

Shake Herbalife Funciona?

O Shake Herbalife Funciona Mesmo? Confira a seguir... Apesar de todo o sucesso do shake Herbalife, com milhares de clientes satisfeitos em todo o mundo, o seu primeiro estudo clínico foi concluído. O estudo, que foi realizado na UCLA (Universidade da Califórnia), mostra que os substitutos de refeições são um meio eficaz para redução de peso, bem como para redução de gordura corporal, mantendo, todavia, a massa magra. O estudo utilizou o shake Herbalife e foi publicado online no [Nutrition Journal](#).

1. Sobre o que foi esse estudo com o shake Herbalife? Esse estudo envolveu 100 pessoas com sobrepeso e teve a finalidade de examinar os efeitos de dois diferentes níveis de proteína na dieta sobre a sua redução de peso durante um período de um ano.

2. O que o estudo tentou descobrir? Os pesquisadores queriam ver se as pessoas ingerindo mais proteínas reduziram mais peso do que pessoas que ingerissem uma quantidade padrão de proteína. Considerando que a proteína ajuda na manutenção da massa magra, eles também queriam ver se as pessoas com elevada ingestão proteica reduziram mais gordura corporal do que as pessoas do grupo de proteína padronizada, mesmo se os dois grupos terminassem por reduzir a mesma quantidade de peso.

3. O que fizeram os indivíduos do estudo?

Os indivíduos tiveram que seguir uma dieta que incluiu dois shakes substitutos de refeições por dia (com shake Herbalife, com leite, uma refeição saudável e lanches). Os indivíduos foram uniformemente divididos em dois grupos. Um grupo — o grupo com alta proteína — fizeram os seus shakes com adição de proteína em pó extra (HPP - Herbalife Protein Powder). O outro grupo — o grupo placebo — fez seus shakes Herbalife, mas acrescentou um placebo (semelhante ao HPP) em pó que não continha proteína. Os indivíduos não sabiam sobre o conteúdo do placebo.

4. O que aconteceu? A redução de peso foi praticamente a mesma em ambos os grupos, mas, como os investigadores haviam suspeitado, as pessoas que consumiram shake Herbalife com mais proteína reduziram mais gordura corporal do que as pessoas que consumiram quantidades de proteína padrão. Além disso, o estudo mostrou que os shakes substitutos de refeições são instrumentos eficazes para redução de peso.

5. Os resultados foram publicados? Os resultados do estudo foram publicados na edição do Nutrition Journal, de agosto de 2008. Você pode acessar a pesquisa na íntegra no link <http://www.nutritionj.com/content/7/1/23> (em Inglês). NOTA: Um estudo clínico é um estudo que é realizado por um grupo de investigadores em seres humanos para responder a uma pergunta específica ou hipótese. Estes resultados não são uma garantia de resultados semelhantes. Resultados individuais, a partir do consumo de produtos Herbalife, podem variar de acordo com a disciplina e resposta metabólica de cada pessoa.

6. Observações importantes sobre o shake Herbalife - O programa básico de emagrecimento da Herbalife é feito substituindo-se duas das refeições principais pelo shake Herbalife, feito com leite semi-desnatado ou extrato de soja. No entanto, é muito importante fazer o lanche da manhã e da tarde (com frutas e/ou barras de proteína), pois isso diminui os picos de fome e acelera o metabolismo. Enganam-se as pessoas que pulam esses lanches, na tentativa de emagrecer mais rápido. - Os cardápios recomendados pela Herbalife possuem apenas 1.300 calorias, sendo que a mulher precisa de 2.000 calorias e o homem cerca de 2.500 (valores médios). Por causa desse déficit calórico, as pessoas perdem peso com o shake Herbalife.

- Durante o programa de controle de peso com o shake Herbalife, é fundamental beber de 8 a 10 copos de água ao longo do dia, no mínimo, para que o programa funcione. - No primeiro mês, o resultado de perdas de medidas pode ser mais expressivo que o de peso, pois o programa com o shake Herbalife estimula a perda de gordura corporal, mantendo a massa magra (minha mãe, por exemplo, perdeu apenas meio quilo no primeiro mês, mas perdeu 4 cm de cintura). Portanto, controle a ansiedade e esqueça a balança no primeiro mês. - O shake Herbalife e os demais produtos Herbalife não são remédios nem têm moderadores de apetite. São alimentos de alta tecnologia, aprovados como tais pelos Ministérios da Saúde e Agricultura dos 74 países onde se comercializam os produtos Herbalife.

- Lembre-se que seus resultados dependerão de sua disciplina e metabolismo de seu corpo. Cada corpo humano tem um metabolismo específico. Portanto, a velocidade do resultado varia de pessoa para pessoa. - É muito importante que registre seu peso e medidas (tórax/busto e abdômen na altura do umbigo, pelo menos) logo no início do programa, para que possa avaliar posteriormente seu progresso. - Se tiver alguma dúvida, ligue imediatamente para o(a) distribuidor(a) que lhe vendeu o shake Herbalife ou qualquer outro produto, pois ele(a) está capacitado(a) para passar orientações corretas e oficiais da Herbalife.

- É importante que também siga as instruções de consumo e o modo de usar escrito no rótulo dos produtos Herbalife e no catálogo oficial de produtos Herbalife disponível neste link. Não tem jeito! É impossível não se ter resultado se seguir exatamente as instruções passadas acima. Pode até demorar um pouco mais, dependendo de sua disciplina e metabolismo. O Shake Herbalife funciona e não é certo para você se você tiver um problema grave de saúde ou não fizer direito... Outras informações sobre o shake Herbalife neste link:

<http://fiquesaudavel.com/shake-baunilha.htm> ***** - Se você tem interesse em conhecer o programa de controle de peso da Herbalife, acesse este link: [Shake Herbalife Funciona?](#) - Se tem interesse em perder peso MESMO sem Herbalife, este outro link é para você: www.Emagrecer.Hygson.com

Sobre o Autor

 Engenheiro de Telecomunicações e

Empreendedor de Marketing Multinível

Meu blog sobre [marketing de rede](http://marketingdereonline.com) <http://marketingdereonline.com> neste link [shake Herbalife](#)

<http://fiquesaudavel.com/shake-baunilha.htm> [Shake Herbalife Funciona?](#) www.Emagrecer.Hygson.com

Source: <http://www.artigopt.com>