

inspire

144. MAGYAR KIADÁS

Today



Mozgassa meg a testét,
és váljon aktívabbá!

Tudja, hogy szüksége van rá,
csak egy kis győzködésre van
szüksége, hogy elkezdjen aktívabb
életet élni. Minél hamarabb
elkezd, annál hamarabb fogja
érezni jótékony hatásait...



Nincs kifogás!

Gyakran kifogásokat keresünk, amikor tudjuk, hogy nem mozgunk eleget: túl sok erőfeszítést igényel, nem szórakoztató, rabolja az időnket... Valójában azonban a testmozgás nagyon jól tesz és fantasztikusan érezzük magunkat tőle! Ne keressen kifogásokat, sokkal jobb, ha elkezdi és MOZOG!

HATALMAS előnyökkel jár, ha aktívabb életmódot él...

Kezdjük egy kis ösztönzéssel:

- Szeretné, ha energikusabb lenne?
- Szeretné, ha nagyobb lenne az önbizalma?
- Szeretne karcsúbb lenni?
- Szeretné, ha jobb lenne az állóképessége?
- Szeretné, ha szíve egészségesebb lenne?
- Szeretne fiatalosabb lenni?
- Szeretné csökkenteni a stressz-szintjét?
- Szeretné, ha általános egészsége is jobb lenne?

IGEN-IGEN-IGEN: hát persze, hogy szeretné!

A testmozgás számtalan előnnyel jár. Ha több energiája van, több mindent el tud végezni és így több ideje marad azokra a dolgokra, amiket szeret – a családra, a hobbjára, (és az új szerelmére: a testmozgásra!). A nagyobb önbizalom azt jelenti, hogy élete virágzásnak indul. Az egészség pedig hosszabb, vidámabb életet jelent.

A rendszeres testmozgás egyik legnagyobb előnye, hogy jelentősen csökkenti a szervezetünket érő stressz hatásait.

Csak annyit kell tennie, hogy naponta 30-60 percen keresztül mozog. Ráadásul szervezet hatalmas mennyiségű endorfin (boldogsághormont) szabadít fel, így nagyszerűen érezheti magát! Olcsó, egyszerű, csökkenti a stresszt és elősegíti a jó egészséget.

Az aktív életmód EGÉSZ életére hatással van, nem csak arra a napi 30-60 percre, amíg megizzad.

Még több jótékony hatás!

A fittség felé vezető úton szervezetünknek a megfelelő tápanyagokra van szüksége:

- **Szénhidrátok** – a legfontosabb energiaforrás
- **Fehérje** – elengedhetetlen az izmok növeléséhez és regenerálódásához
- **Esszenciális zsírsavak (EFA)** – a ruganyos ízületekért és a szív egészségének megőrzéséért
- **Antioxidánsok** – az immunrendszer támogatásához és az edzés utáni regenerálódáshoz
- **Víz** – a kiszáradás megelőzésére

Ez a lista leegyszerűsített – az Ön Herbalife Tanácsadója személyre szabott programot készít Önnek tápanyagbevitelének tökéletesítése és életmódjának kiegészítése érdekében. Amikor úgy dönt, hogy ellátja szervezetét a megfelelő üzemanyaggal és kiegyensúlyozott táplálkozással törekszik, érezni fogja a különbséget, mivel egészsége javulni fog.

Rutinszerűen étkezünk, alszunk és dolgozunk, iktassunk be még egy szokást a napirendünkbe – a rendszeres testmozgást. Mindegy, milyen sportot választ, legyen olyan, amit élvez, mert ha unja, hamarabb abba fogja hagyni, mint ahogy fitté válna!

Ön is szeretne egy fitt, egészséges és karcsú testet és annak minden előnyét? Ehhez semmi másra nincs szüksége, mint naponta körülbelül 30 percnyi testmozgásra. Hát nem csodálatos?

Legyen aktívabb; éljen egészségesebben!

Hogyan hosszabbíthatja meg életét évekkel, napi 30 perc testmozgás?



Luigi Gratton M.P.H., a Herbalife Táplálkozástudományi Tanácsadó Testületének elnökhelyettese.

Itt az idő, hogy aktívabb életmódba kezdjen és azt folytassa is. Életkorától vagy fizikai képességeitől függetlenül majdnem mindenki élvezheti a napi testmozgás áldásos hatásait. A mozgás számtalan előnnyel jár. Most hármat említek, hogy ezzel is motiváljam Önt.

Erős csontok és izmok

Klinikai kutatások igazolják, hogy a rendszeres testmozgás a legjobb módszer a csontok egészségének megőrzéséhez. A súlyemelő vagy erőnléti mozgásformák, például a gyaloglás, a futás vagy a súlyok alkalmazása segít a csonttömeg megőrzésében. Az izomzat építése nem csak a csontok egészségéhez járul hozzá, de napközben kalóriát is éget, így ideális testsúlyunkat is megőrizhetjük.

Csökkenti a stresszt

A testmozgás során endorfinok szabadulnak fel a szervezetünkben, amely jóleső, pihentető érzést kelt. Egy stresszes nap után egy gyors gyaloglás vagy rövid edzés lehet a legjobb nyugtató.

Testsúlykontroll

A hatékony testsúlykontrollhoz elengedhetetlen a testmozgás növelése és több kalória elégetése, mint amennyit elfogyasztunk. Emellett táplálkozzunk kiegyensúlyozottan, fogyasszunk sok zöldséget, kalciumot és fehérjét – ezzel nemcsak súlyunkat őrizzük meg, hanem a csontok egészségét is.

Természetesen nem egyszerű aktív életet élni és mellette egészséges ételeket készíteni. Szerencsére azonban a Herbalife az elfoglalt életet élőknek is kényelmesen elkészíthető, finom megoldást kínál Testsúlykontroll program célzott termékeivel, valamint az Életerő és Fittség termékekkel. A Herbalife® Szépségápolási termékei egész évben segítenek védeni és táplálni bőrünket.

A tökéletes jó közérzet a célunk, a Herbalife pedig segít elérni, hogy egész életünkben aktívak maradhassunk.



A Herbalife által szponzorált angol triatlonista, Olly Freeman a 2012-es londoni olimpia éremesélyese

Az étkezés kulcsszerepet játszik Olly teljesítményében; olvassák el tippjeit, Ő hogyan táplálja aktív szervezetét:

Az egészséges étkezés rendkívül változatos

Igyekezzen nagyon színes ételeket fogyasztani: néhány étel olyan, mint egy tápanyag-erőmű, például a narancs és a zöld színű zöldségek, a bogyós gyümölcsök, a magvak, a hüvelyesek, a teljes kiőrlésű gabonák, a szója és az alacsony zsírtartalmú tejtermékek.

Az egészséges nassolás két étkezés között igen fontos

A komoly edzésprogram azt jelenti, hogy fontos a két étkezés közötti nassolás a napi energia- és tápanyagbevitel fenntartása érdekében. Egészséges rágcárnivaló például a Herbalife® Pirított szójabab vagy a Fehérjeszeletek, a gyümölcsök, magvak, diófélék és a szeletelt zöldségek.

Keljen fel és energizálja magát

Amikor mozgunk, természetes módon emelkedik az energiaszintünk. Próbálja kiegészíteni normál étrendjét a Formula 3 Személyre Szabott Fehérje - koncentrátummal elkevert

zabkása reggelivel, hogy biztosítsa szervezete számára a szükséges extra aminosavakat.

Ellenőrizze testsúlyát edzés előtt és után

Ez megmutatja az egyes edzések izzasztó hatásának mértékét, és pontosabban nyomon követheti folyadékigényét. A sportitalok és a víz fogyasztása legyen a mindennapos rutin része. A Liftoff™ élénkítő tableta a guarana, a koffein és a taurin hatását kínálja életerejének növeléséhez – bárhol, bármikor.

Ne felejtse el pótolni az elvesztett energiát edzés után

Fontos, hogy az edzés során elvesztett energiát pótoljuk szervezetünk energiaszintjének megőrzése érdekében. Fogyasszon minőségi szénhidrátokban gazdag ételeket: zöldségeket, gyümölcsöket (és azok levét), müzlit, tejet és joghurtot. Emellett a fehérje segíti az izmok gyorsabb és hatékonyabb

regenerálódását – egy finom Herbalife fehérjeszelet 10 gramm fehérjét tartalmaz.

A jól összeállított, professzionális és ellenőrzött táplálkozási stratégia részeként Olly Herbalife® termékekkel is bővíti étrendjét teljesítményének maximalizálása érdekében.



A Herbalife Olly Freeman triatlonista hivatalos táplálkozási szponzora.



Lépünk tovább...

A rendszeres testmozgás olyan előnyökkel is járhat, hogy hamarosan olyan sok energiája lesz, hogy elméje és szervezete elé újabb kihívásokat kíván állítani. Tetszene Önnek egy olyan kihívás, amelyben az úszást, a futást és a kerékpározást kombinálja? Kezden el triatlonra edzeni!

Amikor készen áll arra, hogy edzésében egy szinttel feljebb lépjen, az Ön Herbalife Tanácsadója segít, hogy ennek megfelelően személyre szabja táplálkozási programját, figyelembe véve a folyadékfogyasztását és azokat a sport kiegészítőket is, amelyek segítségével elérheti a legjobb teljesítményt.

Kiváló táplálkozás = kiváló eredmények

Akár egy minden napra beiktatott gyors sétáról vagy egy kimerítő triatlon edzésről van szó, szervezetünk megfelelő étkezés mellett sokkal jobb teljesítményre képes ...

Étrend-kiegészítők az aktív életmódot élők számára:

Formula 1 az egészséges étrendet támogató, testtömeg csökkentés céljára szolgáló italpor, a napi étrend egy részének helyettesítésére

– tudományosan kifejlesztett termék, amely kiegyensúlyozott mennyiségben tartalmaz fehérjét, szénhidrátot, zsírokat, vitaminokat, ásványi anyagokat és rostot. Minden adag shake szénhidrátot és fehérjét biztosít; ezek elengedhetetlenek az aktív életmódot élő emberek számára, mivel minden szükséges tápanyagot biztosítanak a legjobb teljesítmény elérése érdekében.

Négy finom ízben kapható:

Vanília #0141 Csokoládé #0142

Eper #0143 Krém S Keksz #0146

Formula 3 Személyre Szabott

Fehérje - koncentrátum – kényelmes és sokoldalúan felhasználható fehérjeforrás, amelyet shake-ekbe vagy levekbe keverve is fogyaszthatunk; az elfogyasztott mennyiséget személyre szabva állapítjuk meg, az egyéni igényeknek megfelelően. Ideális az izomtömeg fenntartásához és növeléséhez, valamint az edzés utáni regenerálódáshoz.

#0242

Formula 2 Multivitamin Komplex – a fizikai igénybevétel kimeríti a fontos tápanyagok raktárait, ezért az aktív életmódot élőknek megbízható és állandó utánpótlásra van szükségük. Minél keményebben edzünk, annál fontosabb, hogy növeljük a mikrotápanyagok bevitelét; ez az átfogó, számos tápanyagot tartalmazó formula segít az esetleges hiányzó tápanyagok pótlásában.

#3115

Liftoff – ez az élénkítő pezsgőtabletta az alapvető tápanyagnak minősülő B és az antioxidáns C vitaminok kitűnő kombinációját, valamint guaranát és koffeint tartalmaz életerejének növeléséhez és koncentrációs képességeinek javításához.

Narancs #3151 Citrom-Lime #3152

Guarana tableta – amely guaranát, a természet egyik legjobb élénkítő növényi összetevőjét tartalmazza – gyorsan hat, és hosszan tartó, lendületet adó érzést biztosít.

#0124

Herbalifeline – az „esszenciális zsírsavakra” az ízületeinknek, szívünknek, idegeinknek, izmainknak és agyunknak, gyakorlatilag szervezetünk minden sejtjének folyamatosan szüksége van, hiszen ezek „jó zsírok”. A Herbalifeline az omega-3 zsírsavak értékes forrása kényelmes tableta formában, így a nap 24 órájában, a hét bármelyik napján élvezhetjük jótékony hatását.

#0065

Fehérjeszeletek – szeletenként 10 gramm fehérjét, 16 gramm szénhidrátot, és csupán 4 gramm zsírt tartalmaznak. Ezek a ropogós fehérjeszeletek tökéletes edzés utáni rágcálnivalók és nagyon finom nassolnivalók!

Mandulás vanília ízű #0258

Mogyorós csokoládé ízű #0259

Citromízű #0260

...és most már bármivel képes megbirkózni.



Életreszóló Wellness Terve MA kezdődik!

A Herbalife kiemelkedő választékban kínálja tudományosan megalapozott étrend - kiegészítőit, testsúlykontroll programjait és szépségápolási termékeit, személyes és barátságos kiszolgálással és 30 napos pénz-visszafizetési garanciával. Kérjen Ön is egy Termékkatalógust!

Az Ön Független Herbalife Tanácsadója:



Issue 144 – Insert
Hungarian
#5921–HU–44