

SCHEDA MYSFERE · ALIMENTAZIONE

Il piatto salutare: *la regola semplice* per ogni pasto

Quando una persona viene da me per la prima volta, la domanda è quasi sempre la stessa: «Sarah, ma cosa devo mangiare?». La risposta più semplice sta tutta in un piatto: **metà verdure, un quarto proteine, un quarto carboidrati di qualità**.

Niente bilance e niente calcoli complicati: è un'abitudine visiva da ripetere a pranzo e a cena, a casa come al ristorante. Tocca le parti del piatto per scoprire cosa mettere in ognuna e scarica la scheda da tenere in cucina.

SCHEMA SEMPLICE DA SEGUIRE OGNI GIORNO

Composizione del *piatto salutare*

Tocca una parte del piatto o scegli qui sotto.



50%

Verdure

CRUDE O COTTE

insalate e foglie verdi · pomodori · cetrioli · cavolo viola · broccoli · carote · zucchine e verdure di stagione

Riempi metà piatto con **almeno due colori diversi**: più varietà significa più vitamine, minerali e fibre.

25%

Proteine

UN QUARTO DEL PIATTO

pesce · uova · carne magra · legumi · tofu

Una porzione di **proteine a ogni pasto** aiuta la sazietà e il mantenimento della massa muscolare.

25%

Carboidrati di qualità

UN QUARTO DEL PIATTO

riso basmati integrale · farro · quinoa · grano saraceno · patate · pane integrale

Preferisci i **cereali integrali**: più fibre e un'energia più costante durante il pomeriggio.

Alternativa pratica: Wasa integrali.

LE ABITUDINI CHE COMPLETANO IL PIATTO

Quattro gesti *che fanno la differenza*

Condisci con grassi buoni

olio extravergine di oliva, avocado, frutta secca

Bevi durante la giornata

almeno 1,5–2 litri di acqua

Mangia con regolarità

5 pasti al giorno per dare energia al corpo

Il sonno conta

dormire bene aiuta fame, energia e benessere

Piccoli gesti quotidiani fanno una grande differenza.

Il tuo piatto, ogni giorno.

Le indicazioni di questa scheda hanno finalità informative e non sostituiscono il parere del medico o di un professionista della nutrizione. I prodotti Herbalife citati sono alimenti e integratori alimentari: vanno inseriti in una dieta varia ed equilibrata e in uno stile di vita sano, seguendo le indicazioni in etichetta.

Continua il tuo percorso su mysfere.com

Inquadra il QR code per scoprire le schede, gli eventi e le novità di **Mysfere**.
Prenota la tua **valutazione forma fisica** con Sarah: mysfere.com/prendi-appuntamento