

ShapeWorks™ livsstil

ShapeWorks™ är inte bara en ny och unik viktkontrollösning som är skräddarsydd efter dina behov. ShapeWorks™ är en livsstil.



*Genom att välja ShapeWorks™
väljer du att komma i form,
förbättra konditionen,
äta nyttig mat och må bra!*

Jättebra ShapeWorks™ tips!



Lär känna proteinets kraft

Skräddarsydd anpassning och protein. De här orden är vad ShapeWorks™ står för. Om du äter rätt mängd protein, anpassad efter just din kropp, slipper du gå hungrig mellan måltiderna! Dessutom ökar den fettfria kroppsmassan, vilket gör att ämnesomsättningen ökar så att fler kalorier förbränns!

Gör tallriken färgglad

Ju fler färgglada kolhydrater du kompletterar den magra proteinmåltiden med, desto gladare blir kroppen!

Håll formen

Glöm inte att du måste motionera för att få en vacker figur!

Tro på dig själv

ShapeWorks™ handlar inte om andra människor och deras åsikter. Det handlar om dig och din kropps behov. Lyssna på kroppen. Ät bara när du är hungrig. Belöna dig själv när du når en milstolpe, som t.ex. när du har klarat av första veckan, och tro framför allt på att du kommer att lyckas!

Protein och skräddarsydd anpassning

- Du känner mindre hunger och ökar den fettfria kroppsmassan om du äter rätt mängd protein, anpassad efter just din kropp.
- Ju mer fettfri kroppsmassa du har, desto högre ämnesomsättning och desto fler kalorier förbränner du.
- Protein + nyttiga kolhydrater = framgång.
- Kroppen behöver protein för att bibehålla välbefinnandet och bli stark.
- Kom ihåg att inte allt protein är lika mycket värt. 15 till 35 procent av din kost bör bestå av magert protein med lågt fettinnehåll.
- Sojaprotein är det vegetabiliska proteinet med högst kvalitet. Det är en utmärkt källa till aminosyror – proteinets byggstenar som kroppen behöver. Soja är långtidsverkande och metaboliseras långsamt och innehåller även antioxidanter som hjälper till att bibehålla friska celler.



Tänk färgglatt, ät färgglatt!

ShapeWorks™ idealmåltid handlar om

- skräddarsytt proteinintag och färg, i form av goda kolhydrater!

Den färgglada måltiden är alltså en viktig del av dagen. Men vad bör den egentligen innehålla?

- Välj först och främst en mager proteinkälla, t.ex. mager kyckling, fisk, magert oxkött eller tofu. En portion bör inte vara större än din handflata.
- Komplettera sedan med nyttiga, färska, färgglada kolhydrater.

ShapeWorks™ består inte av viktkontrollprodukter med lågt kolhydratinnehåll. ShapeWorks™ består av viktkontrollprodukter som innehåller nyttiga kolhydrater. Tyvärr förstår många människor inte vilken roll kolhydrater spelar i en balanserad viktkontroll. När de pratar om kolhydrater menar de stärkelsemat som bröd och pasta. Men frukt och grönsaker innehåller också kolhydrater, och de är oundgängliga i en sund viktkontrollplan. Att utesluta frukt och grönt skulle innebära att man inte fick i sig essentiella vitaminer, mineraler, fibrer och fytonäringsämnen.

Fytonäringsämnen eller "näringsämnen från växter" är det som ger frukter och grönsaker så fin färg. Äter du olikfärgade frukter och grönsaker får du i dig massor av olika näringsämnen.

Använd färgen som riktlinje när du väljer kolhydrater. Bruna och beigea kolhydrater som pasta, bönor och potatis är nyttiga men innehåller också många kalorier. Stärkelserika grönsaker som ärtor och linser innehåller fler kalorier än man kanske tror. Om du måste äta mer för att stilla hungern ska du välja färgglada grönsaker som spenat, morötter, paprika och tomater.

Sätt igång – fyll tallriken med färg!

Börja med ShapeWorks™ nu!

ShapeWorks™ filosofi – lika lätt som att räkna till tre!

ShapeWorks Quickstart

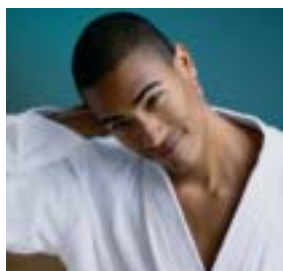
- Formula 1 – Näringsrik proteindrinkmix
- Formula 2 – Multivitamin komplex
- Formula 3 – Personalized Protein Powder
- Fiber och örtabletter

Plus

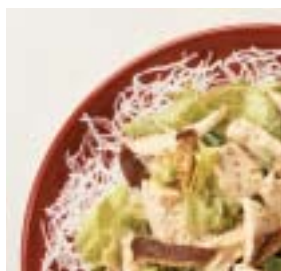
Proteinsnacks som hjälper dig hålla energin på topp hela dagen och en måltid med färska råvaror, fyllda av näring = Idealmåltiden!

Komplettera med motion så har du receptet på framgång!

1
Lär
känna din
kropp



2
Njut
av ideal-
måltiden



3
Optimera
fram-
gången



Gör en kroppsanalys via din ShapeWorks™ coach för att ta reda på hur mycket protein och hur många kalorier du bör få i dig varje dag.

Formula 1, 2, 3 och Fiber- och örtabletter, Proteinsnacks och en färgglad måltid.

Be din ShapeWorks coach presentera olika hjälpmedel och kompletterande produkter som kan hjälpa dig på vägen.

Kom i form till det nya året!

- Om din övervikt sitter på överkroppen bör du motionera för att minska stressnivåerna och hålla övervikten borta. Inte bara midjan kommer att tacka dig – folk som har den här kroppsformen är mer benägna att få viktrelaterade hälsoproblem så det är även bra för ditt allmänna hälsotillstånd.
- Om din övervikt sitter under midjan bör dina motionspass innehålla både styrketräning och längre pass där hjärtat får jobba, som löpträning eller snabba promenader, för att förbränna extra kalorier och fett.

Klara, färdiga, gå!

Tips på bra motion

- Tala med din ShapeWorks™ coach eller din läkare så att du kan vara säker på att den motionsform du funderar på att välja är lämplig för dig.
- Om du inte har motionerat på länge är det klokt att börja lite lättare och arbeta dig upp till mer ansträngande motionspass.
- Du förbränner fler kalorier och mer fett med längre aerobicspass med låg intensitet.
- Träna intervallträning (d.v.s. variera motionens intensitet) om ditt pass är längre än 60 minuter.
- Bestäm dig för att motionera minst fyra gånger i veckan i minst 30 minuter per pass.
- Om ordet "motion" får dig att bäva, kanske du ska strunta i de varma och svettiga gymmen och motionera utomhus i stället – börja långsamt och öka farten allt eftersom!



*Oavsett vilken figur du har
så behöver du motionera!*

**Håll dig i form, ha kul...
och förbränn kalorier under tiden!**



Din kropp är unik. Borde då inte din viktkontroll också vara det?

ShapeWorks™ är skräddarsytt speciellt för DIG, skapat för din figur och din unika kroppssammansättning. Du kan alltid vara dig själv med ShapeWorks™! Det spelar ingen roll vilken kroppsform du har, ShapeWorks™ kan hjälpa dig att få ut mesta möjliga av dina naturliga förutsättningar. ShapeWorks™ kan hjälpa dig att forma figuren. ShapeWorks™ kan hjälpa dig att nå din målvikt.

Kanske har du letat efter en viktkontrollösning utan att hitta en som verkligen uppfyller dina behov. Det är här ShapeWorks™ kommer in. Du får inte bara produkter som kan skräddarsys efter din kropps unika behov, du får också skräddarsytt stöd och service genom din ShapeWorks™ coach. Han eller hon finns till hands för att stödja dig varje steg på vägen. Din coach håller kontakten med dig från första dagen, så ofta eller sällan som du önskar, för att motivera, inspirera och leda dig.

Det finns också massor av ShapeWorks™ hjälpmedel att använda, från shakers och tablettboxar för produkterna till webbsupport dygnet runt och en 30 dagars framgångsmätare som kan hjälpa dig att hålla koll på framstegen. Fråga din ShapeWorks™ coach om mer information.

Låt ShapeWorks™ hjälpa till att ta fram din bästa figur och ta fram det bästa inom dig!



Kom alltid ihåg – du klarar det om du tror på dig själv.

Ha en ShapeWorks™ livsstil!

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 ShapeWorks™ coach är:

Oberoende Herbalifedistributör



Auktoriserad medlem av
Direkthandelsföretagens
Förening



Nummer 115 – Bilaga
Swedish
#6361-SW-15