

inspire

EDIZIONE ITALIANA NUMERO 143

Today

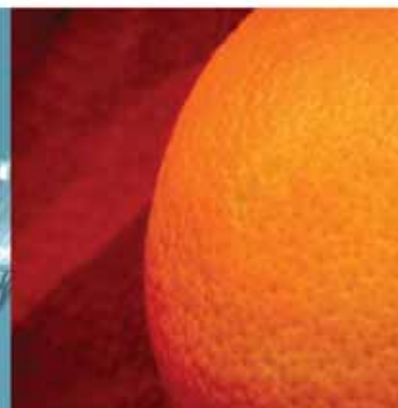


Il tuo prezioso benessere

Immaginati tra 10 anni.

Come starai? Cosa puoi fare ADESSO perché il tuo futuro sia più sano?

Moltissimo! E, con un piccolo aiuto, è più facile di quanto pensi...



È il momento di parlare seriamente del tuo benessere...

Non sei il primo né l'ultimo che dà per scontata la propria condizione di benessere – se stai bene, perché preoccuparsi?

Ma saper guardare avanti vuol dire star bene più a lungo: uno sforzo che vale sicuramente la pena prendere in considerazione! Ti invitiamo perciò a dedicare qualche minuto a rispondere alle seguenti domande; alla fine controlla nella pagina di fronte e scopri quali cambiamenti possono aiutarti a raggiungere il benessere di lungo termine...

	Si	No
1 Al mattino ti svegli stanco e con un senso di debolezza?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Consumi quotidianamente la quantità sufficiente di frutta e verdura?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Riesci a includere nella dieta molti cibi ricchi di fibre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Pensi di seguire una dieta bilanciata e sana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Sei troppo impegnato per prepararti pasti equilibrati e sani?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Hai l'impressione che il tuo apparato digerente 'faccia fatica'?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Hai la tendenza a mangiare snack salati o pieni di zuccheri tra un pasto e l'altro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Pensi di condurre uno stile di vita stressante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Bevi quotidianamente i famosi 6-8 bicchieri d'acqua raccomandati?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Riesci a fare 30 minuti di moderato esercizio fisico tutti i giorni?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Le tue energie tendono a diminuire a metà pomeriggio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Mangi ogni settimana almeno tre porzioni di pesce azzurro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Sei sovrappeso?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Fai subito dei cambiamenti per un benessere a lungo termine.



Risposte schiette...

Ogni cambiamento positivo aumenta il potenziale di benessere a lungo termine.

1 Può essere dovuto a una combinazione di molti fattori: stress, abitudini alimentari inadeguate, poco esercizio fisico, persino un vecchio materasso! Se continui a leggere, capirai perché al mattino il tuo organismo è così pigro...

2 L'organismo ha bisogno di frutta e verdura fresca e colorata, ricca di nutrienti essenziali, fibre e acqua. Più ne mangi e meglio è!



3 Pane e pasta integrali e riso non brillato non solo sono più buoni, ma apportano molte più fibre delle loro versioni 'bianche'. L'organismo ha bisogno di fibre giornalmente, per garantire il buon funzionamento dell'apparato digerente. La Quantità Giornaliera Raccomandata è di 24g di fibre al giorno, ma si pensa che per una adeguata protezione dell'intestino ne servano almeno 30g.

4 Sinceramente: in che percentuale la tua dieta è costituita da cibi già pronti o "a portar via" nutrizionalmente molto poveri? La varietà è essenziale; per mantenersi sano, il corpo ha bisogno tutti i giorni di un'ampia gamma di nutrienti.

5 Oggi ci sono tanti cibi sani e facili da preparare: insalate già lavate, frutta e verdura surgelata, frutta già tagliata, porzioni di pollo semplici da cucinare, frullati sostituti della carne – preparare in fretta un pasto sano È POSSIBILE!



6 Porzioni troppo grandi, pasti ricchi di grassi, mangiare di corsa, mangiare sotto stress, dieta inadeguata, mancanza di energia; l'apparato digerente è il tuo 'motore': se fa fatica, sta solo cercando di dirti che non ce la fa e che devi fare qualche cambiamento.

7 Spesso le opzioni più comode ti danno calorie e nient'altro. Ne vale davvero la pena? Oggi esiste una vasta scelta di snack sani: non comprare più quel tipo di prodotti, fai spuntini nutrienti.



8 Lo stress provoca uno squilibrio chimico nel corpo. Se lo stress ti fa star male, rivolgiti a un professionista: la vita è fatta per vivere, non per arrancare.

9 L'organismo è composto per due terzi da acqua. Insieme all'ossigeno, l'acqua è un elemento vitale! Per funzionare al meglio, ogni cellula del corpo deve ricevere acqua pulita. Bevi in abbondanza: l'acqua fa bene davvero!

10 Non hai tempo, interesse o energie per fare esercizio? Il corpo ha bisogno di movimento; i muscoli che non vengono usati tendono a ridursi, tendini e legamenti si indeboliscono e perdono elasticità, e tu rischi di invecchiare più rapidamente! Una camminata spedita ogni due giorni è sufficiente a mantenere una certa elasticità. Per il benessere del cuore, trova del tempo per fare esercizi che aumentano il battito cardiaco almeno tre volte la settimana.

11 In base alle risposte che hai letto finora, dovresti avere capito perché soffri di questi cali di energia: abitudini alimentari sbagliate e cibi inappropriati. Mangia i cibi giusti nei momenti giusti e le energie non ti abbandoneranno fino alla fine della giornata.

12 I grassi buoni, quelli di cui ha veramente bisogno l'organismo, si trovano in larga misura nei pesci d'alto mare (maccarello, sardine, salmone, tonno). Questi grassi, detti 'acidi grassi essenziali', possono contribuire a ridurre il rischio di problemi cardiaci poiché aiutano a mantenere sotto controllo i livelli di colesterolo. Non sottovalutare questo aspetto: se non ti piace il pesce, prendi un integratore di olio di pesce.



13 Se continui a fare quello che hai sempre fatto, continuerai a ottenere ciò che hai sempre ottenuto! È tempo di fare grandi cambiamenti, nel fisico come nella mente: nuovi stimoli, nuovo atteggiamento, nuova dieta, una nuova persona! Raggiungere un peso forma può far bene sotto tanti aspetti.

Raggiungere un peso forma può far bene sotto tanti aspetti.



Dai una mano al tuo benessere...

Di seguito troverai alcuni prodotti ideali per iniziare a pensare al tuo benessere. Si tratta solo di un piccolo esempio di come può essere semplice iniziare con dei prodotti di qualità e grazie al supporto del tuo Personal Coach del Benessere.

Formula 1 Sostituto del pasto per una nutrizione sana

Nutri e proteggi l'organismo con un sostituto di un pasto bilanciato. Un frullato Formula 1 non solo fornisce 23 vitamine e minerali, fibre alimentari e proteine di soia, benefiche per il cuore, ma è anche gustoso. Anche nelle giornate più frenetiche puoi prepararti un frullato delizioso e nutriente in pochi minuti e fare il pieno di nutrizione per affrontare la giornata. Fai in modo di avere sempre a portata di mano un barattolo di Formula 1 o la razione necessaria. Indispensabile, sia al lavoro che a casa!

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

Il potere delle proteine

Lo sapevi che un adeguato apporto proteico evita il logoramento dei muscoli? O che le proteine possono aiutare a controllare la fame? E che mangiare proteine dopo l'esercizio fisico agevola il recupero muscolare? Una vera potenza! Scegli una fonte di proteine di altissima qualità e basso contenuto di grassi – Formula 3 Integratore Proteico in Polvere: noterai subito la differenza sul tuo benessere.

Cod. 0242

Prezzo al pubblico: 33,00 €
PV: 17,95

Vitamine e minerali essenziali

Seguire una dieta variata può essere difficile, eppure la varietà è fondamentale se vogliamo assicurare all'organismo un ampio spettro di nutrienti; alcuni elementi possono anche rappresentare una percentuale minima della tua dieta, ma svolgono ugualmente un ruolo fondamentale. Stipula una piccola 'assicurazione sulla vita' con te stesso; integra tutti i giorni i nutrienti essenziali con Formula 2 Complesso Multivitaminico.

Cod. 3122

Prezzo al pubblico: 18,00 €
PV: 10,00

Fibre meravigliose

Le fibre aiutano a eliminare dall'organismo tossine e scorie indesiderate, contribuiscono a rallentare la digestione e regolano i livelli di zuccheri nel sangue riducendo bruschi cali di energie. Mantieni il giusto movimento: usa tutti i giorni un integratore di fibre come Multifibre.

Cod. 3114

Prezzo al pubblico: 22,00 €
PV: 9,00

Alla salute!

La maggior parte delle reazioni chimiche che avvengono nelle cellule e che servono al funzionamento dell'organismo hanno bisogno di acqua. L'acqua svolge anche un ruolo essenziale nel trasporto e nella elaborazione dei nutrienti, nel mantenimento di una normale circolazione sanguigna e di un adeguato bilancio di fluidi. Se bere acqua naturale proprio non ti piace, arricchiscila con Aloe Concentrato alle Erbe e sfrutta le benefiche proprietà della pianta di aloe, nota per le sue virtù lenitive.

Cod. 0025

Prezzo al pubblico: 26,00 €
PV: 17,50

Lo snack perfetto

Gli snack pieni di grassi e di zuccheri possono essere facilmente evitati: metti una scatola di morbide Barrette alle proteine e una di croccanti Noccioline di soia tostate nel cassetto in cui normalmente tieni merendine e dolci. Una volta che le avrai provate, non tornerai più alle vecchie abitudini!

Noccioline di soia tostate
(14 bustine a confezione) Cod. 0048

Prezzo al pubblico: 17,00 €
PV: 10,95

Barrette alle proteine
(14 barrette a confezione) –
Vaniglia/Mandorla Cod. 0258
Cioccolato/Arachidi Cod. 0259
Agrumi Cod. 0260

Prezzo al pubblico: 15,00 €
PV: 7,70

Per avere una "visione panoramica" del tuo benessere, prenota oggi stesso una Valutazione del Benessere! È gratis, e riceverai anche il Manuale Herbalife sul Benessere", ricco di consigli preziosi. Non perdere un minuto di più....



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:



Issue 143 – Insert
Italian
#5921-IT-43