



Tu
più felice, più sano

USANA
THE CELLULAR NUTRITION COMPANY



Benvenuto

IN USANA

Siamo felici di poterti accompagnare lungo il percorso che ti porterà a migliorare il tuo stile di vita e a renderlo più sano. Prendere gli integratori USANA e allo stesso tempo seguire quotidianamente uno stile di vita sano si riveleranno il metodo migliore per la tua trasformazione.

Qualunque sia il tuo obiettivo, ti presentiamo qualche piccola attività quotidiana su cui potrai concentrarti per individuare le migliori abitudini che il tuo corpo deve acquisire.



COSTRUIRE ABITUDINI SALUTARI

La salute olistica comprende sei principi principali:

- Alimentarsi con una dieta sana ed equilibrata
- Dormire
- Gestire lo stress
- Fare regolare esercizio fisico
- Seguire una routine costante di cura della pelle
- Assumere ogni giorno gli integratori

Alimentati con una dieta sana e bilanciata

Un'alimentazione sana non richiede diete estreme o cambiamenti drastici e non realistici. È uno stile di vita basato su azioni costanti e quotidiane. Questo significa fare scelte più salutari in cucina scegliendo gli alimenti giusti per dare al tuo organismo il carburante di cui ha bisogno per funzionare al meglio.

Raccomandiamo di seguire una dieta a basso indice glicemico. L'indice glicemico (IG) misura l'effetto che determinati cibi hanno sui livelli di glucosio nel sangue. Gli alimenti a basso indice glicemico possono aiutarti a mantenere livelli energetici costanti per tutto il giorno.

Consulta la **Guida allo shopping a basso indice glicemico** per trovare delle idee sui migliori alimenti a basso indice glicemico da includere nella tua dieta.

I tre consigli principali

PER MANGIARE SANO

- **IL TUO** pasto ideale a basso indice glicemico deve prevedere che la metà sia costituita da verdure e frutta. L'altra metà deve essere costituita da proteine magre e carboidrati a basso indice glicemico.
- **STAI ATTENTO** alle dimensioni delle porzioni. La quantità che mangi è importante tanto quanto ciò che mangi.
- **NON DIMENTICARE** di idratarti. L'assunzione di acqua svolge un ruolo importante nella digestione sana. Si consiglia di bere circa otto tazze di acqua ogni giorno.

Dormire

Il modo in cui ti senti durante il giorno dipende, in parte, da come dormi. Non solo il tuo corpo si riprende fisicamente quando dormi, ma dormire le 7-9 ore raccomandate di sonno di qualità ti può anche aiutare a proteggere la tua mente, il tuo corpo e la qualità generale della vita.

Stabilisci una routine rilassante prima di coricarti in modo da poter ottenere il massimo dal sonno, e cerca di mantenere un programma costante di sonno, anche se questo significa svegliarsi presto nei fine settimana.

Gestisci il tuo stress

Lo stress è una componente della vita. Trovare un modo per gestirlo in modo positivo è tanto un'abitudine sana quanto mangiare bene, fare esercizio fisico e assumere gli integratori.

Se ti senti stressato, chiedi sii indulgente con te stesso e fai una breve passeggiata, trova un posto in cui sedere tranquillamente per qualche minuto, ridi guardando l'ultimo video virale o vai in palestra. Assicurati di prenderti un po' di tempo per te almeno una volta al giorno.

Attività fisica

Sai che l'esercizio fisico migliora il tuo corpo, ma migliora anche la tua mente. Ti tiene in forma ed è un naturale metodo per migliorare l'umore. È un metodo win-win!

Se hai già una programma di allenamento costante, va benissimo! Ricorda di fare tutti gli esercizi in modo da far lavorare tutti i muscoli del tuo corpo e mantenerlo tonico. Ciò mantiene anche la tua mente lucida. E se salti un giorno o due, non preoccuparti. La buona salute è una maratona, non uno sprint.

Se stai iniziando una routine di allenamento o non riesci ad andare in palestra tutti i giorni, dai un'occhiata alla guida Allenati con USANA per alcuni allenamenti facili che puoi iniziare oggi.

Cura della pelle

La bellezza sta più in profondità della pelle. Prenditi cura della tua pelle mangiando bene, assumendo costantemente integratori, bevendo molta acqua e scegliendo un regime di cura della pelle adatto al tuo tipo di pelle.

L'integrazione

Assumere integratori di alta qualità a base di erbe ogni giorno è un modo semplice per colmare le lacune nella dieta e garantire che il tuo corpo riceva tutti i nutrienti di cui ha bisogno. E come per ogni abitudine, la chiave è la costanza. L'unico modo per provare un beneficio completo è quello di assicurarsi di assumere gli integratori previsti ogni giorno. Ed è facile. Ci vogliono solo 30 secondi due volte al giorno per ottenere il supporto nutrizionale ottimale di cui hai bisogno per una vita più in salute.



COSA ASPETTARSI DAI TUOI PRODOTTI

ECCO ALCUNE DOMANDE CHE POTRESTI PORTI UNA VOLTA CHE INIZI A UTILIZZARE I TUOI PRODOTTI USANA.

DEVO ASSUMERE LA DOSE RACCOMANDATA DI INTEGRATORI OGNI GIORNO PER OTTENERNE I BENEFICI?

USANA ha un team di oltre 60 scienziati che hanno formulato la quantità ideale di nutrienti di cui il tuo corpo ha bisogno per colmare le lacune lasciate dalla tua dieta. Con pochi integratori, assunti giornalmente come raccomandato, puoi ottenere facilmente tutti i nutrienti di cui hai bisogno per mantenere una buona salute ogni giorno.

PERCHÉ DEVO PRENDERE I MIEI INTEGRATORI CON IL CIBO?

Assumere gli integratori USANA con il cibo consente un assorbimento ottimale e aiuta a ridurre il possibile disagio digestivo. Assumi sempre i tuoi integratori con il cibo.

PERCHÉ LA MIA URINA È DI UN GIALLO BRILLANTE?

Questo è un segno del tuo corpo che si sbarazza della vitamina B2 in eccesso (riboflavina). La vitamina B2 è una vitamina solubile in acqua, il che significa che il tuo corpo non può conservarla e deve essere assunta quotidianamente attraverso il cibo e l'integrazione.

IN CHE MODO L'INIZIARE UN NUOVO TRATTAMENTO DI CURA DELLA PELLE CAMBIERÀ L'ASPETTO DELLA MIA PELLE?

Inizierai a notare una pelle radiosa e dall'aspetto più giovane entro due o quattro settimane. Ma proprio come quando inizi un nuovo trattamento di cura della pelle, potrebbero apparire brufoli o imperfezioni momentanee. Basta avere pazienza in quanto quelle imperfezioni tendono ad andare via entro una o due settimane.

LA MIA DIETA CAMBIERÀ IL MIO SISTEMA DIGESTIVO?

Se inizi a mangiare più cibi integrali e ricchi di fibre, potresti provare un effetto di disintossicazione naturale, specialmente se inizi a bere più acqua. Questo è normale, e il tuo corpo si regolerà da solo quando si abituerà agli alimenti di cui ha bisogno per funzionare al meglio.

COME MANTENERE UNO STILE DI VITA SANO

Come per la maggior parte delle cose nella vita, la coerenza è la chiave. Inizierai a vedere benefici duraturi solo se sarai costante nel perseguire la trasformazione del tuo stile di vita, se continuerai a concentrarti su scelte sane, giorno dopo giorno fino a che diventeranno abitudini che dureranno tutta la vita.

USANA diventerà la tua risorsa personale.

Entrerai a far parte di una comunità attiva e coinvolgente di Incaricati Indipendenti USANA e di consumatori, userai risorse e prodotti eccellenti che ti permetteranno ogni giorno di vivere una vita più sana.

La costanza viene facilitata

Impostando un ordine automatico, non dovrai più preoccuparti di rimanere senza i tuoi integratori e di interrompere le tue abitudini salutari. E riceverai un ulteriore 10% di sconto, oltre ai prezzi preferenziali, su questi ordini.

Registrati per l'Ordine automatico la prossima volta che acquisti prodotti su USANA.com.





Seguici

SIAMO MOLTO SOCIAL

Essere attivi è una nostra caratteristica e questo include anche i social media. Seguici per ricevere consigli su come migliorare il tuo stile di vita, su come motivarti a farlo, per conoscere i nostri prodotti o per connetterti con altre persone che hanno fatto la scelta di vivere una vita sana.

Ci sono molti modi per connettersi e **#LiveUSANA**.

 **USANA.com**
 **/USANAItaly**
 **@USANA_europe**
 **@USANAinc**
 **USANAinc**
 **USANAhealthsciences**
 **whatsupUSANA.com**

 **askthescientists.com**
 **/askthescientists**
 **askthescientists**
 **@Ask_Scientists**

