

Goda skäl till att komma i form!

Varför är det så viktigt för trivseln att vara smal och vältränad?

- Mindre värk
- Mindre trötthet
- Mindre skamkänslor
- Hjälper till att ge hälsofördelar
- Snyggare kläder
- Bättre självförtroende
- En sexigare, mer åtråvärd kropp



Herbalifes produkter i världsklass kan hjälpa till att förse dig med verktygen du behöver för att få den vältrimmade kropp du längtar efter – eller ytterligare förbättra den du redan har! Om du är proffsidrottare kan du hoppa direkt till sidan fyra...

...har du bilden klar för dig?

APRIL är den perfekta tiden på året att bli aktiv...

...längre dagar, mildare väder!

Låt oss börja med att bryta ner några barriärer och väcka lite passion för att bli smal och vältränad!

Vanliga ursäcker:

"Jag funderar på att motionera men det blir aldrig av"

Fokusera på fördelarna med att vara smal och vältränad. Gör motion till en viktig del av den dagliga rutinen. Prioritera ditt välbefinnande!

"Jag motionerar men tycker inte om det"

Du har valt fel sort motion – hitta något som du trivs med (och som får dig att skratta)... fäktning, bergsbestigning, ridning, skridskoåkning. Gör träningen till en hobby, inte ett nödvändigt ont.

"Jag motionerar då och då men förlorar snabbt intresset"

Variera träningen, gör olika saker tre gånger i veckan, med olika människor, börja med några lagsporter, skaffa nya vänner.

"Jag sneglar på alla andra och det får mig att tappa sugen"

Sluta jämföra dig. Alla måste börja någonstans. Fokusera på resultatet. Om några månader kommer andra att se på dig med respekt och känna som du gjorde!

Gör motion till en hobby, inte ett nödvändigt ont.



"Livet går i ett, jag hinner inte..."

Ursäcker, ursäcker! Livet är föränderligt; du bestämmer själv hur du ska fördela din tid. Välj att göra de förändringar som behövs – alternativet är att "förbli fast"!

"Jag motionerar men verkar inte kontrollera någon vikt!"

Du behöver troligen anpassa din kosthållning ytterligare – ät mer färska livsmedel, speciellt frukt och grönsaker, ät färre raffinerade kolhydrater och öka proteinintaget. Träna du i 40 minuter tre eller fyra gånger i veckan?

"Motion är TRÅKIGT!"

Lägg till "människofaktorn". Hitta vänner och släktingar som vill göra dig sällskap, se det mer som ett tillfälle att träffas, umgås och skratta lite (samtidigt som ni motionerar förstås!).

"Motion gör mig bara trött"

Då behöver du anpassa din kosthållning och fylla på bränsleförråden före och efter träningen (se sidan 3).

Utnyttja endorfinerna!

Om du uppfattar eller föreställer dig något som lustbetonat frigör det kroppens eget "uppåttjack", endorfinerna. Om du uppfattar något som hotfullt eller obehagligt frigör kroppen adrenalin. Endorfinerna får vävnaderna att slappna av, neutraliserar smärta och förbättrar immunsystemet och blodflödet. Skratt och breda leenden frigör endorfiner, så syssla med "glada aktiviteter". Denna kraftfulla "endorfineffekt" kan ge träningen en extra kick. Tänk "kul" före varje träningspass, gå in för att njuta av det du gör och dra nytta av den naturliga "lyckotrippen"!



Låt oss ta en titt på vad en vältränad kropp behöver

- **Kolhydrater** – bränsle
- **Protein** – reparera och fylla på bränsle
- **Essentiella fettsyror** – smörjmedel
- **Antioxidanter** – återhämtning
- **Vatten** – vätska

Kolhydrater – är kroppens främsta bränslekälla. "Långsamma kolhydrater" – fullkornsbröd, -flingor och -pasta, potatis, bönor, frukt och grönsaker – är näringsrika, och lätta att smälta och omvandla till bränsle. Fibrerna i de här livsmedlen hjälper också till att sakta ner frigörandet av socker så att energin räcker längre. Å andra sidan leder "snabba kolhydrater" – vitt bröd/pasta, kex, chips, kakor, godis etc. – till att energin skjuter i höjden, bara för att snabbt sjunka igen. Se till att fylla på förråden timmarna före träningen med långsamma kolhydrater.

Protein – Kroppen byter ut ungefär fem miljoner celler varje sekund när vi andas och lever. När du motionerar får muskelcellerna ta en hel del stryk och betydligt fler celler dör. Protein är ett viktigt näringsämne för cellbildning och muskelunderhåll. Det är klokt att äta protein av hög kvalitet, speciellt efter intensiv aktivitet.



Essentiella fettsyror – De nyttiga fetterna är livsviktiga, inte bovar! Att utesluta allt fett ur kosten är inte tillåtet – poängen är att utesluta onyttiga fetter. Nyttiga fetter ökar välbefinnandet, gynnar leder och nervsystem och är viktiga för hjärt-kärlsystemet. De finns naturligt i kallvattenfisk såsom makrill, sardin, lax och sill, i mörkgröna bladgrönsaker samt i vegetabiliska oljor.

Antioxidanter – Fria radikaler är en naturlig biprodukt som hela tiden alstras i kroppen. Motion kan orsaka en ansamling av fria radikaler som leder till att friska celler skadas – men ingen panik – antioxidanter hjälper kroppen att bekämpa skador från fria radikaler och kroppen alstrar även dessa naturligt. Knepet är att återställa balansen genom att äta mer antioxidanter. Det kan du göra genom att äta rikligt med färggranna, färska livsmedel – frukt, grönsaker och sallad – och komplettera intaget dagligen med ett antioxiderande kosttillskott. Det kan hjälpa till att snabba upp återhämtningstiden och minska ömhet, stelhet och trötthet efter träning.



Vatten – Se till att få tillräckligt med vätska genom att dricka mycket vatten innan du motionerar, och drick en deciliter var tjugonde minut under träningen. Ta för vana att väga dig före och efter varje träningspass – för varje halvt kilo du förlorat behöver du dricka en deciliter vatten för att återställa vätskebalansen.



Om du fortsätter att göra vad du alltid gjort, får du alltid vad du alltid haft!

Inte motionerat tidigare?

Rådgör med din läkare innan du påbörjar ett intensivt aktivitetsprogram. Den gyllene regeln är att aldrig göra mer än vad som känns bra – du blir INTE fin av att lida pin!

Specialistråd för att komma i form

För att uppnå bästa möjliga resultat behöver du några av de bästa tillgängliga verktygen. Med Herbalifes 25-åriga "banrekord" kan du vara säker på att lyckas...

Kolhydrater – bränsle

Formula 1 är det optimala superbränslet som frigörs långsamt. Vetenskapligt utformad för att ge en perfekt balans av protein, kolhydrater, fett, vitaminer, mineraler och fibrer som säkerställer att kroppen får alla de näringsämnen den behöver för att fungera optimalt. Experimentera med olika fruktingredienser och skapa kraftfulla, energirika recept som bäddar för framgång.

Vanilj #0141
Choklad #0142
Jordgubbe #0143
Tropisk frukt #0144
Cappuccino #1171

Protein – reparera och fylla på bränsle

F3 – Personligt proteinpulver är en blandning av vassle- och sojaprotein som kroppen har lätt att smälta och tillgodogöra sig. Pulvret kan tillsättas i Formula 1-shakes eller strös över maträtter och gör att du kan skräddarsy proteinintaget i enlighet med din personliga aktivitetsnivå.

#0242

Proteinsnacks. Innehåller massor med protein och näringsämnen av hög kvalitet och finns i flera läckra smaker. Varje stång ger kolhydrater samt vitaminer och mineraler – det effektivaste sättet att fylla på med bränsle efter träningen.

Essentiella fettsyror – smörjmedel

Herbalifeline är en förstklassig källa till Omega 3 som hjälper till att gynna hjärt-kärlfunktionen och bibehålla rörliga leder. Ett dagligt måste för den som är aktiv!

#0065

Antioxidanter – återhämtning

RoseOx*. Detta kraftfulla kosttillskott fyller dagligen på med naturens finaste antioxidanter som bekämpar fria radikaler. Kombinationen av örter samverkar med kroppens egna resurser och hjälper till att förnya C- och E-vitamin och karotin som i sin tur hjälper till att minska de cellskador som orsakas av intensiv aktivitet.

#0139

Rätt kost, en positiv attityd och motion leder på ett naturligt sätt till efterlängtat viktkontroll!

På bara en halvtimme förbränner du...

- 150 kcal genom att gå
- 200 kcal genom att simma
- 240 kcal genom crosstraining
- 270 kcal genom att cykla
- 300 kcal genom att jogga



Bilderna är exempel – produkterna har olika utseende i olika länder.

* Namnet RoseOx tillhör Zuellig Botanicals Inc.

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:

REDA Auktoriserad medlem av
Direkthandelsföretagens
Förening

df
Adresserat medlems-
Direkthandelsförening

Nummer 120 – Bilaga
Swedish
#6361-SW-20