

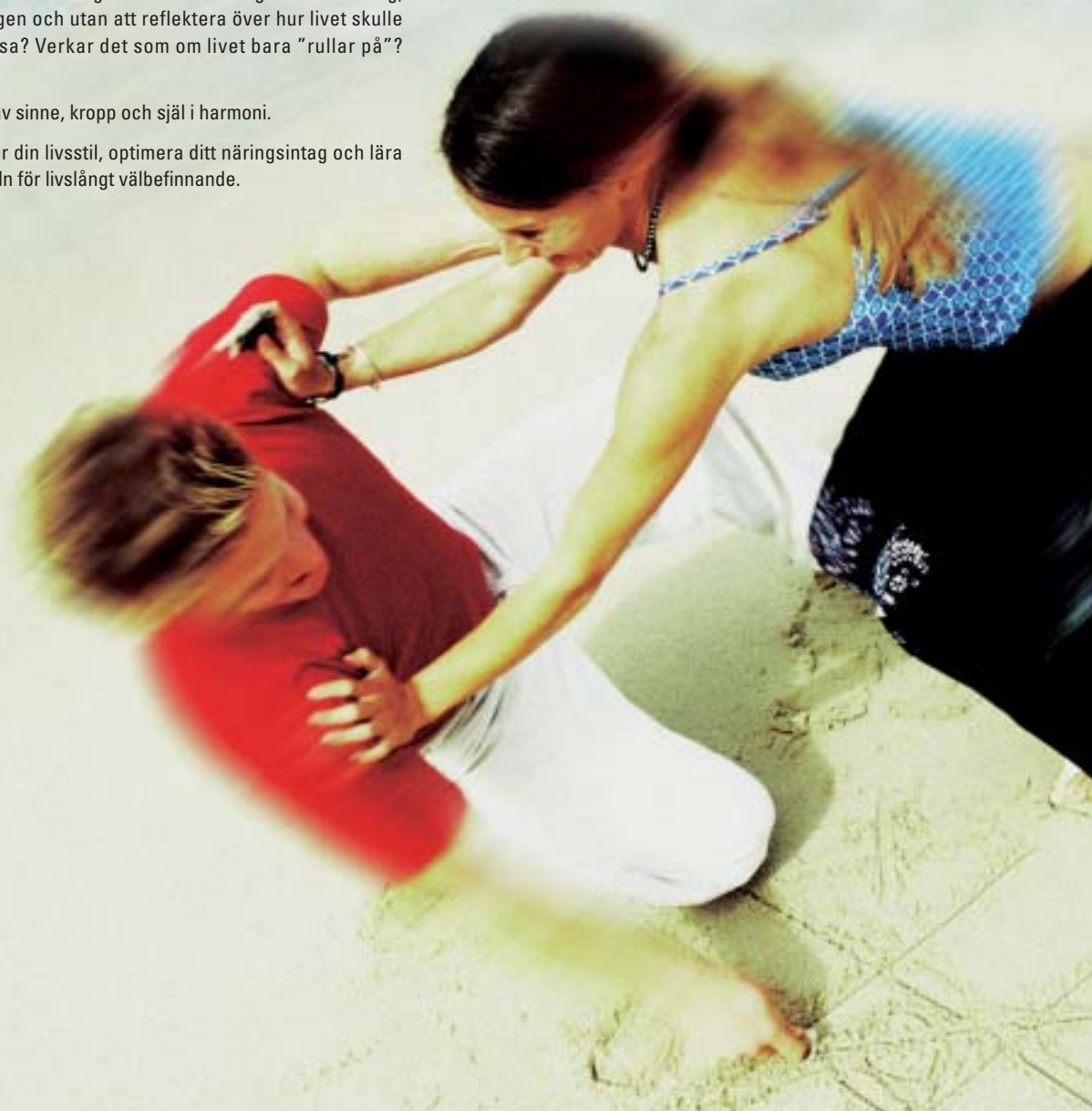
Ett holistiskt perspektiv på livslångt välbefinnande

Livslångt välbefinnande är inte något som angår ett utvalt fåtal. Det är något alla kan glädja sig åt!

De flesta har vant sig vid att leva ett stressigt liv där de ständigt rusar omkring, inriktade på att ta sig igenom dagen och utan att reflektera över hur livet skulle flyta smidigare. Är du en av dessa? Verkar det som om livet bara "rullar på"? Vill du förändra din situation?

Välbefinnande är en kombination av sinne, kropp och själ i harmoni.

Vi vill hjälpa dig att ta kontroll över din livsstil, optimera ditt näringsintag och lära dig att verkligen koppla av – formeln för livslångt välbefinnande.



Utnyttja kroppen på b

Kroppen fungerar automatiskt, och vi tar den automatiskt för given! Vi förväntar oss att kroppen ska fortsätta fungera utan protester, oavsett hur mycket vi missköter den. Men den kan protestera med huvudvärk, ont i ryggen, matsmältningsproblem, förkylningar och eksem – bara för att nämna några av de lindrigare tecknen. Allvarigare tecken på "misskötsel" kan utvecklas till svårare åkommor.

Några enkla förändringar kan göra stor skillnad för kroppens välbefinnande på lång sikt

Mat är bränsle

Mat och dryck förser kroppen med bränslet den behöver för att utföra de fysiska och mentala uppgifter som är nödvändiga för att ta dig genom varje dag, inklusive att andas och blinka! Vissa livsmedel, som frukt och grönsaker, är utmärkt bränsle med massor av nyttiga näringsämnen. Andra livsmedel förser kroppen med bränsle av dålig kvalitet och kan innehålla oönskade kemikalier, som till exempel överbearbetad skräpmat. Hur stor andel av din nuvarande kost är bränsleeffektiv, näringsrik mat? Ta reda på det genom att föra dagbok den kommande veckan – anteckna allt du äter och dricker och analysera sedan din bränslekälla (distributören kan hjälpa till med detta). Ju bättre bränslekälla, desto bättre är förutsättningarna för att få ett långt liv...

Gör bättre val

Välj måltider och mellanmål som är snälla mot kroppen, det vill säga mat som är naturligt producerad och fri från kemikalier. Färsk (helst säsongens) frukt, grönsaker och sallader behåller sitt näringsinnehåll – det är "levande" mat. Undvik livsmedel som överbearbetats, lagrats för länge och eller som förvarats i kontakt med metall eller plastfolie. Detta skulle kunna kallas för "död" mat med lite att erbjuda i näringsväg. Variation är också viktigt eftersom det hjälper dig att få i dig alla de näringsämnen som kroppen behöver.

Lite är bättre

Stora måltider innebär betydande påfrestningar för matsmältningskanalen. Välj istället att äta mindre måltider oftare. Det hjälper dig att fylla på bränsletanken under dagens lopp. Och glöm inte att ju mer du äter, desto mer måste kroppen antingen förbränna eller lagra som fett. Ät för att leva – lev inte för att äta!

Ge magen en chans

Ta det lugnt och njut av maten. Att tugga är viktigt – det finns en anledning till att du har tänder – för att underlätta matspjälkningen. Att kasta i sig maten, eller äta när du är stressad, stör matsmältningen och kroppens förmåga att tillgodogöra sig näringsämnen. "Hur" och "när" du äter är lika viktigt som "vad" du äter.

Livgivande vatten

Naturens nektar. Kroppen består till 70 procent av vatten, och du behöver fylla på dagligen för att cellerna ska få den vätska de behöver och fungera optimalt. Helst ska vi dricka två liter vatten varje dag.



ästa sätt

Håll humöret uppe

Aktivera dig!

Du behöver inte vara aktivare än att du håller kroppens alla rörliga delar i gott skick – smidiga och starka. För mycket motion kan göra slut på de resurser som behövs för normal tillväxt, reparation och underhåll och slita ut leder och ligament i förtid.

Så hur mycket motion pratar vi om? Njut av en härlig, rask promenad i friska luften varje dag – eller till och med varannan – sväng med armarna, håll huvudet högt, fyll lungorna och ta ut stegen. Kanske kan du köpa en träningsvideo? Det finns många att välja mellan, se bara till att det finns ordentligt med stretchövningar så att du undviker muskelsträckningar. Detsamma gäller alla lagsporter eller pass på gymmet – värm upp först. Budskapet är: Ja, du behöver använda kroppen för att den inte ska "bli ringrostig", men använd den med förnuft – för mycket av det goda är heller inte bra.

Koppla av!

Äkta "kvalitetstid" ska inte förväxlas med tid som ägnas åt ändlösa timmar framför teven eller att spela datorspel. Actionspel på datorn och känsloladdade tevesåpor aktiverar frisättningen av "fly-eller-slåss" stressämnen – knappast ett sätt att koppla av på. Stäng av teven och ta timeout en eller ett par gånger om dagen i mellan 15-30 minuter för att rensa tankarna och vila kroppen. Sitt eller ligg bekvämt, slut ögonen, andas djupt och långsamt, lyssna gärna på behaglig musik och glid in i sinnets teater, full med vackra landskap och minnen. Inga avbrott, inga krävande familjemedlemmar eller vänner. Bara du med hela din uppmärksamhet riktad på välbefinnande, lycka och livets rikedom... det är kvalitetstid!

Sömn

Alla behöver 6-8 timmars kvalitetssömn varje natt. Gå och lägg dig före midnatt och börja dagen tidigt, pigg och nyter efter den vilsamma, vederkvickande sömnen.

Kärlek gör allt hanterbart

För att uppnå fullständig harmoni i sinne, kropp och själ krävs slutligen en stor portion kärlek. Omge dig med människor som du älskar och som älskar dig!

Nu har du formeln för livslångt välbefinnande. Öka dina möjligheter med verktygen för framgång på nästa sida...

Ge kroppen något av det bästa!

På samma sätt som du investerar i pensionsfonder och försäkringar för att få ekonomisk trygghet i framtiden, kan du skydda ditt välbefinnande på lång sikt genom att ta hand om dig själv nu – varje dag. Nedan finner du en optimal livslång plan för välbefinnande med kosttillskott, där vi erbjuder fem av våra finaste näringsprodukter – med de "essentiella ingredienserna" för att hjälpa dig till trivsel, lycka och ett rikt liv!

1 Supermat för välbefinnande. Hoppa aldrig över eller jakta dig igenom en måltid igen. Proteindrinken är den perfekta näringsrika "snabbmaten", utformad för att ge ett balanserat tillskott av protein, kolhydrater, fett, vitaminer, mineraler och fibrer så att kroppen ska kunna få i sig alla de näringsämnen den behöver för att fungera optimalt. En läcker, näringsrik måltid i ett glas som kan tillredas på några minuter utan krångel. Finns i fem goda smaker: Vanilj #0141 Choklad #0142 Jordgubbe #0143 Tropisk frukt #0144 Cappuccino #1171

2 Viktiga Vitamin- och mineraltabletter. Man får sinnesfrid om man vet att kroppen får vad den behöver – varje tablett är full med de nödvändiga näringsämnen som ingår i en sundare och mer varierad kostplan. Fysisk och mental stress tömmer kroppens "näringskonto", samtidigt som miljöföroreningar stressar kroppen ytterligare. Införliva det här breda spektriga vitamin- och mineraltillskottet i din dagliga kost för att hjälpa till att fylla på "näringskontot" och stödja immunsystemet. #0133

3 Nutrition Active. Få ut så mesta möjliga från maten du äter. Kroppens absorptionsförmåga är en viktig faktor för välbefinnandet. Den här innovativa produkten hjälper kroppen att få optimal absorption och upptagning av näringsämnen från mat och kosttillskott. Nutrition Active är en viktig del av din plan för livslångt välbefinnande med kosttillskott. #0104

4 Fiber- och örtabletter. Kroppen är ett "envägssystem": Mat kommer in och slaggprodukter kommer ut. Är processen långsam omvandlas inte maten så snabbt. Det kan orsaka trög mage som leder till att slaggprodukter stannar kvar på tarmväggarna. Äter man mycket färsk frukt, grönsaker och fullkornsprodukter varje dag kan man få tillräckligt med fibrer för att matsmältningssystemet ska fungera optimalt. Äter du tillräckligt med fibrer? Fyll på med vårt förstklassiga fibertillskott. Vi har tillsatt en speciell blandning av örter för att underlätta för kroppen att göra sig av med slaggprodukter. #0126

5 Cell-u-loss. Den här fantastiska produkten kan hjälpa till att återställa kroppens vätskebalans och samtidigt underlätta borttransporten av slaggprodukter. Kroppen använder fettlagren för att lagra giftämnen så att de inte ska vålla skada. När den här milda örtsammansättningen stimulerar kroppen att frigöra ansamlade fett- och vätskedepåer, frigörs samtidigt slaggprodukter. Att dricka tillräckligt med vatten i kombination med de här processerna kan bidra till att släta ut apelsinskalshud. #0125



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.

Din oberoende Herbalifedistributör är:

 **HERBALIFE.**



Auktoriserad medlem av
Direkthandelsföretagens
Förening



Association of members of
Direct Selling Industry

Nummer 108 – Bilaga
Swedish
#5921-SW-08