



# Sommaren är på väg...

## Det är dags att göra sig redo!

Vad tänker du göra i sommar?

- Vara på en solig strand
- Hålla utkik efter den stora kärleken
- Planera mitt bröllop
- Kontrollera lite vikt
- eller vill du bara få en härlig start på sommaren?

Då är ditt sökande över – vi har några jättefina förslag till hur du får hjälp att få en fräsch sommarlook!

 **HERBALIFE.**

Om bara tre veckor kan du känna  
hur du fylls av en härligt inre glöd!

# Så får du sommarglöd

I våra riktlinjer för att uppnå sommarglöd på tre veckor kombineras särskilda kortsiktiga justeringar av kosten med något av det bästa som hudvårdsbranschen har att erbjuda. Allt för att du lagom till sommaren ska kunna se lika bra ut som du mår.



## Vad kommer att ske?

Du ger kroppen en paus från sina dagliga rutiner genom att:

- lägga till och ta bort vissa delar ur kosten
- gradvis stimulera kroppens egen avgiftningsprocess
- justera kroppens pH-värde till en mer naturlig, alkalisk nivå för att underlätta "reningen" av kroppens celler
- börja använda ett par utvalda kosttillskott som snabbar på processen

Genom våra riktlinjer hjälper du kroppen att varsamt transportera bort ansamlade giftämnen. Då ger du "utsidan" en ny lyster, samtidigt som "insidan" får en fräsch start – precis vad vi alla behöver för att komma i form till sommaren!

### Vecka 1

1. Köp endast färskt biodynamiskt odlade livsmedel
2. Undvik kolsyrade drycker, svinprodukter, färdigförpackade köttprodukter och stekt/friterad mat, sötsaker, kakor, kex, chips och konserverad mat
3. Ersätt margarin med smör
4. Ta en Proteindrink till frukost
5. Ät två måltider med fet fisk
6. Drink åtta glas (om ca 2 dl per glas) vatten varje dag
7. Använd Vitamin- och mineraltabletter, Fiber- och örttabletter (för att varsamt transportera bort slaggämnen som kommer att frigöras under denna process), Cell-u-loss (som fungerar som katalysator för att hjälpa kroppen återfå sin vätskebalans och minska vätskeretention) samt Nutrition Active tre gånger dagligen

#### Och...

- Minska alkoholintaget
- Minska intaget av kaffe och te till hälften (ersätt med Thermojetics® örtdryck och Herbal Aloe örtkoncentrat)
- Minska intaget av kolhydrater med en tredjedel
- Öka intaget av grönsaker och sallad
- Ta en rask 20 minuter lång promenad varje dag

### Vecka 2

Fortsätt punkterna 1-7, plus...

8. Undvik kaffe och vanligt te (drink Thermojetics® örtdryck och Herbal Aloe örtkoncentrat istället)
9. Ersätt lunchen med en fruktfylld shake på proteindrinken (försök använda vatten istället för mjölk som bas)
10. Öka promenaden till en halvtimme dagligen

#### Och...

- Undvik mejeriprodukter som mjölk, ost, smör (ersätt med minskade mängder get- eller fårprodukter)
- Ersätt ytterligare två måltider med nötter och fröer
- Minska det dagliga intaget av kolhydrater till hälften
- Kompensera med att öka intaget av grönsaker och sallader
- Minska alkoholintaget

### Vecka 3

Fortsätt med punkterna 1-10, plus...

- Öka intaget av sallad, färsk frukt och råa grönsaker. Sikta på att 75 procent av din dagliga kost ska bestå av frukt och sallad!
- Ersätt bröd, pasta och potatis med råris en gång dagligen
- Komplettera varje proteindrink med en portion Proteinsupplementpulver
- Undvik alla mjölk-, ost-, ägg- och smörprodukter. Använd olivolja till sallader och grönsaker
- Undvik allt kött. Det rena proteinet i Proteindrinken är ett utmärkt tillfälligt ersättning
- Undvik alkohol helt och hållet
- Vila mycket!

Under den tredje veckan kan du uppleva förkylningsliknande symptom (rinnande näsa, lätt huvudvärk etc.), finnar, trötthet eller humörsvingningar. Trots det tillfälliga obehaget är detta tecken på att kroppen håller på att göra sig av med giftämnen.

Vi hoppas att du känner dig så fräsch och piggt när tredje veckan är slut att du även i fortsättningen undviker några av livsmedlen som är så fulla av giftämnen!



Bilden är ett exempel – varje land har egna produkter



# Glöm inte bort att pyssla om kroppens utsida också...

**Medan du ger kroppens insida en genomgång kan du också passa på att ta hand om kroppens utsida som ett steg på vägen mot den härliga sommarglöden.**

- Stoppa undan alla stora mjuka handdukar i tre veckor. När du stiger ur badet eller duschen ska du istället ge huden en kraftig borstning med en loofah – arbeta mot hjärtat. Det hjälper till att avlägsna döda hudceller och stimulerar blodcirkulationen.
- Ett långt bad torkar ut huden och gör att den ser ut som ett russin. Det beror på att det hudlager som håller kvar fukten har kommit i obalans eftersom varmt vatten berövar huden dess naturliga fukt. Begränsa därför tiden du ligger i badet till tio minuter dagligen och ha en måttlig vattentemperatur. Tänk på att detta även gäller när du duschar. Avsluta med en kalldusch för att stimulera cirkulationen.
- Gå ut utomhus – torr luft berövar huden på fukt snabbare än den kan ersättas. Prova att spraya huden med Radiant C™ Face Quencher under dagen när du måste vara inomhus för att snabbt fräscha upp torr hud.
- Regelbundna motionsaktiviteter hjälper till att hålla kroppen i trim och svettning hjälper kroppen att utsöndra slaggprodukter – det är därför du behöver ta en snabb promenad!
- Rengör porerna dagligen: Det spelar ingen roll om du har torr, fet, normal eller blandad hy – du bör alltid välja produkter som är så naturliga och varsamma mot huden som möjligt. Använd produkterna i Herbalifes serie Nature's Mirror för att rengöra, fräscha upp och återfukta huden.
- Bidra till att minska uppkomsten av apelsinskalshud med Body Buffing Lotion som är speciellt sammansatt för att hjälpa till att göra huden mjuk och slät. Den underlättar och snabbar på hudens borttransport av döda hudceller. Body Contouring Crème använder olika frukt- och växtsyror, som citronsyra och vinstenssyra tillsammans med andra speciellt kombinerade ingredienser, för att förbättra hudens struktur och utseende
- Som avslutning – om du är rökare – sluta röka! Rökning gör att huden blir rynkig i förtid och berövar kroppen antioxidanter som den behöver. Om du verkligen har försökt men inte kan sluta, kan du ge huden en rejäl näringstillförsel med Skin Activator™. Skin Activator™ hjälper huden att bli lenare och fastare och att se yngre ut.

“Ge huden en rejäl näringstillförsel med Skin Activator™ varje dag”



Bilden är ett exempel – varje land har egna produkter

# Kontrollista för att få sommarglöd



Väj mellan produkterna nedan för att få en vacker sommarglöd

## Kroppens insida

**Proteindrinken:** Supermaten i en shake – ditt viktigaste verktyg i treveckorsplanen. Proteindrinken ger dig de balanserade näringsämnen som kroppen behöver för att prestera sitt bästa.

**Vitamin- och mineraltabletter:** Det här allsidiga kosttillskottet ser till att näringsdepåerna fylls på tre gånger dagligen medan du förenklar och gör utrensningar i kosten.

**Nutrition Active:** Det spelar ingen roll hur bra kost du äter om inte kroppen kan tillgodogöra sig näringen. Nutrition Active optimerar kroppens förmåga att tillgodogöra sig matens och kosttillskottens näringsämnen.

**Fiber- och örttabletter:** Gör dig av med det gamla och ta in det nya – vetenskapligt sammansatt "rening" i tablettform som hjälper till att transportera bort slagget.

**Proteinsupplementpulver:** Under de tre veckorna minskar du intaget av kött som anses vara "tung mat" eftersom matsmältningen är en speciellt "arbetsintensiv" process. Ersätt istället med lättsmält proteinpulver som kroppen lätt tar upp. Innehåller massor av livsnödvändigt protein på ett lättillgängligt sätt!

**Cell-u-loss:** Om du ska få en sundare glöd måste giftämnena försvinna från kroppen – och vatten är nyckeln till denna process. Kroppen består till 70 procent av vatten och vatten fungerar som kroppens transportsystem. Cell-u-loss verkar som en katalysator som hjälper till att återupprätta kroppens vätskebalans. Det betyder att själva reningsprocessen går snabbare.

**Herbal Aloe örtkoncentrat:** Medan du blir fräschare och låter kroppen slippa alla söta drycker hjälper mild aloe till att rena systemet.

**Thermojetics® örtdryck:** Om du saknar kicken du får från kaffe eller te kan den här läckra drycken vara den perfekta ersättningen – du måste prova för att förstå vilket härligt lyft den kan ge. Kanske slutar du helt upp med att dricka kaffe efter det!

## Kroppens utsida

**Radiant C™ Face Quencher:** Sällsamt uppfriskande och återfuktande. Skäm bort dig själv i minst tre veckor och låt huden suga åt sig näringen.

**Nature's Mirror:** När mildhet och hudvård går hand i hand. Inget kan jämföras med all den omsorg vi lagt ner på att se till att våra hudvårdsprodukter ger huden det bästa som naturen har att erbjuda. Be din distributör om mer information.

**Body Buffing Lotion och Body Contouring Crème:** Den fantastiska duon som kan klara av att hjälpa apelsinskalshud bli lenare och mjukare.

**Skin Activator™:** Rynkor kommer, men de kan också försvinna! Skin Activator™ ger överträffad näring till huden. Prova den i tre veckor så kommer du att förstå varför den är vår bäst säljande hudvårdsprodukt.

Bestäm dig för när du ska börja och beställ produkterna redan idag!



Bilden är ett exempel – varje land har egna produkter

Din livslånga plan för välbefinnande börjar IDAG!

Herbalifes fina sortiment med vetenskapligt avancerade närings-, viktkontroll- och kroppsvårdsprodukter tillhandahålls med personlig vägledning och god service.

Din oberoende Herbalifedistributör är:

 **HERBALIFE.**

 Auktoriserad medlem av  
Direkthandelsföretagens  
Förening

 **df**  
Svensk  
Dietetisk  
Förening

Nummer 109 – Bilaga  
Swedish  
#5921-SW-09