

อาหารเช้าที่เหมาะสม

อาหารเช้าในแบบฉบับของ HERBALIFE NUTRITION

คุณงดอาหารเช้า หรือเพียงแค่นั่งดื่มกาแฟ หรือเลือกรับประทานพวกขนมอบแบบง่าย ๆ บ่อยแค่ไหนเพื่อหยุดความหิวในช่วงเช้า? สัปดาห์ละครั้ง? สองครั้ง? ทุกวัน? "อาหารเช้า" แท้จริงแล้ว หมายถึง "มือที่หยุดยั้งความหิว" ที่เกิดขึ้นจากการอดอาหารมาตลอดทั้งคืน หลังจากขาดการเติมพลังงานมาประมาณ 12 ชั่วโมง

คุณจะได้เห็นได้ว่าทำไมเราจึงเรียกมือนี้เป็นมือที่สำคัญที่สุดของวัน ซึ่งมือนี้จะช่วยมอบพลังงานที่จำเป็นให้แก่ร่างกายในช่วงเช้าเพื่อให้คุณมีพลังขับเคลื่อนต่อไปในระหว่างวันได้

อาหารเช้าที่สมดุลเป็นประจําหมายถึง*

- มีอาหารโดยรวมที่มีความสมดุลมากขึ้น
- ได้รับปริมาณวิตามินและแร่ธาตุเพิ่มขึ้น
- มีแนวโน้มที่จะได้รับผักและผลไม้ครบ 5 ส่วนต่อวัน

* Matthys C, et al. Public Health Nutr. 2007 Apr;10(4):413-21. Smith KJ, et al. Am J Clin Nutr. 2010 Dec;92(6):1316-25. Azadbackhtn, L et al. Nutrition. 2013 Feb;29(2):420-5.

แท้จริงแล้วอาหารเช้าที่มีคุณค่าทางโภชนาการและสมดุลคืออะไร?

อาหารเช้าที่เหมาะสมจะช่วยให้คุณได้รับปริมาณแคลอรีที่แนะนำในแต่ละวัน ซึ่งประกอบด้วย:



โปรตีน

จากอาหารและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



คาร์โบไฮเดรต

จากอาหารและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



ไขมัน

จากอาหารและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



อาหารเช้าที่เหมาะสมของ Herbalife Nutrition มีรสชาติอร่อย เต็มไปด้วยสารอาหาร และใช้เวลาเตรียมเพียงไม่นานและยิ่งกว่านั้น ยังสามารถปรับแต่งให้เหมาะกับคุณได้!

- 1 เต็มสารอาหาร
เฟลิดเพลินไปกับนิวทริชันแนล โปรตีน ครีမ် มิกซ์ทุกรสชาติที่เข้มข้นและแสนอร่อย และยังสามารถควบคุมแคลอรีไปพร้อมกัน
- 2 เต็มไฟเบอร์
สร้างสรรค์และเติมเฮลท์บอล อะโล คอนเซนเทรทของคุณด้วยผลไม้ ผัก และสมุนไพร พร้อมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยรสชาติในแบบส่วนตัวที่ไม่เหมือนใคร
- 3 สดชื่น
สร้างความสดชื่นด้วยเครื่องตีชาเขียวสกัดเพื่อช่วยให้คุณพร้อมเริ่มต้นวันดี ๆ
- 4 ดูแลสุขภาพ
เสริมร่างกายด้วยจุลินทรีย์ที่ดีด้วยโพรไบโอติกเพื่อช่วยส่งเสริมสุขภาพทางเดินอาหาร