



HERBALIFE®

Wellness Courier România



NR 1, București, Aprilie 2009

Bine v-am găsit la prima noastră ediție informativă a Companiei. Wellness Courier va fi o sursă de informații și idei care vă vor inspira să le împărtășiți și altor persoane. În Aprilie ne vom canaliza energia pe dobândirea formei ideale pentru vara ce vine. Avem articole foarte incitante pentru dumneavoastră.

Deja vă este familiar principiul: cu cât ești mai plinuț și nu ești în formă, cu atât este mai VITAL să faci o schimbare. Poți: citește și găsește o soluție...!

Echipa Herbalife



Să ne imaginăm...

Mai multă energie, mai multă încredere și un corp de care să fim mândri...

Totul este posibil și totul începe în mintea noastră – cu decizia de a schimba.

Dorința de a fi diferit

Concentrați-vă atenția pe ceea ce vă doriți. Proiectați-vă în minte o imagine a ceea ce vă doriți să deveniți – PUTEȚI fi acea persoană. Acum hai să ne ocupăm de transformarea visului dumneavoastră în realitate, în șase pași simpli:

Pasul 1 – [Găsiți o motivație](#)

Pasul 2 – [Găsiți un ajutor](#)

Pasul 3 – [Stabiliți-vă scopuri ușor de atins](#)

Pasul 4 – [Nutriție care ajută la formarea mușchilor și la arderea grăsimilor](#)

Pasul 5 – [ACȚIONAȚI!](#)

Pasul 6 – [MAI MULTĂ acțiune!](#)



Nu uitați că totul începe cu o decizie.

Puteți să slăbiți și în același timp să vă simțiți bine?

Da, puteți

Aici găsiți câteva produse extraordinare [Herbalife® Products](#) care o să vă ajute să vă atingeți scopurile.



HERBALIFE®



ȘASE PAȘI CĂTRE SUCCES:



Pasul 1 – Găsiți motivație

Începeți să gândiți în ordine inversă. Gândiți-vă la o recompensă fantastică, ceva ce ați aprecia cel mai mult – poate o vacanță? Sau poate un costum la modă? Trebuie să fie ceva care să vă motiveze îndeajuns de tare. Acum ați identificat răsplata.

Pasul 2 – Găsiți un ajutor

Începătorii dau adesea greș pentru că nu știu cum și ce să facă. Dacă beneficiați de ajutor și sfaturi de la profesioniști, aveți mai multe șanse de reușită. Aveți mai multe opțiuni:

- Faceți o vizită la sala de gimnastică și întrebați de programele de acolo
- Găsiți un antrenor personal care să vă facă un program de fitness
- Rugați persoana care vă este Consultant Wellness Herbalife, să vă ajute.



Pasul 3 – Stabiliți scopuri ușor de atins

Ce vreți să realizați? Să slăbiți? Să aveți un corp de invidiat? Mai multă energie? Asigurați-vă că scopul vostru este unul realizabil – faceți lucrurile pe rând. Propuneți-vă săptămânal trei sesiuni a câte 40 minute de exerciții și să slăbiți jumătate de kilogram pe săptămână. De

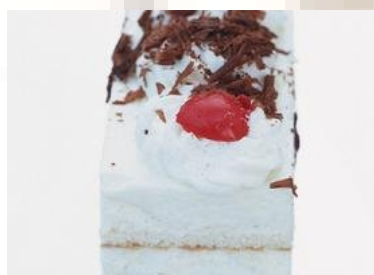
exemplu, dacă v-ați propus să slăbiți 15 kg, așteptați-vă să lucrați pentru asta 30 săptămâni – scopul dumneavoastră va deveni mai ușor de atins cu Pasul 4...



Pasul 4 – Nutriția care ajută la formarea mușchilor și la arderea grăsimilor

Remodelați-vă corpul mâncând. Ce înseamnă “nutriția corectă”? Atunci când corpul dumneavoastră beneficiază de o nutriție eficientă și de un program regulat de exerciții, se formează mușchii și se arde grăsimea acumulată. Oricum, nu este vorba numai de ceea ce mâncăm, dar și cum, când și de ce mâncăm:

- Beți un pahar de apă cu jumătate de oră înainte de masă, pentru a evita să mâncați prea mult.
- Mâncați atunci când vă este foame. Astfel corpul va învăța că mâncarea nu o să-i lipsească. Lipsa mâncării forțează organismul să-și asigure “depozite” și să încetinească metabolismul.
- Alegeți mâncarea care vă place.



- Mâncați încet și savurați fiecare înghițitură.
- Evitați să mâncați prea mult sau prea puțin, terminați de mâncat atunci când simțiți că v-ați săturat.
 - După fiecare masă luați o pauză de câteva minute, închideți ochii și imaginați-vă că ați ajuns la greutatea dorită. Acest exercițiu vă ajută să gândiți că este bine să mâncați, acest lucru fiind ceva pozitiv nu negativ.
- Dacă luați un snack, puneți-vă întrebarea: faceți asta din distracție sau din plictiseală? Dacă nu vă este foame, nu mâncați snack-uri, beți un pahar cu apă și căutați să faceți ceva care să alunge plictiseala.



- Nu vă pedepsiți pentru o mică gustare – toți avem dreptul la o mică gustare, din când în când și savurați fiecare înghițitură!

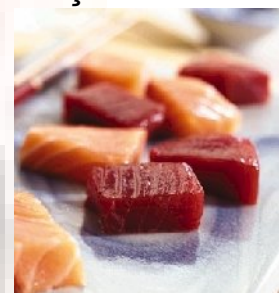
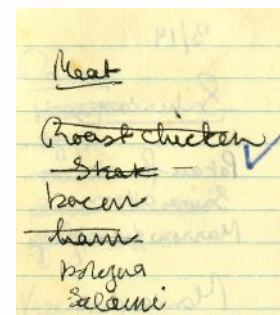
Acum trebuie să vă concentrați pe echilibru – aceasta este lista de cumpărături:

Carbohidrații sunt principalul combustibil al organismului. Alegeți carbohidrații “buni”: pâinea, cerealele și pastele integrale, fasolea, fructele și legumele sunt pline de elemente

nutritive care pot fi convertite cu ușurință în energie. Deasemenea, fibrele din aceste alimente ajută eliminarea mai lentă a zahărului în organism, fapt ce duce la un nivel de energie mai ridicat pe o perioadă mai lungă de timp. Evitați alimentele prea procesate cu conținut ridicat de carbohidrați “răi”, de exemplu: pâinea albă/pastele, biscuiții, chipsurile, prăjiturile și dulciurile, care dau senzația de energie, urmată de o scădere bruscă a acestei energii.

Proteinele – Când faceți exerciții fizice, multe din celulele corpului mor și trebuie înlocuite. Proteinele ajută regenerarea celulelor și dezvoltarea mușchilor, motiv pentru care trebuie să includeți în alimentația dvs proteine de calitate – carne slabă, curcan, pui și produse de soia, care ajută dezvoltarea și menținerea masei musculare. Acizii grași esențiali – ‘grăsimile bune’ conțin acizi grași Omega-3 care sunt sănătoși, sunt buni pentru articulații, pentru sistemul nervos și sunt esențiali pentru aparatul cardiovascular. Surse naturale de Omega 3 sunt macroul, sardinele, frunzele plantelor de culoare verde închis și semințele de in. Multe persoane nu includ în dieta lor zilnică acești acizi, motiv pentru care este bine să consume suplimente alimentare.

Antioxidanți – Corpul nostru are nevoie zilnic de antioxidanți pentru a se lupta cu radicalii liberi. Tot ei ne ajută să ne refacem mai repede atunci când nu ne simțim bine, când suntem bolnavi sau oboseți după exerciții fizice. Alimentele proaspete, viu colorate sunt pline de antioxidanți – fructele, legumele și





salatele, așa că e bine să consumați aceste alimente din plin și să includeți în dieta zilnică suplimente alimentare cu antioxidanți.



Apa – 60-75% din corpul uman este făcut din apă, motiv pentru care este recomandat să consumăm 8 pahare de apă zilnic – apa ne ajută să eliminăm toxinele și celulele vor funcționa corespunzător.

Pasul 5 – ACȚIONAȚI

Tot ce aveți de făcut este să începeți să arătați bine!* Alegeți din lista de mai jos și nu uitați, exercițiu fizic este orice activitate care vă face imina să bată mai repede și vă ajută să respirați mai adânc. Alegeți ceva care o să vă PLACĂ:

- alergare
- dansuri
- plimbări cu animalul de companie
- treburile casnice
- grădinărit
- cățărări
- călărie



Pasul 6 – MAI MULTĂ acțiune!



După mai multe săptămâni în care organismul nostru se obișnuiește să fie activ, când vă simțiți mai încrezători în noua postură, vă puteți mobiliza către o nouă fază, mai intensă, a exercițiilor fizice. Faceți aerobic și exerciții de rezistență, acestea însemnând:



Aerobic

Exercițiile de aerobic întăresc sistemul cardio-vascular (inima și plămâni); beneficiile apar după ce lucrați cu o intensitate moderată pentru o perioadă lungă de timp. Încercați una din următoarele:



- alergare
- înot
- tenis
- ciclism
- mers rapid
- sărituri
- squash
- canotaj

Scopul este acela de a crește ritmul cardiac în urma efortului muscular. O modalitate de a afla dacă lucrați suficient de intens este testul "vorbirii": trebuie să fiți în stare să spuneți câteva cuvinte, să vă recăpătați suflul, după care să puteți vorbi. Dacă nu puteți spune cel puțin o frază trebuie să încetiniți ritmul; dacă vă este ușor, atunci puteți mări ritmul exercițiilor.



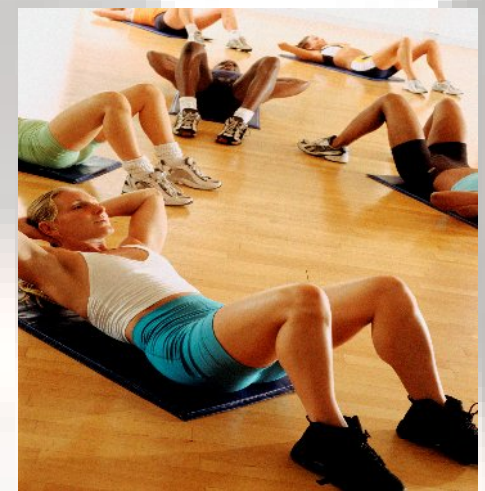
Rezistență/forță

Acestea implică folosirea ganterelor și a greutăților, dar multe exerciții se bazează pe folosirea greutății proprii, prin ridicarea corpului. Beneficiile sunt următoarele:

- oxigenează activ musculatura, accelerează metabolismul
- mărește energia și forța
- dezvoltă musculatura; cu cât aveți mai mulți mușchi, cu atât ardeți mai multe grăsimi

Cât de des?

După o perioadă de acomodare, încercați să faceți exerciții de 3-5





ori pe săptămână, câte 40-60 minute.
Ce veți obține în urma efortului?
Beneficiile sunt considerabile și importante:

- mai multă energie
- un corp mai suplu, tonifiat și flexibil
- o inimă mai sănătoasă
- oase mai sănătoase și mai puternice
- mai multă energie și mai multă forță
- îmbunătățirea somnului
- îmbunătățirea memoriei
- o stare psihică mai bună prin eliberarea endorfinelor (hormonii fericirii)
- reducerea nivelului de stres
- mai multă încredere în propria persoană
- arătați și vă simțiți mai bine
- primiți mai multe complimente!

O lungă listă de beneficii deloc de neglijat, pe care le puteți obține după numai 30-60 minute, de 3-5 ori pe săptămână în următoarele luni...





Produse esențiale pentru cei care încep exercițiile de fitness

Proteine și carbohidrați sănătoși – combustibil

Formula 1 Înlocuitor de masă

pentru controlul greutății și o Nutriție Sănătoasă
Formula 1 shake este o masă sănătoasă, într-un pahar, cu o formulă de eliberare a energiei pe o perioadă lungă de timp; o formulă științifică menită să asigure un nivel echilibrat de proteine, carbohidrați, grăsimi, vitamine, minerale și fibre, ceea ce asigură organismului toate elementele de care are nevoie pentru a funcționa la nivelul optim. Valabil în 6 arome delicioase:

- Vanilie [0951]
- Ciocolată [0952]
- Fructe Tropicale [0954]
- Cappuccino [0956]
- Biscuiți și Frișcă [0955]
- Fructe de Pădure [0953]



Proteine – repară

Formula 3 Pudră Proteică Personalizată

– Asigură un mix de proteine din zer și din soia ușor de digerat, care pot fi adăugate în shake-uri, supe sau sosuri. Vă puteți personaliza programul în conformitate cu nivelul de activitate zilnică și vă poate ajuta să vă măriți masa musculară și să ardeți grăsimile. [0958]

Proteine – reîncărcare

Protein Bar – Plin de proteine și nutrienți de înaltă calitate, fiecare baton conține 16g carbohidrați, 10g proteine, vitamina B și minerale – o delicioasă modalitate de reîncărcare după ce ai făcut exerciții și îți dorești să te bucuri de un snack sănătos.

- Vanilla Almond [0969]
- Chocolate Peanut [0968]
- Citrus Lemon [0970]





Acizi grași esențiali – flexibilitate



Herbalifeline – O sursă valoroasă de acizi grași Omega 3 care ajută sistemul cardio vascular să funcționeze optim și menține articulațiile mobile. Toate persoanele active trebuie să consume zilnic acest produs.
[0959]

Antioxidanți – recuperare

Schizandra Plus – Boabele de Schizandra ajută organismul să folosească oxigenul în mod eficient, mai ales în timpul exercițiilor. Acest supliment asigură antioxidanți care ajută la înlăturarea radicalilor liberi, responsabili de distrugerea celulelor din corp; toate persoanele active pot profita de beneficiile acestei plante!
[0967]



RoseOx* – Asigură cantitatea zilnică de antioxidanți naturali de top, necesari în lupta cu radicalii liberi. Combinația de plante interacționează bine cu resursele naturale ale organismului, ajutând la regenerarea vitaminei C, E și a betacarotenul, reducând astfel dezastrele provocate de distrugerea celulelor de către radicalii liberi.
[0987] *Denumirea RoseOx este proprietatea Zuellig Botanicals Inc.

Vitamine și minerale – pentru o sănătate mai bună

Complexul de Vitamine Formula 2 – Activitățile fizice epuizante cauzează deficit de nutrienți, astfel încât, cu cât munciți mai mult, cu atât este mai important să suplimentați aportul de micronutrienți; aportul zilnic de astfel de multivitamine și multiminerale vă va ajuta să înlocuiți pierderile zilnice.
[0957]



Cereți informații despre gama de produse Herbalife® de la Consultantul Wellness Herbalife.

