

do leite. Você deve escolher melhor os alimentos e combiná-los de uma maneira que todas as vitaminas e sais minerais sejam consumidos com frequência. De acordo com seus teste identificamos que você não consome muitos alimentos com a quantidade ideal de Cálcio, Magnésio, Alho e vitaminas.

Você pode suprir essa necessidade através do consumo de Suplementos Nutricionais e de uma reorientação alimentar que deve ser feita através do seu nutricionista.

A ESCOLHA É SUA!

High Potency Garlic — Alimento a base de alho fresco proveniente da China e revestido com 4 camadas de Clorofila. Planta de origem asiática, conhecida desde a antiguidade como preventivo de inúmeras doenças. Dissolve-se apenas no intestino evitando assim que o odor seja liberado pela transpiração.

Calcium-Magnesium — Fornece 100 % da necessidade diária de Cálcio e Magnésio para o organismo, além de fósforo, zinco, cobre e vitamina D. Ajuda a prevenir a osteoporose.

O Cálcio é o guardião dos ossos, fundamental para um desenvolvimento saudável dos dentes e ossos.

O Magnésio é fundamental para a atividade muscular, auxiliando também na fixação do cálcio.

Collatrim — O colágeno é a principal proteína de sustentação intercelular da pele, tendões, ossos, cartilagens e tecido conjuntivo. Responsável por sua firmeza e elasticidade, tem função estrutural e protetora.

Zambroza — Um produto formulado a partir de polpa de frutas e extratos vegetais com alto teor de substâncias antioxidantes e nutritivas estimulando a renovação celular o que resulta em maior energia, saúde e vitalidade.

As informações contidas neste material têm o propósito de fornecer orientações relativas à alimentação, com o objetivo de referência, guia e acompanhamento, e não o de substituir, os serviços de um profissional da saúde qualificado ou médico. Não é do interesse do autor ou editor rescrever qualquer substância para curar, atenuar, tratar ou prevenir qualquer doença. No caso de você usar estas informações procurando ou não atenção médica, o autor e editor não serão responsáveis por qualquer perda, dano ou ferimento causado ou surgido, direta ou indiretamente, pelas informações contidas neste material ou seu uso.

Para dúvidas e sugestões entre em contato com seu Empreendedor Líder ou ligue para o nosso Call Center: São Paulo (11) 5633-3303, Demais localidades 0800-123043.



Nature's Sunshine Produtos Naturais Ltda.

Av. Salim Antônio Curnati, 136, CEP 04690-050, São Paulo, SP

Tel. (11) 5633-3300, Fax 5633-3333

www.nsp.com.br

SUA ALIMENTAÇÃO É SAUDÁVEL?

Os alimentos que você ingere têm grande influência sobre sua saúde. Assim, tomar as decisões certas quanto a seus hábitos alimentares e sobre o quê e quando comer é de extrema importância. Responda as perguntas a seguir e avalie até que ponto sua dieta atual é saudável e descubra hábitos que podem ser modificados para melhorar sua saúde. Esta avaliação foi especialmente elaborada por uma equipe de nutricionistas e não tem o intuito de substituir a avaliação de um médico ou profissional de saúde. **Preencha os quadrados abaixo e assinale apenas os alimentos que você consome, some os pontos acumulados e confira o resultado no verso da folha. Boa Sorte!**

FREQÜÊNCIA ALIMENTAR	1 vez por semana	3 vezes por semana	Todos os dias	Nunca
Frutas cruas	☐ 3 pontos	☐ 1 ponto	☐ 2 pontos	☐ 4 pontos
Beterraba	☐ 2 pontos	☐ 1 ponto	☐ 3 pontos	☐ 4 pontos
Verduras de folha escura	☐ 3 pontos	☐ 1 ponto	☐ 2 pontos	☐ 4 pontos
Verduras cruas	☐ 3 pontos	☐ 1 ponto	☐ 2 pontos	☐ 4 pontos
Banana	☐ 2 pontos	☐ 1 ponto	☐ 3 pontos	☐ 4 pontos
Frutas de casca ou polpa amarela	☐ 3 pontos	☐ 2 pontos	☐ 1 ponto	☐ 4 pontos
Nozes, castanhas, amendoins	☐ 3 pontos	☐ 2 pontos	☐ 1 ponto	☐ 4 pontos
Arroz ou macarrão integral	☐ 3 pontos	☐ 2 pontos	☐ 1 ponto	☐ 4 pontos
Azeite de oliva ou canola	☐ 3 pontos	☐ 2 pontos	☐ 1 ponto	☐ 4 pontos
Frutas vermelhas	☐ 3 pontos	☐ 1 ponto	☐ 2 pontos	☐ 4 pontos
Abacate	☐ 3 pontos	☐ 1 ponto	☐ 2 pontos	☐ 4 pontos
Brocolis, repolho, couve	☐ 3 pontos	☐ 1 ponto	☐ 2 pontos	☐ 4 pontos
Berinjela, alcachofra	☐ 3 pontos	☐ 1 ponto	☐ 2 pontos	☐ 4 pontos
Soja	☐ 3 pontos	☐ 1 ponto	☐ 2 pontos	☐ 4 pontos
Proteína de soja	☐ 3 pontos	☐ 1 ponto	☐ 2 pontos	☐ 4 pontos
Acerola, caju, goiaba	☐ 1 ponto	☐ 2 pontos	☐ 3 pontos	☐ 4 pontos
Leite, iogurtes, queijos em geral	☐ 3 pontos	☐ 2 pontos	☐ 1 ponto	☐ 4 pontos
Gergelim	☐ 3 pontos	☐ 2 pontos	☐ 1 ponto	☐ 4 pontos
Alho e cebola	☐ 3 pontos	☐ 2 pontos	☐ 1 ponto	☐ 4 pontos
Carne vermelha	☐ 2 pontos	☐ 1 ponto	☐ 3 pontos	☐ 4 pontos

Some apenas os pontos assinalados + + +

TOTAL A =

VOCÊ SENTE?	SIM	NÃO	
Cansaço durante o dia	☐ 1 ponto	☐ 0 ponto	
Dificuldades para se concentrar	☐ 1 ponto	☐ 0 ponto	
Já acorda cansado	☐ 1 ponto	☐ 0 ponto	
Caimbras durante o dia	☐ 1 ponto	☐ 0 ponto	
Caimbras durante a noite	☐ 1 ponto	☐ 0 ponto	
Unhas quebradiças	☐ 1 ponto	☐ 0 ponto	
Se resfria com facilidade	☐ 1 ponto	☐ 0 ponto	
Falhas de memória	☐ 1 ponto	☐ 0 ponto	
Dificuldades para dormir	☐ 1 ponto	☐ 0 ponto	
Dores de cabeça frequentes	☐ 1 ponto	☐ 0 ponto	
Dores pelo corpo	☐ 1 ponto	☐ 0 ponto	
Queda de cabelo	☐ 1 ponto	☐ 0 ponto	
Pele ressecada	☐ 1 ponto	☐ 0 ponto	
Diminuição da libido	☐ 1 ponto	☐ 0 ponto	
Prisão de ventre	☐ 1 ponto	☐ 0 ponto	
As pernas incham	☐ 1 ponto	☐ 0 ponto	

Some apenas os pontos assinalados + _____

TOTAL B = _____

Some o total de pontos das tabelas A e B para obter o resultado final:

TOTAL A

+

TOTAL B

=

RESULTADO FINAL

DESCUBRA SEU PERFIL — SUA SAÚDE LEVADA A SÉRIO!

DE 0 À 25 PONTOS — EXCELENTE!

Parabéns! Você tem uma alimentação balanceada e escolhe os alimentos na medida certa. Continue assim e não esqueça de praticar esportes pelo menos 2 vezes por semana e beber pelo menos 1 litro de água diariamente para manter sua qualidade de vida e a boa forma. Caso você tenha uma vida muito agitada e sente-se cansado de vez em quando aconselhamos o uso de produtos naturais que proporcionam o bem estar de sua saúde.

A ESCOLHA É SUA!

Liquid Chlorophyll — Ajuda a oxigenação do sangue e auxilia na manutenção da circulação.

Super Algae — Uma alga que proporciona uma sensação de bem-estar e aumento de energia após curto período de uso.

Evening Primrose Oil (Mulheres) — Um produto excelente para auxiliar no controle dos sintomas da TPM. Suplemento reconhecido como fonte de ácidos graxos essenciais que ajuda o corpo a realizar inúmeras funções glandulares e circulatórias, mantendo os níveis saudáveis de colesterol.

Red Anti-Ox (Homens) — O licopeno é um carotenóide extraído do tomate com ação antioxidante que protege as células e combate os radicais livres. Possui em sua formulação vitamina E e A.

DE 25 A 50 PONTOS — ALERTA!

Atenção! Você conhece a importância de alimentar adequadamente, mas nos últimos dias você tem dado umas escapadinhas do cardápio saudável! Baseado em suas respostas identificamos uma carência de alguns alimentos fundamentais ao bom funcionamento do nosso organismo. Provavelmente seu dia está muito corrido e você não tem tempo para se alimentar adequadamente, mas você pode utilizar Suplementos Nutricionais a fim de suprir essa carência. Sugerimos suplementos com fontes de vitaminas, clorofila e antioxidantes. Atenção, não esqueça de fazer todas as refeições diárias e se alimentar de 3 em 3 horas.

A ESCOLHA É SUA!

SynerProtein — Complementa a nutrição de crianças adolescentes adultos e convalescentes. É rico em proteína isolada da soja, vitaminas e minerais. Contem vitaminas A, B1, B2, B3, B6, B12 e C, Cálcio, Ferro, Acido Pantotenico, Fósforo, Iodo e Magnésio.

TNT — Suplemento Vitaminico e Mineral que fornece nutrições balanceadas, ricas em vitaminas, minerais e fibras é o antioxidante ideal para compensar dietas ou hábitos alimentares inadequados.

Ômega 3 — É a combinação de ácidos graxos poliinsaturados, presentes em grandes quantidades na gordura dos peixes comuns. É considerado um alimento funcional que além de ajudar na fluidez do sangue, ajuda a regular o nível de triglicérideos e colesterol em nosso organismo, desde que associada a uma dieta balanceada e hábitos de vida saudáveis.

Zambroza — Um produto formulado a partir de polpa de frutas e extrato de chá verde com alto teor de substâncias antioxidantes e nutritivas estimulando a renovação celular o que resulta em maior energia, saúde e vitalidade.

ACIMA DE 50 PONTOS — CUIDADO!

Você não possui uma alimentação correta, preste mais atenção nos seus hábitos alimentares, no funcionamento do seu intestino, no consumo de fibras e derivados