

December är PARTY-månaden!

Ännu ett år går mot sitt slut och i december börjar inbjudningarna till jul- och nyårshelgens fester att trilla in.

Nackdelen med alla fester är den förödande inverkan de kan ha på midjemåttet. Fördelen är att du kan koppla av och ha roligt, njuta av att vara tillsammans med vänner och få många avstressande skratt. Har du strävat efter att leva sunt hela året och är orolig för att december ska förstöra allt du uppnått hittills? Var inte det. Med några enkla åtgärder kan du gå på ett dussin julfester och ändå behålla midjemåttet.

Målet är att äta och prata mycket...

Den som anordnar en fest kan göra två saker. Jobba stenhårt för att imponera på gästerna med ett fantastiskt urval av aptitretande rätter av hög kvalitet, eller servera munsbitar i form av skräpmat och bakverk fulla av fett, salt, socker, tillsatser... Det får en att undra vad som egentligen orsakar obehagskänslorna nästa dag – alkoholen eller den omätliga mängd mat som förtärts kvällen före...? En kombination som matsmältningssystemet har all möda att klara av!

Men det innebär inte att du måste stå emot och tacka nej till de festligheter och fester du blir inbjuden till. Faktum är att det bara skulle få dig känna att du inte kan unna dig något trevligt och göra dig sur. Du förtjänar att ha roligt – året är snart slut – julen är här och dina vänner vill att du ska ha trevligt. Planera bara i förväg och bestäm dig för att ja, du ska ha trevligt men nej, du ska inte tappa kontrollen. Genom att vara mentalt och fysiskt förberedd kan du få det bästa av två världar – nöje och välbefinnande.

Fundera över detta:

Statistiken visar att en person av fem är överviktig. Om du bjuder in tjugo personer till ett party kanske så många som fem av dem tackar nej! Varför? För att de hellre missar det roliga än riskerar att vågen ska visa att de har gått upp i vikt nästa gång de väger sig.



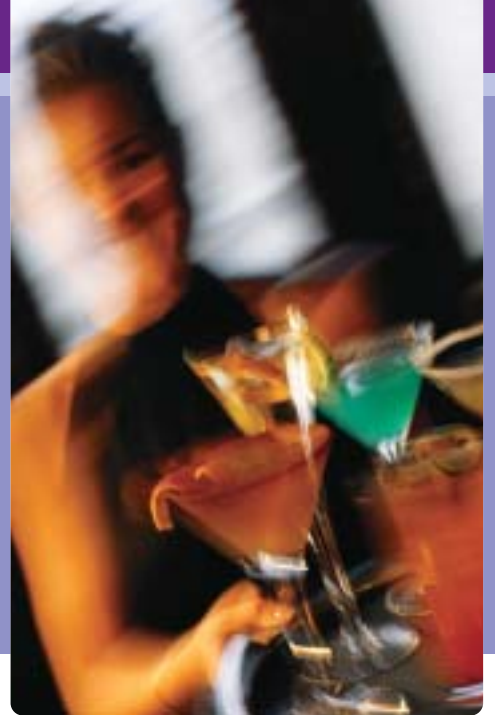
Hur många av gästerna skulle föredra ett urval av nyttiga, fräscha rätter framför traditionella bakverk, pepparkakor och chips, vol-au-venter och olika köträtter?

Förmodligen de flesta! Att vara aktivt hälsomedveten är inget ovanligt idag. Många människor läser på produktetiketterna, drar ner på fett och äter färre sötsaker. Du kan bli den värd eller värdinna som serverar den nyttigaste festmaten! Skapa en vacker buffé med färgglada, välsmakande sallader. Råa grönsaker serverad med en lågkaloridip är läckra att knapra på, hemlagade soppor är värmande och rika på näringsämnen...

Ta chansen... var originell i jul.

Ja tack, jag kommer gärna...

Varje party du går på provar självbehärskningen. Du kan styra vad du äter, hur mycket du äter och när du äter. Skyll inte på värdfolket om du äter för mycket!



Lär dig självbehärskningens konst:

Före

Det effektivaste är att en halv till en timme innan du ger dig iväg till festen äta en sundare måltid som stillar hungern. Om du kommer till en fest med tom mage och finner ett urval av fetmande festmat, kommer hungern utan tvekan att stjälpa dina goda föresatser. Det kommer att se läckert ut och dofta och smaka underbart, vilket innebär att du kommer att äta mer än du behöver. Men om du redan har ätit en god måltid när du kommer dit behöver du inte raga tallriken.

Har du bråttom?

Här är den perfekta shaken att äta som måltidsersättning före en fest:

Choklad- & bananlyx (262 kalorier)

- En portion Proteindrink choklad (92 kcal)
- Tre dadlar (60 kcal)
- En liten banan (110 kcal)
- 2,5 dl vatten

Blanda alla ingredienser i en mixer och ät långsamt. Den är len, läcker och SÅ mättande!

Under

Om du inte hann äta före partyt är det bara att inse att du måste äta. Välj med omsorg, ät långsamt och tugga allting noggrant eftersom det hjälper dig att äta mindre. "Mjuk" mat slinker ner snabbare än frasiga, fräscha sallader, så det är smart att fylla tallriken med sallad. Magert kött är bättre än ost. Pasta och ris är bättre än bröd, chips och kex. Fråga värden eller värdinnan vilken mat som är mager. Undvik alla sötsaker – du behöver dem inte! När du väl har ätit en normalstor portion ska du hålla dig borta från maten – att stå i närheten av det som fortfarande är tillgängligt är för frestande! Titta inte avundsjukt på dem som frossar i enorma portioner mat med högt innehåll av fett och socker. De kommer att få äta upp det morgonen efter – medan du mår jättebra!

Om du är orolig för att förlora självbehärskningen kan du ta med dig Proteindrinkpulver till festen och be värden eller värdinnan om lite mjölk!

Efter

Innan du går till sängs dricker du ett stort glas vatten och tar ett antioxiderande kosttillskott för att hjälpa kroppen att neutralisera fria radikaler medan du sover. Se till att äta en ordentlig frukost på morgonen för att fylla på bränsletanken efter gårdagens glada tillställning.



Alkoholintag

Det är inte bara det att alkohol innehåller massor med kalorier, utan kroppen måste också hantera och transportera bort skadliga gifter. För att minimera skadorna på kroppen kan du hålla dig till "en för en-metoden" som även förebygger baksmälla – drick ett glas vatten för varje enhet alkohol du konsumerar. Du kommer att märka att det är svårt att dricka för mycket alkohol om du använder dig av den här enkla metoden, och vattnet hjälper till att transportera bort gifterna ur kroppen. Det betyder att sannolikheten att bli bakfull är mindre.



+



Decembers baksida...

Vi strävar efter att vara alla till lags och umgås mer med släkt, familj och vänner – en prövning även för de starkaste relationer.



December är annorlunda. Du har jobbat hårt hela året – nu är förväntningarna på dig högre än någonsin!

Som barn minns vi december som en magisk månad. Som vuxna längtar barnet inom oss efter att ännu en gång få uppleva julens magi, men det är inte lätt att uppnå när det är så mycket annat som pressar på. Alla förväntas ha roligt, och det kan göra december till årets stressigaste månad.

Köpa julklappar, pengarna rinner mellan fingrarna.

Hantera alla extra matinköp, matlagning och förberedelser.



Kämpa med ändlösa att göra-listor.

Vill du anordna ett party eller en stor familjefest?



Innan allt brakar loss – ta en paus...

Börja med fem minuters lugn och ro, slut ögonen och ta några djupa andetag. Samla sedan tankarna och planera vad du kan klara av under julhelgen utan att stressa. Skriv ner dina förväntningar.

Samla familjen och prata igenom dina planer inför julen. Ju tidigare du gör det, desto mindre stress behöver du utstå. Genom att diskutera dina förväntningar och dela upp extrasysslorna sprider du arbetsbördan. Känner du redan hur stressen avtar?

Vill du fly bort en vecka, någonstans där det är varmt – eller snöigt?



Vilken budget har du inför julen?

Skäm bort dig själv – ta ett långt bad med eteriska oljor och tända stearinljus.



Stäng av teven och släck ljuset, sätt på lugn favoritmusik på dämpad volym, mys och lyssna i mörkret.

Låna kassetband med avslappningsövningar från biblioteket för att få en djupt avkopplande upplevelse.

Julen handlar om att ha ROLIGT – men glöm inte att KOPPLA AV!

Sträva efter att balansera dina välorganiserade nöjen med en stor portion avkoppling – se till att ta ledigt minst en kväll i veckan för att ladda batterierna efter hand som trycket ökar under december.

Unna dig en dag på ett spa med kroppsmassage, reflexologi, indisk huvudmassage eller reiki.



Lägg dig tidigt och läs en god bok.

Är du redo inför julen?

På nästa sida hittar du en checklista över hur du ska överleva festandet...



Få ut så mycket som möjligt av julen!

Bunkra upp med några av livets nödvändigheter som hjälper dig att komma igenom december månads fullspäckade festschema:

<p>Motstå frestelsen att äta för mycket av festmaten – ät något innan du ger dig iväg</p>	<p>Proteindrinken finns i fyra smaker och kan användas till mycket: vanilj, jordgubb, choklad och tropisk frukt. Det är den perfekta balanserade måltidsersättningen – det borde finnas en burk Proteindrinkspulver i varje kök!</p>		<p>Vanilj #0141 Jordgubb #0143 Choklad #0142 Tropisk frukt #0144</p>
<p>Orkar du inte fixa frukost "morgonen efter"?</p>	<p>Det tar bara fem minuter att mixa en läcker, näringsrik supershake med Proteindrinkspulvret. Sen har du snart återhämtat dig och är redo för en ny dag!</p>		<p>Vanilj #0141 Jordgubb #0143 Choklad #0142 Tropisk frukt #0144</p>
<p>Om du misstänker att du kommer att falla till föga och äta fet mat – ta Lipobond</p>	<p>Lipobond innehåller ett verksamt lipidemulgeringsmedel och fibrer som underlättar nedbrytningen av fett och snabbar upp transporten av slaggprodukter ur kroppen.</p>		<p>Lipobond #0130</p>
<p>Lura baksmällan med Herbal Aloe örtkoncentrat</p>	<p>Prova en vit kväll utan alkohol. Om du smuttar på en uppfriskande dryck med Herbal Aloe i ett högt glas under hela kvällen ser det ut som vilken drink som helst. Ta med en flaska Herbal Aloe örtkoncentrat till alla fester och ställ den i värdfolkets kylskåp.</p>		<p>Herbal Aloe örtkoncentrat #0025</p>
<p>Känner du dig stressad för att året närmar sig sitt slut?</p>	<p>Fysisk och psykisk stress gör slut på kroppens begränsade förråd av näringsämnen som behövs som skydd mot virus, vid reparationer och underhåll dygnet runt sju dagar i veckan samt för att neutralisera fria radikaler. Fyll på förrådet med förebyggande kosttillskott: antioxidanter, vitaminer och mineraler samt fytonäringsämnen.</p>		<p>RoseOx #0139</p>
<p>Behöver du något som lindrar tröttheten "dagen efter"?</p>	<p>Amazonas indianer använder guarana för att övervinna trötthet eftersom det har naturligt uppiggande och uppfriskande egenskaper. Herbalife har kapslat in guaranans mycket verksamma egenskaper i tablettform så att du kan få ett lyft när du behöver det.</p>		<p>NRG-tabletter #0124</p>
<p>Ska du ha fest och vill bjuda på en fruktbål?</p>	<p>Bjud på en fruktig dryck genom att blanda en tesked vardera av Instant örtdryck citron, hallon och persika med vatten i en tillbringare. Tillsätt skivor av citron, apelsin och färsk persika plus lite hallon och ställ på kylning i kylskåpet. Ett uppiggande och alkoholfritt tips på fruktbål.</p>		<p>Instant örtdryck Original #0105 50g #0106 100g Citron #0255 Hallon #0256 Persika #0257</p>
<p>Har du en förkylning på gång?</p>	<p>Vidta förebyggande åtgärder: få i dig mer vitaminer och mineraler genom att äta säsongens färska frukt och grönsaker, och ta ett multivitamin-tillskott av hög kvalitet varje dag.</p>		<p>Vitamin- och mineraltabletter #0133</p>

Bilden är endast ett exempel - produkterna varierar mellan länderna.

Din livslånga plan för välbefinnande börjar IDAG!

Herbalifes fina sortiment med vetenskapligt avancerade näringsprodukter, produkter för viktkontroll och kroppsvård backas upp av personlig, vänlig service.



Nummer 104 – Bilaga
Swedish
#5921-SW-04