

inspire

EDIZIONE ITALIANA NUMERO 144

Today



Entra in azione:
usa quel corpo!

Sai anche tu che dovresti farlo:
hai solo bisogno di motivazioni
che ti convincano a entrare
in azione. Prima lo fai, prima
comincerai a sentirne i benefici...



Niente scuse!

Spesso troviamo delle scuse per giustificare il fatto di trascurare l'esercizio fisico: troppa fatica, non è divertente, richiede troppo tempo... Il fatto è che mettere in movimento il corpo fa bene e può farci sentire davvero meglio. Quindi, niente scuse: molto meglio decidersi a FARLO!

L'attività fisica porta GRANDI benefici...

Cominciamo trovando delle motivazioni:

- Desideri avere più energie?
- Ti piacerebbe essere più sicuro di te?
- Ti piacerebbe avere un corpo più asciutto?
- Vorresti avere più resistenza?
- Hai a cuore il benessere del sistema cardiovascolare?
- Ti piacerebbe dimostrare meno anni?
- Ti piacerebbe ridurre i livelli di stress?
- Ti piacerebbe stare complessivamente meglio?

SÌ-SÌ-SÌ: certo che sì!

I benefici dell'esercizio fisico sono tantissimi. Più energia significa fare di più e meglio e più tempo libero da dedicare alle cose che ami: tempo per la famiglia, per i tuoi hobby (e anche per la tua nuova passione per l'attività fisica!). Più sicurezza in sé significa poter esprimere al meglio le proprie qualità. Stare in forma può significare vivere più a lungo e meglio.

Uno dei benefici riconosciuti derivanti dall'esercizio regolare è la notevole riduzione dello stress.

Devi soltanto dedicare 30-60 minuti al giorno all'attività fisica. In questo modo oltretutto il tuo organismo rilascerà grandi quantità di endorfine (le sostanze della felicità) e tu ti sentirai alla grande! Costa poco, è semplice, riduce lo stress e fa bene.

Gli effetti di una attività fisica regolare influiscono su TUTTA la tua vita, non si limitano ai 30-60 minuti al giorno in cui fai quella bella sudata.

Ancora altri benefici!

Quando vuoi mantenerti in forma, devi anche dare all'organismo il carburante giusto:

- **Carboidrati** – la fonte energetica principale
- **Proteine** – essenziali per la crescita e il mantenimento del tono muscolare
- **Acidi grassi essenziali (AGE)** – per mantenere elastiche le giunture e favorire il benessere cardiovascolare
- **Antiossidanti** – per supportare il sistema immunitario e favorire il recupero dopo l'esercizio fisico
- **Acqua** – per evitare la disidratazione

Questo è un elenco semplificato: il tuo Personal Coach del Benessere ti aiuterà ad individuare i prodotti più adatti alle tue esigenze per ottimizzare l'apporto nutrizionale e migliorare lo stile di vita. Non appena sarai più consapevole di ciò che offri al tuo organismo ed inizierai il cammino verso una nutrizione equilibrata, la differenza si farà subito sentire con un netto miglioramento del benessere.

Mangiare, dormire e lavorare sono attività di routine; perché a queste non aggiungi anche l'esercizio fisico? Qualunque attività tu scelga, l'importante è che ti piaccia; se è noiosa, getterai la spugna ancor prima di avvertire i primi risultati!

Desideri un corpo in forma, sano, asciutto, con tutti i relativi vantaggi? Bastano appena circa 30 minuti al giorno di attività fisica. Meraviglioso!

Entra in azione; vivi meglio!

Trenta minuti al giorno possono allungare la vita



di Luigi Gratton M.P.H., Vice presidente del Dipartimento Questioni Mediche e Educazione del Comitato Consultivo per la Nutrizione Herbalife.

Questo è il periodo migliore per decidere di cominciare l'attività fisica e farne un'abitudine quotidiana. Non importa l'età o la prestanza fisica: quasi tutti avvertiamo i salutari benefici che derivano dall'introduzione dell'attività motoria nella routine di tutti i giorni. I benefici dell'esercizio fisico sono innumerevoli. Te ne diamo tre soltanto per motivarti.

Ossa e muscoli forti

Studi clinici hanno dimostrato che la regolare attività fisica è uno dei modi migliori per mantenere le ossa sane. Esercizi di resistenza o di sforzo, come marcia, jogging o pesi fanno bene alla struttura ossea. Lo sviluppo della massa muscolare non solo giova alle ossa ma consente anche di bruciare calorie per tutta la giornata, aiutandoti a mantenere un peso sano.

Riduzione dello stress

L'esercizio fisico stimola il rilascio di endorfine nell'organismo, favorendo una sensazione di relax e benessere. Una camminata spedita o un rapido allenamento sono eccezionali per rilassarsi dopo una giornata stressante!

Controllo del peso

Impegnarsi in più attività fisiche e bruciare più calorie sono passi fondamentali per controllare il peso. Inoltre, seguire una dieta equilibrata ricca di verdura fresca, calcio e proteine non solo aiuta a tenere sotto controllo il peso ma favorisce anche il benessere delle ossa.

Certo, condurre una vita attiva e riuscire a preparare sempre pasti nutrienti a volte può essere un problema. Per fortuna Herbalife offre a chi va sempre di corsa una serie di opzioni convenienti e deliziose: prodotti per una nutrizione sana, per il controllo del peso, per esigenze specifiche, per la produzione di energia, per la vitalità. La gamma di prodotti di Nutrizione Esterna, invece, può aiutare a proteggere e nutrire la pelle per tutto l'arco dell'anno.

Il benessere è l'obiettivo: Herbalife può aiutarti a raggiungerlo e ammantare il tuo stile di vita attivo per tutta la vita!



Andare oltre...

Gli effetti positivi di un regolare esercizio fisico ti faranno sentire talmente pieno di energie che avrai voglia di mettere alla prova sia il corpo che la mente. Che ne pensi della sfida di associare corsa, nuoto e ciclismo? Prendi in considerazione l'idea di allenarti per una gara di triathlon!

Quando ti sentirai pronto per un salto di qualità nel regime di attività fisica, il tuo Personal Coach del Benessere ti aiuterà a trovare una soluzione nutrizionale con prodotti per aumentare l'idratazione e integratori per lo sport

grazie ai quali potrai rendere al meglio delle tue capacità.

Olly Freeman, il triatleta britannico sponsorizzato da Herbalife, è considerato tra i favoriti per una medaglia alle Olimpiadi del 2012 che si terranno a Londra

L'alimentazione ha un ruolo fondamentale nel rendimento di Olly; ecco i suoi suggerimenti per alimentare un corpo attivo:

Una dieta sana deve essere varia
Dai più colori possibili alla tua dieta; alcuni cibi hanno un valore nutrizionale incredibile, come le verdure di colore arancione e verde, frutti di bosco, frutti col guscio, semi, legumi, cereali integrali, soia e latticini con pochi grassi.

È importante fare spuntini sani tra un pasto e l'altro
Se si svolge un'intensa attività fisica, è molto importante fare spuntini regolari per garantire un adeguato apporto quotidiano di energie e nutrienti. Tra gli snack sani ricordiamo le Noccioline di soia tostate o le Barrette alle proteine Herbalife®, frutta, semi, frutti col guscio e verdura.

Un risveglio pieno di energia
Dopo un po' che fai attività fisica cominci a sentire i livelli di energia aumentare in modo naturale. Al mattino, prova a integrare la tua dieta con Formula 3 Integratore Proteico in Polvere unito a farina d'avena per fornire all'organismo gli aminoacidi essenziali di cui ha bisogno.

Pesati prima e dopo l'esercizio
Avrai un'indicazione del tasso di sudorazione nelle varie sessioni, consentendoti un controllo più accurato delle tue esigenze per quanto riguarda l'apporto di liquidi. Bevande per sportivi e acqua dovrebbero far parte del regime quotidiano di chiunque. Il drink energetico effervescente Liftoff™ offre le proprietà corroboranti del guaranà, della caffeina e della taurina, per una sferzata di energia – sempre e ovunque.

Dopo l'esercizio, ricordati di reintegrare le energie perdute
È importante reintegrare le energie perdute durante l'esercizio affinché l'organismo mantenga adeguati livelli energetici. Cibi di qualità particolarmente ricchi di carboidrati sono: verdure, frutta (anche in succo), cereali, latte e yogurt. Inoltre, le proteine possono favorire un recupero muscolare più rapido ed efficace: una gustosa Barretta alle proteine contiene circa 10g di proteine.

In base ad una strategia nutrizionale strutturata, professionale e controllata, Olly include nella sua dieta alcuni prodotti Herbalife® che lo aiutano a massimizzare la sua performance.



Herbalife è sponsor nutrizionale ufficiale del triatleta Olly Freeman.



Professional Apparel: abbigliamento sportivo di qualità per una performance di qualità

La nuova linea di abbigliamento sportivo Professional Apparel trae ispirazione dal crescente successo delle nostre sponsorizzazioni di eventi sportivi in tutto il mondo!

La linea comprende:

- Maglia da ciclista a maniche corte, ideata per migliorare la traspirabilità e tenere il corpo asciutto da sudore e umidità.
- Calzoncini da ciclista aderenti ad elevata performance, con rinforzi per ottimizzare il rendimento muscolare.
- Casacca leggera da ciclista in micropoliestere: una barriera aerodinamica contro il vento che mantiene il corpo asciutto da sudore e umidità.
- Guanti da ciclista dotati di apertura a V con sistema Ergo Air per una elevata traspirabilità.
- Short multiuso ad elevata performance.
- Ideati per favorire la performance di qualità: tutto il comfort di nylon e Lycra, fleece ipoallergenico e antibatterico, microfibre di poliestere.
- Sicurezza dentro e fuori mentre spingi il fisico al massimo.

La gamma completa è disponibile; per i codici d'ordine, contatta il Dipartimento Relazioni con i Distributori.

Grande nutrizione = grandi risultati

Sia che ti limiti ad una camminata quotidiana o ti sottoponi a impegnativi allenamenti di triathlon, il tuo organismo può rendere molto di più con una buona nutrizione...

Integratori per uno stile di vita attivo:

Formula 1 Sostituto del pasto – un pasto sano che fornisce un apporto bilanciato di proteine, carboidrati, grassi, vitamine, minerali e fibre. Ogni frullato contiene carboidrati e proteine di qualità, antiossidanti, fibre alimentari fondamentali per garantire all'organismo tutti i nutrienti di cui ha bisogno e per mantenere uno stile di vita attivo.

Disponibile in sei gusti deliziosi:

Vaniglia Cod. 0141 Cacao Cod. 0142
Fragola Cod. 0143 Frutti Tropicali Cod. 0144
Cappuccino Cod. 1171 Crema & Biscotti Cod. 0146
Prezzo al pubblico € 42,00 PV: 23,95

Formula 3 Integratore Proteico in Polvere – una fonte pratica e priva di grassi di proteine da aggiungere a frullati e condimenti per soddisfare il fabbisogno proteico individuale. Ideale per il mantenersi magri e in forma sviluppando la massa magra.

Cod. 0242 - Prezzo al pubblico : € 33,00 - PV : 17,95

Formula 2 Complesso Multivitaminico – lo sforzo fisico consuma nutrienti essenziali; per questo le persone attive hanno bisogno di garantire un apporto adeguato e costanze di tali ingredienti. Più si consuma e più è importante aumentare l'apporto di micronutrienti

ma con ritmi frenetici delle nostre giornate non è facile riuscirci; un complesso multivitaminico, con più di 20 vitamine e minerali essenziali di qualità, può essere una valida soluzione per fornire all'organismo uno spettro ancora più ampio di nutrienti essenziali e reintegrare quanto hai consumato.

Cod. 3122 - Prezzo al pubblico : € 18,00 - PV : 10,00

Liftoff™ – drink energetico effervescente senza zuccheri aggiunti e con ridotto apporto di calorie; un'ottima combinazione di vitamine del gruppo B, per favorire la produzione di energia, Vitamina C, antiossidante, Taurina, Guarana e Caffaina, per combattere la stanchezza e migliorare i livelli di concentrazione.

Arancia Cod. 3151 Limone Cod. 3152 - Prezzo al pubblico : € 27,00 - PV : 15,95

RoseOx* – Formulazione antiossidante per supportare il sistema immunitario, aiutando le cellule a combattere l'azione dannosa dei radicali liberi generata dallo sforzo fisico. Utile per reintegrare i preziosi nutrienti che vanno perduti a causa di dieta inadeguata, stress e fattori ambientali.

Cod. 0139-
Prezzo al pubblico :
€ 35,00 - PV : 23,75

Guaranà – Il guaranà è un arbusto noto per le sue proprietà corroboranti e rinfrescanti; le compresse Herbalife contengono 800 mg di Guarana, per un effetto vitalizzante naturale ideale quando si hanno dei cali di energia durante la giornata o dopo lo sforzo fisico.

Cod. 0124 - Prezzo al pubblico : € 24,00 - PV : 14,15

Herbalifeline – Gli acidi grassi essenziali (AGE) sono grassi buoni, "essenziali" perché il nostro organismo non è in grado di produrli sebbene siano fondamentali per il benessere di cuore e circolazione, nervi, muscoli, cervello – in pratica, ogni singola cellula del corpo ha bisogno di questi 'grassi buoni'. Herbalifeline è una preziosa fonte di acidi grassi Omega-3 sotto forma di capsule facili da ingoiare e appositamente formulate per ridurre al minimo il retrogusto di pesce.

Cod. 0065 - Prezzo al pubblico : € 37,00 - PV : 25,75

Barrette alle proteine – Ogni barretta contiene 10g di proteine e 16g di carboidrati, per aiutarti a non restare mai a corto di energia, e solo 4g di grassi; morbide e gustose, le Barrette alle proteine sono lo snack ideale da consumare alla fine di un allenamento o lo spuntino gustoso per placare la fame in qualsiasi momento della giornata!

Vaniglia / Mandorla Cod. 0258
Cioccolato / Arachidi Cod. 0259
Agrumi Cod. 0260 Prezzo al pubblico :
€ 15,00 - PV : 7,70

... ora sei pronto a tutto!



*Il nome RoseOx è di proprietà di Zuellig Botanicals Inc.

Il tuo piano per una vita di benessere comincia OGGI!

La straordinaria gamma di prodotti Herbalife scientificamente all'avanguardia per la nutrizione, il controllo del peso e la cura della persona è accompagnata da un servizio di assistenza clienti personalizzato ed una garanzia 'soddisfatti o rimborsati' di 30 giorni. Chiedi una copia del catalogo prodotti.

Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife:

IMPRESA
ASSOCIATA
Favedisco

FEDER
SALUS
ASSOCIATO

Issue 144 – Insert
Italian
#5921-IT-44