™NUTRILITE

NUTRILITE Test Nutrizionale in 4 semplici fasi

CONSUMI REGOLARMENTE I SEGUENTI ALIMENTI OGNI GIORNO?

1 porzione (125 g) di frutta 1 bicchiere di succo di frutta 1 porzione (135 g) di verdura cruda 1 porzione (135 g) di verdura cotta



/ Se hai risposto Sì a tutte e 4 le domande, prosegui con le FASI 2, 3 e 4. / Se hai risposto **NO 1** o più volte, le vitamine e i minerali che assumi potrebbero non essere sufficienti. Controlla la **RACCOMANDAZIONE N. 1** e passa direttamente alle FASI 3 e 4.



/ Se la tua risposta è "SÌ", cerchia tutti i simboli / nella riga corrispondente. Conta quanti simboli hai totalizzato in ogni colonna. Confronta i tuoi risultati con le raccomandazioni indicate.

PRODOTTI A BASE DI CEREALI*

Normalmente, ne mangi MENO di 150 g al giorno?

(ecco qualche esempio: 1 fetta di pane = 40-50 g; 1 toast = 25 g; 1 piadina = 60-70 g; 1 porzione di pasta, riso o altri cereali = 30-50 g (a crudo); 1 cucchiaio di fiocchi d'avena = 10 g



LATTE E LATTICINI**

(COMPRESI I PRODOTTI SENZA LATTOSIO)

Normalmente, ne consumi MENO di 3 porzioni al giorno? (1 porzione = 1 bicchiere di latte o 150 g di yogurt o 40 g di formaggio)



PERSONALIZZATE

OLIO, GRASSI, SEMI O FRUTTA SECCA***

Normalmente, consumi MENO di 2 cucchiai di olio vegetale al giorno? (ad es. olio d'oliva, di colza, ecc.)

Normalmente, consumi MENO di 30 g di frutta secca, semi, purea di frutta secca o simili al giorno?



- Latte, yogurt, latticello (naturale e alla frutta), formaggio a pasta dura o a fette (compreso il formaggio su pizza e pasta); sono esclusi: formaggi di latte cagliato e
- formaggi spalmabili. *** Non dimenticare di includere gli oli utilizzati nei condimenti e per cucinare (es. per friggere). Ricordati anche di frutta
- secca e semi in insalate e muesli. * Maiale, manzo, pollo, selvaggina (es. scaloppine, carne macinata, cucinata in umido nel sugo), uova. Se consumi regolarmente CINQUE porzioni o più a settimana, puoi

CARNE, POLLAME, UOVA***

(N.B.: LE PORZIONI SONO SETTIMANALI!

SELEZIONA SOLO UNA DELLE 2 OPZIONI)

[1] Normalmente, consumi 0, 1 o 2 porzioni di carne a settimana? (1 porzione = 200 q)

Calcola il numero di simboli cerchiati per ogni colonna.

[2] Normalmente, consumi 2-3 porzioni di carne + 2 uova a settimana o, in alternativa, 3-4 porzioni di carne?







4 2 1-2 1 2-3 1-3 2-4

PASSA ALLA FASE 3

I tuo punteggio Apparentemente rispetti l'apporto giornaliero raccomandato A quanto pare non rispetti l'apporto giornaliero raccomandato

NUTRIENTI CHE PROBABILMENTE NON ASSUMI A SUFFICIENZA: CONTROLLA LE TUE RACCOMANDAZIONI Guarda la pagina successiva con le raccomandazioni Nutrilite™

/ Verifica la tua assunzione di **acidi grassi Omega-3.**

NO

NORMALMENTE, CONSUMI ALMENO 150 G DI PESCE GRASSO D'ACQUA FREDDA LA SETTIMANA?

Se la tua risposta è Sì, è molto probabile che tu assuma una quantità sufficiente di acidi grassi Omega-3.

Se hai risposto NO, gli acidi grassi Omega–3 che assumi potrebbero non essere sufficienti. Un integratore di acidi grassi Omega-3 ti potrebbe aiutare a integrare le proprietà benefiche degli acidi grassi del pesce nella tua dieta. Gli Omega-3 non sono presenti negli oli vegetali.

Controlla la RACCOMANDAZIONE N. 8.

PASSA ALLA FASE 4

/Verifica la tua assunzione di **proteine** e **fibre**.

VERIFICA LA TUA ASSUNZIONE DI PROTEINE

Normalmente, assumi più di 2 porzioni al giorno di proteine derivate da carne, pesce, latte, latticini o prodotti vegani alternativi alla carne?

Se la tua risposta è Sì, è molto probabile che tu assuma quantità sufficienti di proteine.

Se hai risposto NO, potresti aver bisogno di un integratore di proteine specifico. Controlla la **RACCOMANDAZIONE N. 9**.

NO

VERIFICA LA TUA ASSUNZIONE DI FIBRE

Normalmente, assumi ogni giorno prodotti a base di cereali e 4–5 porzioni di frutta e verdura?

Se la tua risposta è SÌ, è molto probabile che tu assuma quantità sufficienti di fibre.

Se hai risposto NO, potresti aver bisogno di un integratore di fibre specifico. Controlla la **RACCOMANDAZIONE N. 10**.

RACCOMANDAZIONI NUTRILITE™

RACCOMANDAZIONE N. 1



oppure



Concentrato di Grandi di Concentrato di Grandi di Concentrato di Grandi di Concentrato di Concen

NUTRILITE™ **Daily** e NUTRILITE™ **Concentrato di Frutta e Verdura**

NUTRILITE™ **Double X™**

RACCOMANDAZIONE N. 2



NUTRILITE™ Vitamina B Plus

RACCOMANDAZIONE N. 3



NUTRILITE™ **Lecitina E**



NUTRILITE™
Complesso
Omega-3

RACCOMANDAZIONE N. 4



NUTRILITE™ **Cal Mag Masticabile**



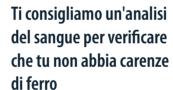
NUTRILITE™ **Cal Mag D Plus**



RACCOMANDAZIONE N. 5

XS™ Magnesio in Stick

RACCOMANDAZIONE **N. 6**



RACCOMANDAZIONE N. 7



AMWAY Mineral Sticks - Zinco

RACCOMANDAZIONE **N. 8**



NUTRILITE™

Complesso Omega-3

RACCOMANDAZIONE N. 9



NUTRILITE™ **All Plant Protein**

RACCOMANDAZIONE N. 10



Nuovo packaging previsto tra novembre 2017 e aprile 2018

NUTRILITE™ **Fibre Powder**



Nuovo packaging previsto tra novembre 2017 e aprile 2018

NUTRILITE™ Miscela di Fibre Masticabile