Cada porção de shake preparado em casa custa cerca de R\$ 13.

7. ATENDE AOS VEGETARIANOS

A linha de shakes Herbalife Nutrition acaba de ganhar opções vegetarianas, sem glúten e zero lactose nos sabores Doce de Leite, Baunilha e Morango, além da edição limitada sabor Frapê de Abacaxi. O produto traz como ingrediente principal a proteína isolada de soja, nutriente de alto valor biológico.

No Brasil, a marca oferece o alimento em mais de dez diferentes sabores – Cookies & Cream, Chocolate Sensation, Baunilha, Morango, Paçoca, Mousse de Maracujá.

PARA SABER
MAIS, ACESSE

