

# La nutrizione vincente Herbalife per un fisico attivo. Impossibile perdere - Chiamaci!



Prodotto	Proprietà principali	Codice
<b>Formula 1 Sostituto del pasto per il controllo del peso</b>	Contiene 17 grammi circa di proteine di soia e contribuisce al bilanciamento del fabbisogno proteico dell'organismo riducendo in tal modo la perdita di massa muscolare. Fornisce, inoltre, una combinazione di carboidrati a rilascio lento che aiutano a regolare gli sbalzi del tasso di zuccheri nel sangue mantenendo costanti i livelli energetici.	Gusto vaniglia, cod. 0141; gusto cacao, cod. 0142; gusto fragola, cod. 0143; frutti tropicali, cod. 0144; PV 23,95; 550 gr.
<b>Formula 2, Integratore dietetico di fibra alimentare</b>	Le compresse di Formula 2 uniscono crusca d'avena ed erbe selezionate che insieme favoriscono una migliore eliminazione delle scorie del cibo che si ingerisce. Un apparato digerente 'più pulito' è in grado di funzionare in modo più efficace e assorbire meglio i nutrienti.	Cod. 0126; PV 9,00; 180 compresse da 1150 mg.
<b>Formula 3, Integratore di vitamine e minerali</b>	Vitamine e minerali fondamentali per una migliore protezione generale contro lo stress fisico.	Cod. 0133; PV 10,00; 90 compresse da 1455 mg.
<b>Themojetics Tè a base di erbe</b>	Tè a base di erbe Themojetics: gli esperti non fanno che ripeterci di prendere meno caffè - ecco il modo ideale per riuscirci. Abbiamo unito ingredienti vegetali ad azione rapida per offrirvi un prodotto alle erbe che amerete gustare quotidianamente. Questa bevanda è più delicata con l'organismo rispetto al tè e al caffè tradizionali. Ogni tazza contiene due terzi di caffeina in meno di una tazza di caffè. In questo modo potrete ridurre l'apporto di caffeina a tutto vantaggio del vostro benessere fisico. Delizioso!	Gusto naturale conf. da 100 gr. Cod. 0106; PV 34,95; Conf. da 50 gr. Gusto naturale cod. 0105; gusto Limone cod. 0255, Lampone cod. 0256; Pesca cod. 0257; PV 19,95.
<b>RoseOx</b>	Un antiossidante, derivato dal rosmarino, che aiuta a combattere e neutralizzare i radicali liberi.	Cod. 0139; PV 23,75; 30 compresse da 1200 mg.
<b>Herbalifeline</b>	Un corpo attivo ha bisogno di nutrienti attivi come gli Omega 3. Un nutriente noto per l'azione di supporto al buon funzionamento del cuore.	Cod. 0065; PV 25,75; 90 capsule da 811,3 mg.
<b>Integratore Proteico in Polvere</b>	Aiuta ad aumentare i livelli proteici e coadiuvare i processi di riparazione e recupero dopo l'esercizio fisico.	Cod. 0242; PV 17,95; 240 g.
<b>Aloe concentrato alle erbe</b>	Bevanda rinfrescante, ideale per mantenersi sempre idratati.	Cod. 0025; PV 17,50; 240 ml.

Il tuo Distributore Herbalife



© 2003 Herbalife Italia SpA - Viale Città d'Europa, 825 - 00144 Roma  
All Rights Reserved. Printed by Antilope, Lier, Belgium. Tutti i prodotti o nomi accompagnati da ® o ™ sono registrati o in attesa di registrazione da parte di Herbalife International Inc.

# Nutrizione vincente per un fisico attivo

di Heather Livingston



## L'obiettivo di chi svolge un'attività fisica è vincere.

La ricerca della vittoria sottopone l'organismo a sforzi enormi. È fondamentale dare al corpo la migliore nutrizione disponibile per aiutarlo ad ottenere i nutrienti di cui ha bisogno.



## L'equazione è semplice: per una prestazione di qualità occorre una nutrizione di qualità!

Il 'carburante' con cui vi rifornite assicura al vostro organismo tutto quello di cui ha bisogno? Se non siete sicuri della risposta, leggete qui sotto e scoprite in che modo possiamo offrirvi una nutrizione competitiva...

- L'organismo necessita di una dieta altamente nutriente che gli assicuri i carboidrati, le proteine e i grassi da usare come carburante.
- Si ha bisogno di un buon apporto di vitamine e minerali per utilizzare al meglio il carburante dell'organismo.
- Lo sforzo fisico crea un eccesso di attività dei radicali liberi, quindi servono degli antiossidanti efficaci per neutralizzare i radicali liberi e ridurre i tempi di recupero.



### Per ottenere un fisico attivo occorre avere un approccio nutrizionale attivo...

**Simon Baaij, Olanda**  
Medaglia d'oro al Campionato olandese di maratona 1999 nella categoria 60-65 anni

"L'efficacia dei prodotti Herbalife è andata al di là di ogni mia aspettativa! Senza dubbio questi prodotti nutrizionali mi hanno aiutato a migliorare il mio benessere generale permettendomi di perseguire i miei obiettivi di fitness".

**Sue Worley, Australia**  
Medaglia d'oro al Campionato mondiale per gruppi di età

"Oltre ad avere aumentato il mio benessere fisico, ho scoperto anche un sensibile miglioramento dei miei tempi di recupero dopo gli allenamenti".

**Judy Heylen, Australia**  
Medaglia d'oro al torneo statale di salvataggio su surf nel 1999

"Ho abbassato di 15 minuti il mio precedente record personale di triathlon ed ho vinto la medaglia d'oro ai Campionati mondiali per gruppi d'età! Dopo qualche tempo, grazie anche ai prodotti Herbalife, mi sentivo meglio ed avevo tempi di recupero più rapidi dopo le gare".

**Zachary Odumes, USA**  
Culturista

"È curioso, ma ho scoperto che l'equilibrio nutrizionale dei prodotti Herbalife si basa sulle stesse percentuali di proteine e carboidrati consigliate dal mio medico sportivo per l'allenamento alla maratona".



**Heather Livingston, M.Sc.**  
Vice President, Nutrition Training

Membro del Comitato Scientifico Herbalife

Esperta in salute, nutrizione e alimentazione per sportivi

Autrice di pubblicazioni e oratrice a convegni internazionali

Esperta nutrizionista per NBA, FIBA, ABC

Membro della squadra olimpionica

# Abbiamo esattamente quello che vi serve... per un fisico attivo.



Da oltre 20 anni aiutiamo persone in tutto il mondo a controllare il peso. Herbalife può anche aiutare atleti e sportivi a soddisfare il proprio fabbisogno energetico. La scienza della nutrizione per sportivi, pur essendo complessa, può essere riassunta in quattro componenti di base: rifornire, reintegrare, riparare e recuperare.

Herbalife offre prodotti che aiutano a rifornire, reintegrare, riparare e recuperare. I nostri prodotti forniscono, in forma estremamente digeribile e assorbibile, carboidrati, proteine e acidi grassi, tutte componenti necessarie per una perfetta condizione dell'organismo. Quindi, se volete essere al massimo della forma fisica, fate entrare Herbalife nella vostra vita.

## Come usare i prodotti

### RIFORNIRE

#### Carboidrati = Carburante istantaneo

Ogni attività consuma carburante che viene misurato in calorie e spesso viene definito energia. Purtroppo molti di noi escono di casa col serbatoio solo a metà o addirittura quasi vuoto. Per essere efficienti è importante fare in modo che il serbatoio sia riempito a dovere. I nostri serbatoi per il carburante d'impiego immediato sono i muscoli. I carburanti di rapido consumo che l'organismo utilizza sono i carboidrati come la pasta, il riso, i legumi, la frutta e gli zuccheri. I carboidrati che ingeriamo vengono trasformati e immagazzinati come glicogene muscolare e servono a fare il pieno di energie.

**RICORDATE DI...** Prendere uno shake Formula 1 (preparato con succo di frutta) 30 minuti prima dell'esercizio fisico. In questo modo fornirete all'organismo del carburante di uso immediato e aiuterete a risparmiare le riserve accumulate nei muscoli.

#### Grassi = Carburante di riserva

I grassi presenti nei cibi vengono immagazzinati come carburante a lungo termine nelle cellule adipose. Queste riserve vengono utilizzate quando ci sottoponia-

mo ad attività che richiedono sforzi prolungati.

**RICORDATE DI...** Usare l'intera linea di prodotti nutrizionali Herbalife, tra cui Cell Active per assicurarvi di fornire una nutrizione ottimale al vostro organismo e Formula 3, Integratore di vitamine e minerali. La nutrizione ottimale trova nei prodotti Herbalife delle soluzioni nutrizionali uniche. Questo approccio alla nutrizione si basa sul principio consolidato dell'equilibrio. Avvalendosi di tre principali tecnologie (scienza alimentare, integrazione con micronutrienti e scienza erboristica), molti prodotti Herbalife agiscono per aiutarvi a migliorare il livello di assunzione di nutrienti. Questo fondamentale equilibrio aiuta l'organismo ad ottenere ciò di cui ha bisogno.

### REINTEGRARE

Tenete presente che i primi 30 minuti successivi all'esercizio fisico rappresentano la finestra in cui abbiamo la massima capacità di ricostituire le riserve di glicogene. In altre parole, in questi 30 minuti di tempo i nostri serbatoi (i muscoli) sono maggiormente recettivi per reintegrare le energie spese.

**RICORDATE DI...** Subito dopo l'attività fisica, bere uno shake Formula 1 (preparato con succo di frutta) - i serbatoi cominciano a fare il pieno! Per completare l'operazione, nelle due ore successive mangiate cibi ricchi di carboidrati.

### RIPARARE

#### Proteine = Riparare

Dopo l'esercizio fisico è bene assumere anche proteine di qualità. Qualunque attività provoca un danno alle cellule dei muscoli. Ovviamente, più l'attività o l'esercizio sono intensi, maggiori sono i danni arrecati. Un adeguato apporto di proteine di qualità aiuta le cellule dei muscoli a ripararsi da sole.

**RICORDATE DI...** Un'ora e mezza o due dopo la fine dell'esercizio, bere un altro shake Formula 1 (preparato con una bevanda o con del cibo ad alto contenuto proteico). Per un ulteriore apporto di proteine, aggiungere un cucchiaino di Integratore Proteico in Polvere.

### RECUPERARE

Le ricerche indicano che i nutrienti antiossidanti contribuiscono a ridurre i tempi di recupero aiutando l'organismo a combattere i danni provocati dai radicali liberi. Con l'attività si producono grandi quantità di radicali liberi in diversi modi, ad esempio semplicemente inspirando molto più ossigeno di quanto non faccia una persona sedentaria.

Riducendo la produzione di radicali liberi, chi svolge attività fisica può potenzialmente ridurre il tempo necessario a recuperare fra un evento e l'altro. La riduzione dei danni da radicali liberi può:

- 1 accelerare i meccanismi di eliminazione dell'acido lattico
- 2 ridurre il degrado delle fibrille muscolari
- 3 aumentare la re-sintesi del glicogene

In sostanza, chi svolge attività fisica ha la possibilità di avvertire meno indolenzimento, rigidità e affaticamento. Questo può permettergli di prolungare i tempi di resistenza in allenamento o in gara. Esistono diversi antiossidanti che migliorano il recupero e che si rigenerano reciprocamente per mantenere alto il potere antiossidante nell'organismo.

**RICORDATE DI...** Prendere i prodotti antiossidanti come RoseOx Herbalife. L'organismo può fornire prestazioni ottimali quando si trova in una condizione di benessere nutrizionale. Chi fa una vita attiva deve avere un'attenzione particolare verso la propria nutrizione, in modo da garantire al proprio organismo un carburante di prima qualità e l'energia necessaria per sostenere i livelli desiderati di attività, esercizio e agonismo.

**RICORDATE DI...** Prendere Herbalifeline che offre un'abbondante quantità di acidi grassi Omega-3, utili al benessere del cuore.\*

\*Questi prodotti non sono destinati a finalità di prevenzione, cura o trattamento di alcuna patologia.

### IDRATARE

Durante gli allenamenti, le gare e la preparazione in palestra, bevete liquidi almeno ogni 15 minuti.

**RICORDATE DI...** Bere acqua con Aloe Concentrato alle Erbe. Consumate acqua con una leggera soluzione di Formula 1.

Prendete il Tè a base di erbe Thermojetics\* tutte le volte che ne avete voglia.

### AGGIUNTE

Per un adeguato apporto e assorbimento di vitamine e minerali, aggiungete alla vostra dieta Formula 3, Integratore di vitamine e minerali.

Ricordate che durante il riscaldamento e al termine dello sforzo fisico è fondamentale fare dello stretching e fare esercizi di rilassamento per agevolare i processi di recupero e riparazione.

I prodotti Herbalife possono essere usati da chi svolge attività. Qualunque persona attiva può usare Herbalife per rifornire, reintegrare, riparare e ridurre i tempi di recupero.

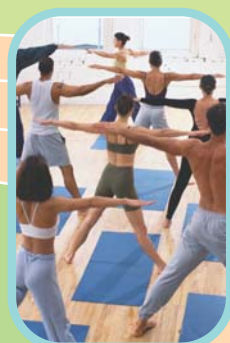
\* Contiene caffeina

Si rammenta che per un uso ottimale dei prodotti, sia per controllare il peso che per raggiungere altri obiettivi di forma fisica, è opportuno far riferimento a quanto indicato nelle etichette.



## Lista di controllo nutrizione vincente per un fisico attivo

Desiderate i nutrienti di cui l'organismo ha bisogno per funzionare al meglio?



Seguite i nostri 10 suggerimenti.

### 1 L'organismo funziona in modo molto simile ad un'auto; per funzionare bene ha bisogno di carburante.

Le cellule dei muscoli hanno una funzione simile a quella del serbatoio della benzina. I carboidrati immagazzinati fungono da carburante di rapido impiego.

Mangiate cibi ricchi di carboidrati prima di fare esercizio fisico in modo da ridurre il consumo delle riserve di energia immagazzinate nel corpo.

### 2 Il modo più efficace per fare il pieno di carburante è rifornire l'organismo con nutrienti ricchi di energia.

Fate un pasto abbondante 4-6 ore prima dell'attività fisica. Fate un pasto più leggero due o tre ore prima dell'attività fisica. Fate uno spuntino veloce 30 minuti prima dell'esercizio.

Se siete atleti, il 50-60% della vostra dieta dovrebbe essere costituito di carboidrati.

### 3 Ricaricate le batterie.

Rifate il pieno durante attività fisiche superiori ai 30 minuti.

Bevete liquidi contenenti carboidrati semplici.

### 4 Attingete alle riserve di carburante per sforzi supplementari di attività fisica.

Il corpo comincia a bruciare i grassi ("nel fuoco dei carboidrati") dopo circa 18-20 minuti di esercizio aerobico (distanza medio-lunga).

### 5 Idratate, idratate e ancora idratate.

È essenziale reintegrare i liquidi perduti durante l'attività fisica.

Durante l'esercizio, fate in modo di bere ogni 10 minuti - non aspettate di avere sete per bere.

### 6 Le proteine sono fondamentali per il mantenimento e lo sviluppo dei muscoli.

Per funzionare correttamente e riparare i tessuti danneggiati l'organismo deve ricevere un apporto adeguato di proteine.

Assicurate all'organismo il fabbisogno giornaliero consigliato di proteine: da 1 a 2 grammi per chilogrammo di peso corporeo (1-1,5 grammi/kg per sport "con la palla" come tennis, golf, calcio e baseball, e 1,50-2 grammi/kg per sport più estremi come maratona e body building).

### 7 Proteine e carboidrati.

I carboidrati sono carburante istantaneo per i muscoli.

Le proteine contribuiscono al recupero e alla riparazione, aiutando i muscoli danneggiati a mantenere la massa muscolare e ad aumentare il profilo.

### 8 Massimizzare le operazioni di rifornimento e reintegrazione

Assicuratevi di mangiare cibi ricchi di carboidrati nei 30 minuti immediatamente successivi all'attività fisica.

Assumete carboidrati facilmente digeribili che vengono convertiti in glucosio e immagazzinati nei muscoli come glicogene (carburante di rapido impiego).

### 9 Ridurre i tempi di recupero.

Adeguato apporto di proteine. Nutrienti antiossidanti. Adeguato apporto di liquidi.

### 10 Sfruttare il potere dell'integrazione.

Vitamine e minerali coadiuvano le reazioni chimiche e i processi di regolazione dell'organismo.

I nutrienti antiossidanti possono aiutare a ridurre i tempi di recupero.

Gli integratori sono particolarmente benefici per gli atleti soggetti ad indebolimento delle difese immunitarie.

