



Un tu mai fericit, mai
sănătos

USANA
THE CELLULAR NUTRITION COMPANY



Bun venit LA USANA

Suntem încântați să îți fim alături când faci un pas mai departe cu stilul tău de viață sănătos. Pe lângă consumul consecvent al suplimentelor USANA®, crearea unor obiceiuri sănătoase zilnice reprezintă cel mai bun mod de a te schimba în mai bine.

Indiferent de obiectivul pe care îl ai, haide să parcurgem împreună câteva dintre activitățile cotidiene minore pe care te poți concentra atunci când încerci să dezvolti obiceiurilor pentru care corpul tău îți va mulțumi.



🍏 Adoptă o alimentație sănătoasă și echilibrată

Alimentația sănătoasă nu înseamnă diete extreme sau schimbări drastice, nerealiste, ci este un stil de viață bazat pe acțiuni consecvente, zilnice. Ea presupune să ai în bucătărie opțiuni mai sănătoase și să alegi alimentele potrivite astfel încât să-i dai corpului combustibilul de care are nevoie pentru a fi în formă maximă.

Noi recomandăm o dietă cu un conținut glicemic scăzut. Indicele glicemic (IG) măsoară efectul pe care îl au anumite alimente asupra glicemiei. Alimentele cu un IG scăzut te pot ajuta să menții un nivel constant de energie pe tot parcursul zilei.

Verifică **Ghidul de cumpărături cu indice glicemic scăzut** pentru idei despre cele mai bune alimente cu conținut glicemic scăzut pe care să le incluzi în alimentația ta.

DEZVOLTĂ OBICEIURI SĂNĂTOASE DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Sănătatea holistică include șase principii importante:

- o alimentație sănătoasă, echilibrată
- somn
- gestionarea stresului
- exerciții fizice regulate
- un program consecvent de îngrijire a pielii
- consum zilnic de suplimente

Dezvoltarea acestor șase acțiuni în obiceiuri zilnice este esențială pentru crearea unui stil de viață sănătos.

cele mai bune trei **SFATURI PENTRU** MESE SĂNĂTOASE, CU IG SCĂZUT

- **PROPUNE-ȚI CA** jumătate din masa ta să conțină fructe și legume.
- **CEALALTĂ JUMĂTATE** ar trebui să conțină proteine slabe și carbohidrați cu IG scăzut.
- **FII ATENT** la mărimea porțiilor. Cât mănânci este la fel de importantă ca ce mănânci.
- **NU UITA** să te hidratezi. Aportul tău de apă joacă un rol major în digestia sănătoasă. Este recomandat să se consume în jur de opt pahare cu apă pe zi.

Somnul

Felul în care te simți pe parcursul zilei depinde parțial și de cum dormi. Corpul tău nu doar că se recuperează fizic în timp ce dormi, dar cele 7-9 ore de somn de calitate recomandate pe noapte te ajută să îți protejezi mintea, corpul și calitatea vieții, în general.

Stabilește o rutină relaxantă înainte de culcare astfel încât să profiți cât mai mult de perioada de somn, și încearcă să păstrezi un program de somn consecvent – chiar dacă asta înseamnă să te trezești devreme în weekend-uri.

Gestionează-ți stresul

Stresul este în firescul vieții. Găsirea unui mod de a-l gestiona pozitiv este un obicei la fel de sănătos ca o alimentație echilibrată, exercițiile fizice și luarea unor suplimente.

Dacă te simți stresat, scuză-te și fă o scurtă plimbare, găsește un loc în care să stai liniștit câteva minute, amuză-te de cel mai recente filmulețe virale sau du-te la sală. Asigură-te că îți aloci timp pentru tine cel puțin o dată pe zi.

Exercițiile fizice

Știi că exercițiile fizice îți îmbunătățesc corpul, dar îți îmbunătățesc și mintea. Te păstrează alert și îți stimulează în mod natural dispoziția. Câștig dublu!

Dacă deja ai un program constant de exerciții fizice, perfect! Nu uita să combini exercițiile astfel încât să lucrezi diferite grupe musculare și să îți surprinzi corpul. Acest lucru îți menține și mintea implicată. Iar dacă pierzi o zi sau două, nu te îngrijora. Sănătatea este un maraton, nu un sprint.

Dacă de abia acum începi să îți faci un program de antrenament sau nu poți ajunge la sală în fiecare zi, consultă **Ghidul Antrenează-te cu USANA** pentru câteva idei de exerciții ușoare pe care le poți începe chiar astăzi.

Îngrijirea pielii

Frumusețea nu este doar la suprafața pielii. Ai grijă de tenul tău adoptând o alimentație sănătoasă, creând un obicei din consumul de suplimente, consumând multă apă și alegând un regim de îngrijire a pielii care să se potrivească tipului tău de ten.

Suplimentele

Consumul zilnic de suplimente de calitate, bazate pe știință, reprezintă o modalitate simplă de a-ți completa carențele din alimentație și de a te asigura că organismul tău primește toți nutrienții de care are nevoie. Și, ca și cu orice alt obicei, cheia o reprezintă consecvența. Singura cale de a resimți beneficiile depline este să iei suplimentele zilnic, conform indicațiilor. Și este chiar ușor. Nu durează decât 30 de secunde de două ori pe zi să îți asiguri baza nutrițională optimă necesară pentru o viață sănătoasă.



LA CE SĂ TE AȘTEPTI DE LA PRODUSELE TĂLE

IATĂ CÂTEVA ÎNTREBĂRI PE CARE LE-AI PUTEA AVEA ODATA
CE ÎNCEPI SĂ FOLOSEȘTI PRODUSELE USANA.

TREBUIE SĂ IAU DOZA RECOMANDATĂ DE SUPLIMENTE ÎN FIECARE ZI PENTRU A SIMȚI BENEFICIILE?

USANA are o echipă de peste 60 de oameni de știință care au formulat cantitatea ideală de nutrienți de care are nevoie organismul tău pentru a umple carențele din alimentație. Cu doar câteva suplimente, consumate zilnic conform recomandărilor, poți obține cu ușurință toți nutrienții de care ai nevoie pentru a avea o stare de sănătate grozavă în fiecare zi.

DE CE TREBUIE SĂ IAU SUPLIMENTELE ODATA CU MÂNCAREA?

Consumul suplimentelor USANA odată cu mâncarea permite o absorbție optimă și va ajuta la reducerea posibilelor tulburări digestive. Întotdeauna ia suplimentele odată cu mâncarea.

DE CE URINA MEA ARE CULOAREA GALBEN DESCHIS?

Acesta este un semn că organismul tău elimină vitamina B2 aflată în exces (riboflavină). Vitamina B2 este o vitamină solubilă în apă, ceea ce înseamnă că organismul nu o poate depozita și trebuie obținută zilnic din alimentație și suplimente.

CUM ÎMI VA SCHIMBA ASPECTUL TENULUI O NOUĂ RUTINĂ DE ÎNGRIJIRE A PIELII?

Vei începe să observi o piele mai strălucitoare, cu un aspect mai tânăr, în decurs de două până la patru săptămâni. Dar așa cum se întâmplă cu orice nou program de îngrijire a pielii, este posibil să îți apară erupții cutanate sau pete roșiatice temporare. Ai răbdare, întrucât acele pete tind să dispară într-o săptămână, două.

SCHIMBAREA ALIMENTAȚIEI ÎMI VA AFECTA SISTEMUL DIGESTIV?

Dacă începi să consumi mai multe alimente integrale mai hrănitoare, bogate în fibre, poți experimenta un efect natural de detoxifiere – mai ales dacă începi să bei și mai multă apă. Acest lucru este normal, iar corpul tău se va autoregla pe măsură ce se obișnuiește cu alimentele de care are nevoie pentru a funcționa optim.

CUM SĂ ÎȚI MENȚII STILUL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

La fel ca și cu majoritatea lucrurilor în viață, consecvența este esențială. Nu vei vedea efectele de durată ale stilului tău de viață mai sănătos dacă nu-l menții, iar dacă vei continua să te concentrezi pe alegeri sănătoase, zi după zi, în timp acestea vor deveni obiceiuri pentru întreaga viață.

USANA este aici ca resursa ta personală.

Acum ai acces la o comunitate activă și implicată de Distribuitori Independenți și de utilizatori de produse USANA, resurse pentru o viață sănătoasă și produse premium care te ajută să adopți un stil de viață mai sănătos, în fiecare zi.

Consecvența devine ușoară

Prin crearea comenzii automate (Auto Order) nu mai trebuie să îți faci griji că rămâi fără suplimente sau că nu-ți păstrezi obiceiurile sănătoase. Și vei primi un discount suplimentar de 10% - pe lângă Prețul preferențial - la aceste comenzi.

Înscrie-te pentru Comanda automată data viitoare când cumperi produse.





Urmărește-ne

SUNTEM FOARTE SOCIALI

Credem în a fi activi, iar asta include și platformele de comunicare socială. Urmărește-ne pentru a afla mai multe sfaturi și îndrumări despre stil de viață, motivație, informații despre produse sau cum să te conectezi cu alte persoane care doresc să aibă un stil de viață sănătos în fiecare zi.

Există mai multe moduri de a te conecta și **#LiveUSANA**.

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

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